

Per als pares...

Juny és un mes de presses, nervis... i exàmens. Arriba el moment de l'últim esforç que permetrà els vostres fills acabar el curs satisfets i, **si fóra possible, sense càrregues per al juliol**. Ells noten la pressió i durant aquests dies poden tenir reaccions diverses, tornar-se irascibles, descentrar-se o perdre la motivació.

Hi ha dues reaccions típiques davant l'arribada de la fi de curs i el període d'exàmens. Els alumnes més **responsables** mostraran nerviosisme, por a fracassar, i fins i tot, por a afrontar les avaluacions. En canvi, altres perdran l'interès, **pel cansament acumulat durant el curs**. Siga el que siga el cas del teu fill o filla, hi ha uns quants consells que et valdran per ajudar-li a **finalitzar el curs amb èxit**:

**1. Aporta tranquil·litat.** En aquest període d'ansietat, has de convertir-te en el pilar de seguretat i calma en què el teu fill o filla es recolze. Has de mantenir la casa el més tranquil·la possible, respecta el seu espai de treball mentre està estudiant i, durant el descans, ajuda-li a desconnectar, siga a casa o a l'aire lliure, per tal que no passe la vesprada únicament estudiant i centrat en els llibres. Per exemple, es recomana que faci algun esport o exercici, perquè ajuda a tranquil·litzar-los i aireja la ment. Restringeix l'ús del mòbil durant períodes de concentració i treball, ja que acaben mirant el whatsapp a tothora!

**2. Busca l'equilibri entre control i recolzament.** És important que estigues pendent que el teu fill estudei i prepare l'última avaluació o els exàmens finals. Però evita pressionar o angoixar perquè pot resultar contraproductiu. Pots oferir-li ajuda per a planificar l'estudi, repassar algun tema o àrea que li resulte més complicada i practicar junts preguntes i respostes. En definitiva, mostra interès pels treballs i dates d'exàmens i recorda-li que l'agenda i l'organització de les tasques és molt important..

**3. Alimenta la seua ment.** Durant el període d'exàmens és important que mengi bé, que prengui aliments saludables i nutritius que no resulten pesats i que s'hidrate. El dinar i el sopar poden ser uns moments fantàstics de descans o desconnexió de l'estudi i, a més, pot explicar en família les seues impressions.

**4. Fes que respecte les hores de son.** Encara que arrape minuts al dia per repassar l'últim examen, acabar els llibres, làmines,... és molt important que descanse les hores adequades. L'estudi nocturn no sol ser molt efectiu. És millor que abans d'anar a dormir tinga un moment de distracció,... programes com El Hormiguero, amb la diversitat de seccions, ajuda a desconnectar. Llegir, també relaxa i tranquil·litza.

**5. Si erra, anima'l.** Si l'examen no ix bé, evita perdre els nervis i renegar-li. Senteu-vos i analitzeu on s'ha enganyat. Si tens qualsevol dubte parla amb el tutor o professor d'àrea, coneix a la perfecció com treballa el xiquet o xiqueta. El professor pot ajudar-vos i, si fóra el cas, preparar una bona recuperació per al juliol.

Ensenya-li que fracassar és secundari, que el més important és que siga capaç de reaccionar i solucionar-ho.