



Cómo ayudar a los adolescentes en época de exámenes



Algunos consejos para padres que quieren ayudar a sus hijos en la época de exámenes.

1. Ser positivos. Evitar dar mensajes negativos sobre si son o no vagos. Es importante no crearles una imagen del fracaso en sus mentes y que su subconsciente acabe ligado a ella. No se debe recurrir a amenazas o advertencias del tipo “nunca conseguirán un buen trabajo si siguen así”. Las advertencias solo motivan si son específicas, pero la mayoría de las veces no lo son. Además, obtener unas buenas notas realmente no tiene por qué ser “fundamental” para tener éxito profesional. Hay muchos personajes importantes que suspendieron en su etapa escolar y a ese fracaso, precisamente, se debió su enorme empeño en tener éxito. La actitud importa más que la escuela a la que se haya asistido o las notas que se hayan obtenido.

2. Evitar las críticas y no etiquetarlos como vagos. Mientras se hace eso, no se identifica el problema subyacente (un bloqueo en las habilidades de estudio, dificultades con el tema, un problema personal, etc.) y éste continúa perjudicando. Las etiquetas también tienden a anquilosar los problemas; en cambio, los humanos pueden evolucionar.

3. Respetar su esfuerzo. Algunos padres caen en el error de mostrarse condescendientes diciéndoles a sus hijos que “no saben lo que es el trabajo duro”. Para un adulto las tareas de un adolescente pueden ser irrisorias, pero para el adolescente son reales y, a menudo, suponen un reto.

4. No comparar sus logros con los de otras personas que sean mas estudiosos, reciban mejores notas o sean mayor capacidad que sus hijos. La principal tarea de unos buenos padres es motivar a nuestros hijos y hacerles ver que tenemos plena confianza en su capacidad para triunfar.



Cent

Además, un joven que sabe que el cariño de sus padres no depende de las notas que obtenga en los exámenes tendrá más confianza en sí mismo y será lo suficientemente independiente resuelto para hacer las cosas bien.

5. Tener cuidado con los castigos. Si quieren premiar a sus hijos por el esfuerzo y las buenas notas, lo podemos hacer. Pero como un detalle una vez obtenidas las notas, no como cebo antes de presentarse a los exámenes. Y la amenaza de un castigo si no logren aprobar no hace mas que aumentar la presión y el estrés al que ya están sometidos.

6. Respetar su tiempo libre incluso en época de exámenes - es necesario, intelectual y emocionalmente. Sin tiempo libre la gente rinde por debajo de sus posibilidades debido a que, misteriosamente, el aprendizaje se consolida a través de descansos y durmiendo.

7. Recordar que la actitud importa más que las notas: esto ayudará a que todos nos relajemos y, paradójicamente, nuestros hijos empezarán a obtener mejores resultados.

8. Mantener la calma en su hogar. Durante la época de exámenes es preferible evitar discutir sobre temas que nos suelen dividir, relajar las normas de orden y tareas domésticas y procurar que haya un ambiente de sosiego y armonía. Después de los exámenes se podrá regresar a las normas habituales. Si nuestros hijos ven que colaboramos asumiendo nosotros (o sus hermanos) sus tareas de pasear al perro, cargar la lavavajillas o hacer la cama, se sentirán apoyados. Si somos además conscientes de que los comportamientos exasperantes (pereza, dejadez, portazos...) a menudo son el reflejo de miedos subyacentes y el estrés, esto nos facilitará poder intentar ayudarles ofreciendo nuestros consejos y apoyo en vez de enfadarnos por su actitud.

9. Diferenciar la imagen que nuestros hijos tienen de ellos mismos de sus notas: obtener un sobresaliente no los convierte en estrellas y tampoco son un fracaso si suspenden. Los adolescentes necesitan saber que tienen nuestro apoyo independientemente del resultado y saber que el cariño de los padres no depende de las notas puede aumentar la motivación.

10. Restar importancia a la revisión, a menudo exagerad. Frases como: "Nunca es demasiado tarde para empezar", "Cada paso ayuda" o "Solo 10 minutos, para ver cómo va"; ayudan al menos a empezar algo.