Acompanyar en els estudis

Orientacions per a famílies amb adolescents

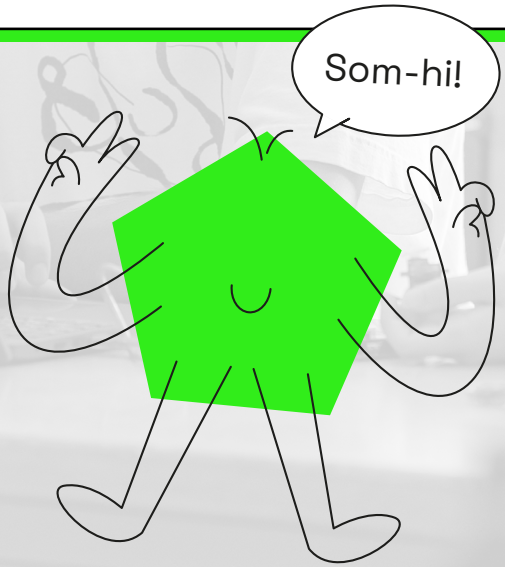


mentora
aquí seguim estudiant

equitat·org
educació · recerca · acció

Com a família, segur que voleu el millor per als vostres fills i filles: que tinguin una experiència educativa motivadora que els aporti coneixements útils i que els obri les portes d'un futur ple d'oportunitats. El que potser no sempre es té present és com són d'importants les actituds i la implicació de la família en aquest procés. Les vostres expectatives, la manera com els parleu i el suport que els doneu poden marcar una gran diferència en la seva motivació i, en conseqüència, en la seva continuïtat i èxit educatius.

Per ajudar-vos en aquest camí, us presentem **Acompanyar en els estudis. Orientacions per a famílies amb adolescents**, que conté idees i recursos perquè els acompanyeu en aquesta etapa tan important.



1. Feu evident al vostre fill o filla el vostre **interès pel seu benestar i per la seva formació**

2. **Transmeteu-li confiança** en les seves possibilitats i bones expectatives sobre el seu futur educatiu i professional

3. Ajudeu l'adolescent a **trobar sentit i interès en allò que aprèn**, fomentant la seva curiositat i la seva motivació

4. Pareu **atenció a possibles malestars** del vostre fill o filla dins l'entorn educatiu

5. Faciliteu que l'adolescent millori acadèmicament **oferint-li recursos per organitzar-se millor i accés a suport educatiu** quan ho necessiti

6. Reforceu-vos amb arguments convincents que justifiquin que **continuar estudiant és una bona idea** i feu servir recursos alternatius per obrir converses

7. Tingueu present que **la trajectòria educativa no té per què ser lineal o estàndard** i contempleu totes les opcions formatives possibles per ajudar l'adolescent a triar

8. Complementeu la seva **orientació acadèmica i professional,** oferint-li noves perspectives i referents

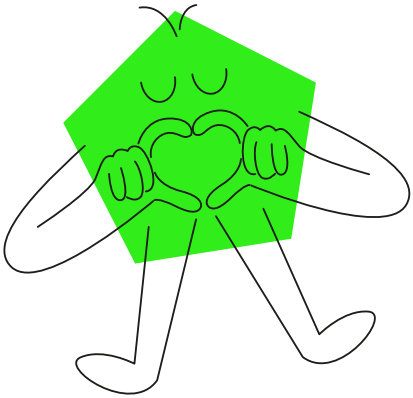
#TuMimportes

1 Feu evident al vostre fill o filla el vostre interès pel seu benestar i per la seva formació

Per als adolescents, és fonamental sentir-se escoltats, valorats i estimats per la seva família. Encara que a vegades sembli que no fan cas o que es mostren distants, el vostre suport emocional és clau i és la base perquè tota la resta d'orientacions funcionin.

Com podeu mostrar aquest interès?

- **Escolteu activament:** pregunteu-li com ha anat el dia, què fa amb els amics, què li preocupa o què li agrada. Escolteu sense interrompre ni pressionar. Aquesta atenció farà que senti que l'enteneu i que esteu al seu costat.
- **Comuniqueu-vos amb empatia:** quan parleu de temes personals o acadèmics, intenteu evitar crítiques no constructives o judicis ràpids, mireu de posar-vos al seu lloc. Si mostreu comprensió i respecte, serà més fàcil que confiï i s'obri a parlar amb vosaltres.
- **Estigueu presents sense aconsellar:** no sempre voldrà solucions, sinó saber que esteu disponibles. A vegades només necessita compartir un problema o una inquietud sense que li oferiu una resposta immediata.
- **Transmeteu interès constant:** encara que sembli que no us escolta o que no li importa massa el vostre parer, no deixeu de mostrar que n'esteu pendents, sense pressionar, tot respectant-ne el ritme i l'espai. Aquesta persistència ajuda a fer que se senti important.



#ConfioEnTu

2 Transmeteu-li confiança en les seves possibilitats i bones expectatives sobre el seu futur educatiu i professional

Tot i que l'adolescent sovint pugui semblar indiferent o rebutjar comentaris, l'opinió de les persones adultes del seu entorn és clau per reforçar la seva confiança i impulsar-lo a perseguir els seus objectius. Les vostres paraules i actituds tenen un impacte directe en la seva autoestima i motivació.

Com transmetre aquesta confiança?

- **Compartiu bones expectatives,** donant missatges positius sobre les seves possibilitats de tenir èxit acadèmic, especialment si ha tingut dificultats o ha tret males notes. Feu-li saber que tothom passa moments difícils i que a la vida hi ha entrebancs, però que sabeu que té les eines i la fortalesa per superar-ho.

- **Proposeu exemples que connectin,** amb comentaris que destaquin les seves habilitats i les connectin amb el món acadèmic o professional, com ara: «Tens molta paciència i t'expresses molt bé, segur que series un gran mestre» o «Amb el teu interès per la tecnologia i la teva creativitat, podries estudiar programació i fer grans coses». Això pot ajudar l'adolescent a veure més enllà de les notes i a imaginar un futur en què pot tenir èxit, superant etiquetes negatives i millorant l'autoconcepte.



#TeInspiro

3 Ajudeu l'adolescent a trobar sentit i interès en allò que aprèn, fomentant la seva curiositat i la seva motivació

L'experiència escolar ha de ser tan motivadora com sigui possible i la curiositat per aprendre és molt important. Moltes vegades, els nois i les noies no veuen el sentit d'allò que estudien i això fa que perdin la motivació. És important ajudar a trobar una connexió entre els continguts escolars i els seus interessos o objectius de futur, i així potenciar el gust per aprendre.

Com a família, podeu aportar alguns consells i arguments pràctics com ara:

- Expliqueu-li que acabar l'ESO és una porta d'entrada a opcions formatives més específiques i interessants, en què podrà escollir més, com cicles formatius o batxillerat, i que a més hi trobarà persones més afins a ell o ella. Això encara s'accentuarà més als estudis superiors. Per exemple: «Quan acabis l'ESO, podràs estudiar mecànica i aprendre tot sobre motors, que és el que t'apassiona.»
- Ajudeu a fer que valori l'esforç amb frases com: «Encara que en aquests moments sigui complicat, insistir a treballar allò que no t'agrada o que et costa més és com fer gimnàstica cerebral: t'ajuda a superar reptes i et servirà en el futur fent més fàcils les tasques que et faran mandra.»



#EtCuidem

4 Pareu atenció a possibles malestars del vostre fill o filla dins l'entorn educatiu

Sentir-se bé és bàsic per a l'aprenentatge i la decisió d'abandonar els estudis sovint és el resultat d'un llarg procés d'acumulació de frustracions i malestars escolars que van disminuint la motivació i desvinculant l'adolescent de l'institut. Si es **detecten aviat** aquestes situacions, es podran reconduir abans no pesin massa.

Per fer-ho, us recomanem que:

- **Observeu els canvis de comportament o d'estat d'ànim de l'adolescent:** si deixa de voler anar a classe, sortir amb els seus companys i companyes o fer activitats extraescolars, o si hi ha un canvi clar en el seu rendiment acadèmic, entre altres conductes que us amoïnin i no siguin habituals, consulteu-ho amb el centre, parleu-ne amb el noi o la noia o altres familiars i, si ho necessiteu, consulteu un professional.

- **Enfortiu el vincle amb el centre educatiu:** mantingueu un contacte regular amb el professorat per estar al dia sobre com li va al vostre fill o filla a classe i conegueu els recursos del centre, com reforços acadèmics o serveis d'orientació, i participeu dels espais grupals i activitats com les reunions de l'AFA. Això us permetrà tenir suport en aquesta detecció i poder pensar solucions plegats. Tot i que aquest vincle amb el centre no depèn només de vosaltres, la vostra predisposició i compromís són fonamentals per establir-lo i mantenir-lo.

- **Parleu sovint amb el vostre fill o filla:** pregunteu-li com se sent a l'institut i si hi ha alguna cosa que li preocupa. Frases com «Com et va a classe?», «Hi ha alguna cosa que et molesti?», «Et sents a gust amb els altres companys i companyes?» poden obrir converses importants. Escolteu sense interrompre i doneu importància al que us expliqui, encara que sembli un problema petit o irrellevant. Mostreu respecte i comprensió cap a les seves vivències i opinions, aprofitant les ocasions en què el noi o noia s'obre a vosaltres i responent de forma receptiva, creant un espai de seguretat on puguin expressar-se i sentir el vostre suport.

#EtReforcem

5 Faciliteu que l'adolescent millori acadèmicament oferint-li recursos per organitzar-se millor i accés a suport educatiu quan ho necessiti

Amb les dificultats acadèmiques, sovint arriba la desmotivació. De fet, dos de cada tres alumnes que abandonen l'ESO han tingut problemes amb els resultats acadèmics. Si veieu dificultats en aquest sentit, oferir ajut **perquè s'organitzi** i treballi millor pot fer que les seves notes millorin i que augmentin la seva confiança i les possibilitats de tirar endavant.

Què pot ser útil?

- **Ajudeu a fer que es planifiqui** amb eines com una agenda o un calendari, que poden millorar el control sobre la seva organització.
- **Afavoriu la seva autonomia i responsabilitat.** No es tracta de fer les seves tasques, sinó d'ensenyar-li a gestionar el temps i a fer-se càrrec de la feina de l'institut.
- **Creeu un espai tranquil d'estudi,** lluny de distraccions, i recordeu-li que pot fer petites pauses per descansar. Si no teniu un espai adequat a casa, faciliteu que ho faci a la biblioteca o en una sala d'estudi.
- **Busqueu recursos externs si els resultats no milloren en un trimestre.** Això es pot fer parlant amb l'equip docent per buscar un suport addicional en tècniques d'estudi, organització o repàs d'algunes matèries, o també participant en programes de mentoria socioeducativa.



#ParlemNe

6 Reforceu-vos amb arguments convincents que justifiquin que continuar estudiant és una bona idea i feu servir recursos alternatius per obrir converses

De vegades pot ser que l'adolescent tingui creences com ara «estudiar no serveix de res perquè igualment no tindré una bona feina» o «aquest famós s'ha fet ric i, en canvi, va deixar els estudis a secundària». Per contrarestar aquestes idees, és important que tingueu arguments sòlids i atractius.

Com el o la podem convèncer?

- Feu-li veure que **amb més estudis tindran més opcions de feina** i millors condicions laborals. Amb menys estudis hi ha més probabilitats d'atur o de feines precàries.
- Cal que sigui conscient que els estudis postobligatoris permeten una **major elecció de continguts,** més vinculats als propis interessos i habilitats. Els superiors, encara més.
- Cal explicar que **quan més aprenem, més portes ens obrim i més satisfets i competents ens sentim.** Podem influir més àmpliament en el nostre món i tenir una vida millor.
- Transmetre que, a llarg termini, la certesa que amb la teva professió fas alguna cosa útil a la societat **produeix més felicitat** que la popularitat o els diners ràpids.
- **Mostreu exemples reals,** com pòdcasts, sèries o còmics sobre persones que han aconseguit els seus objectius gràcies a la formació, o que tenen itineraris formatius diferents dels habituals.

A més, si creieu que el vostre fill o filla necessita referents adults més enllà de la família, els **programes de mentoria** poden ser un recurs molt útil per oferir suport addicional i orientació, ja que amb la persona mentora poden tenir aquest tipus de converses.

#PensemEnGran

7 Tingueu present que la trajectòria educativa no té per què ser lineal o estàndard i contempleu totes les opcions formatives possibles per ajudar l'adolescent a triar

No tots els camins educatius són iguals, i no passa res. És important ajudar l'adolescent a explorar totes les opcions possibles després de l'ESO, sempre respectant els seus gustos i sense imposar les nostres preferències, fomentant que **continuï estudiant.**

Què podeu fer?

- **Pregunteu-li què li agradaria fer** i ajudeu que investigui sobre carreres o professions que li interessin. Intenteu entendre els seus dubtes o inquietuds en aquest sentit, contribuint al seu esforç d'autoconeixement, posant atenció a les seves fortaleses i aficions. Podeu fer una llista comparativa d'avantatges i inconvenients de carreres professionals que li agradaria fer, incloent-hi els estudis que cal assolir per aconseguir-les, tipus d'habilitats que es necessiten, tipus de feina que es poden fer després, i aspectes pràctics com els horaris, la mobilitat o els costos. Per fer-ho, podeu explorar plegats el cercador d'ocupacions de Barcelona Activa.

- **Expliqueu-li que hi ha moltes vies formatives** (batxillerat, cicles formatius, PFI, escoles d'adults, etc.) i utilitzeu eines com triaeducativa.gencat.cat per explorar alternatives.

- **Tingueu previst un pla B**, ja que de vegades no és possible accedir a la primera opció formativa que havíem triat després de l'ESO. Per aquest motiu, val la pena tenir pensades vies alternatives per aconseguir arribar allà on volíem. L'important és continuar estudiant!

Si amb tot plegat no tenim prou informació o no sabeu com acompanyar el vostre fill o filla en aquesta tria, podeu cercar **ajut o orientacions** d'altres persones o professionals.

#AmpliemMirades

8 Complementeu la seva orientació acadèmica i professional, oferint-li noves perspectives i referents

De vegades, els i les adolescents no coneixen totes les opcions que tenen a l'abast, malgrat el nostre suport. Ajudar-los a descobrir noves possibilitats amb ajut professional o d'altres persones pot ser molt inspirador a més de contribuir que la seva tria sigui més informada i sòlida.

Idees per ampliar els seus horitzons:

- Assistiu a fires educatives o jornades d'orientació o demaneu pels **professionals de l'orientació** del vostre institut, barri o municipi. Hi trobareu tota la informació del sistema educatiu i les opcions i recursos que pot tenir el vostre fill o filla.

- Feu que conegui persones **que treballin en àmbits diversos** per tenir referents més amplis. Si no coneixeu ningú directament en camps professionals variats, podeu buscar persones mentores voluntàries que puguin compartir les seves experiències. Un referent mentor pot ser una persona que l'adolescent respecta i que pot guiar-lo a través dels seus dubtes. Aquesta persona pot oferir consells sobre la seva trajectòria acadèmica i professional, la qual cosa li obrirà nous punts de vista.

Amb aquests consells, esperem oferir-vos un recurs pràctic per acompanyar els vostres fills i filles en el seu camí educatiu. Tot i que cada situació és única i no hi ha fórmules màgiques, petits gestos i estratègies poden contribuir a una experiència educativa més positiva i a reforçar els vincles familiars.

Ser-hi, escoltar i donar suport és el més important!



mentora.cat

Autora: Alba Castellvi
Coordinació i llenguatge inclusiu: Laura Cardús
Correcció: Bonalletra
Fotos: Uncle Jun
Maquetació: Funky Peanut

Amb el suport de

Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials i Inclusió

Amb la col·laboració de

Creiem que el coneixement s'ha de compartir. Per això fem servir una llicència Creative Commons Reconeixement 4.0 Internacional (CC BY 4.0), llevat que en algun material indiquem el contrari. Us animem a copiar, redistribuir, remesclar o transformar i crear els continguts propis d'aquesta publicació, per a qualsevol finalitat, inclosa la comercial. Només us demanem que reconegueu l'autoria de la creació original.