

Helping Students Learn[®]

HIGH SCHOOL

Tips Families Can Use to Help Students Do Better in School
Rowan-Salisbury Schools



March 2022

Express expectations for your teen that encourage achievement

Studies show that teens strive to reach their parents' expectations for them. And over time, teen's expectations for themselves begin to match the expectations their parents have expressed. Holding high expectations for your teen can motivate him to put more effort into schoolwork and complete more years of school.



To set expectations that inspire:

- **Consult your teen.** Discuss what you would like him to achieve in high school—and ask what he hopes to achieve. Your teen's dreams for himself may be different from your dreams for him. Support his interests as much as you can. At the same time, encourage him to challenge himself and keep his options open. Talk about the value of education and effort to success.
- **Be realistic.** Your expectations for your teen should be attainable—by him. Celebrate his strengths, but remember that no one is an expert at everything. In areas where your teen struggles, focus more on progress than specific grades.
- **Offer support.** Talk with your teen about potential careers or college plans and the pathways to get there. Let him know you think he is capable of achieving, and avoid comparing him to anyone else.

Source: J. M. Froiland and M.L. Davison, "Parental expectations and school relationships as contributors to adolescents' positive outcomes," *Social Psychology of Education*, Springer.



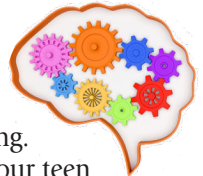
Ease test anxiety to improve results

Does your teen's stomach do flip-flops at the thought of a huge test? Although you can't take the test for her, there are ways you can help her reduce anxiety and prepare to do her best. When a test is announced:

- **Chat together.** Ask your teen why she thinks she is feeling nervous about it. Does she not understand the material? Sometimes putting concerns into words can make them less scary, and allow your teen to think about ways to address them.
- **Help her make** a study plan. Your teen should figure out the time she needs to learn and review the material, as well as to do things like create and answer practice questions and make flash cards. Have her block the time out on her calendar.
- **Remind her of past** successes. "I know you're worried about the big chemistry test, but remember how well you did on the history test when you really studied?" Let her know that you believe she will give her best effort, and that she can be successful this time, too.

Spur thoughtful reading

To encourage your teen to think about what he reads, scroll through some news articles and select at least one he might find interesting. Read it yourself, then ask your teen to read it. Later, ask what he thought of the article. Did he learn anything new? What evidence did the author provide?



Power struggles are no-win

Demanding a particular action from your teen—"Finish your homework right now"—is likely to result in a power struggle if she has other ideas.

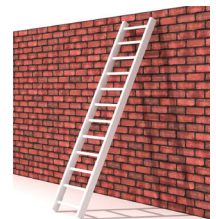
Experts recommend avoiding power struggles with teens. That doesn't mean you should let your teen do everything her way. Instead, involve her in finding solutions that work for you both. Asking "What time will you do your homework so we can still watch the game tonight?" may eliminate a fight—and still get the work in on time.

Source: J. Whitlock and M. Purington, "Dealing With Power Struggles," The Cornell Research Program on Self-Injury and Recovery.

Solve a math problem

Teens who hit a rough patch in math may feel that they have reached their limits in the subject. Don't let your teen give up! Share these strategies for overcoming math obstacles:

- **Do all assignments.** Falling behind makes the next lesson harder to understand.
- **Ask questions.** There is no reason to hesitate—if your teen is confused, he's probably not the only one.
- **Talk through** problem-solving steps with a study buddy.
- **Go online.** Search for a math concept to find helpful explanations and videos.





How can I help my shy teen break out of her shell?

Q: My daughter is a good student and a great photographer. But she's so shy! Put her with a group of teens and she just freezes up. I thought she would grow out of this, but it's getting worse. How can I help her?



A: Shyness is not something people grow out of. But they can learn to manage it. Your task is to help your teen accept herself the way she is and still build the social skills she needs to participate actively in school and with her peers.

To develop your teen's social confidence:

- **Provide perspective.** Let your teen know she's not the only person who has difficulty in social situations. Shyness is a common trait.
- **Emphasize her strengths.** She may be a great listener, or have good insights into people.
- **Offer opportunities** for your teen to speak up. Encourage her to share her thoughts and views in family settings.
- **Help her practice** social interactions. Suggest that she prepare a few questions she can ask when she meets someone new.
- **Have her look for ways** to work with other kids in small groups. Is there an art club she can join? Could she work on the yearbook?



Are you modeling values and character?

Some personality traits are inborn. But character is shaped by the people around us, particularly family. Are you instilling the character traits you value in your teen? Answer *yes* or *no* to the questions below:

- ___ **1. Do you use** everyday situations as teachable moments to discuss values with your teen?
- ___ **2. Do you live** according to the values you want your teen to have? Your example is the best teacher.
- ___ **3. Do you look** for ways you and your teen can benefit your community, such as by volunteering or helping a neighbor?
- ___ **4. Do you praise** your teen when you see him demonstrating positive character traits?

- ___ **5. Do you talk** together about people in the news who are character role models?

How well are you doing?

More yes answers mean you are helping your teen become a person of good character. For each no, try that idea.

"Character is the real foundation of all worthwhile success."
—John Hayes Hammond

Address attendance excuses

Regular attendance—all year long—is critical for school success. Here's how to respond to common excuses for wanting to skip school:

- **"If I could just sleep** for an extra hour, I'd be so much more productive." Explain that in that case, your teen can go to bed an hour earlier tonight.
- **"I have a project due** this afternoon that I haven't finished yet." Say that being disorganized is not a valid reason to skip.
- **"I need to rest** before the big game." Remind your teen that school comes before sports and other extracurriculars.

Share a five-day study plan

Studying all night before a test isn't recommended. Teach your teen a five-day plan instead.



- Day 1:** Gather notes, outlines, quizzes and handouts on the material.
- Day 2:** Review materials and list facts to know. Practice recalling them.
- Day 3:** Write questions the teacher might ask. Make notes on the answers.
- Day 4:** Take a self-quiz. Apply formulas and write out answers.
- Day 5:** Do a final review and repeat Day 4.

Time lines clarify history

Creating a history time line can help your teen put the events she's studying into context. To make one, your teen should:

- **Set boundaries.** When did the era she's studying begin and end?
- **Write brief summaries** of key events, including the *who*, *what*, *when* and *where*, and attach them to the correct dates.
- **Add images** that show key points. She can also use color to distinguish events.

Source: L. Zwier and G. Mathes, *Study Skills for Success*, University of Michigan Press.

Helping Students Learn®

Published in English and Spanish, September through May.

Publisher: Doris McLaughlin.

Publisher Emeritus: John H. Wherry, Ed.D.

Editor: Alison McLean.

Production Manager: Sara Amon.

Translations Editor: Victoria Gaviola.

Copyright © 2022, The Parent Institute®,

a division of PaperClip Media, Inc.

P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474

1-800-756-5525 • www.parent-institute.com • ISSN 1527-103x

Ayudando a los Estudiantes a Aprender

Consejos que las Familias Pueden Usar para Ayudar a los Estudiantes a Salir Mejor en la Escuela



Marzo 2022

Rowan-Salisbury Schools

Expresé expectativas para su joven que alienten los logros

Los estudios muestran que los jóvenes se esfuerzan por alcanzar las expectativas que tienen sus padres para ellos. Y, a medida que pasa el tiempo, las expectativas que tienen los jóvenes sobre sí mismos comienzan a coincidir con las que expresaron sus padres. Tener expectativas altas para su joven puede motivarlo a esforzarse más en el trabajo escolar y a completar más años de escuela.



Para establecer expectativas que lo inspiren:

- **Consulte a su joven.** Comente con él qué le gustaría lograr en la escuela secundaria y pregúntale qué espera lograr. Los sueños de su joven para sí mismo podrían ser diferentes de los que tiene usted. Apoye sus intereses tanto como pueda. Al mismo tiempo, anímelo a ponerse a prueba y mantener abiertas sus opciones. Hablen sobre el valor de la educación y el esfuerzo para alcanzar el éxito.
- **Sea realista.** Su hijo debería poder alcanzar sus expectativas. Celebre sus fortalezas, pero recuerde que nadie es experto en todo. En las áreas en las que su joven tenga dificultades, céntrese más en los avances que en las calificaciones específicas.
- **Ofrezca ayuda.** Hable con su joven sobre carreras potenciales o planes universitarios y los caminos para llegar allí. Dígale que considera que él es capaz de lograrlo y evite compararlo con otros.

Fuente: J.M. Froiland y M.L. Davison, "Parental expectations and school relationships as contributors to adolescents' positive outcomes," *Social Psychology of Education*, Springer.



Alivie la ansiedad y mejore los resultados

¿A su hijo le duele la panza cuando piensa en un examen importante? Si bien usted no puede dar el examen por él, hay maneras de ayudarlo a reducir la ansiedad y a prepararse para dar lo mejor de sí mismo. Cuando anuncien el examen:

- **Hablen del tema.** Pregúntele a su joven por qué cree que está nervioso por el examen. ¿No comprende el material? A veces poner las preocupaciones en palabras puede hacer que sean menos aterradoras. Deje que su hijo piense en maneras de abordarlas.
- **Ayúdelo a hacer** un plan de estudio. Su joven debería determinar la cantidad de tiempo que necesita para aprender y repasar el material, y para hacer cosas tales como crear y responder preguntas de práctica y hacer tarjetas didácticas. Pídale que marque ese tiempo en su calendario.
- **Recuérdale sus logros** pasados. "Sé que estás preocupado por este examen de química tan importante, ¿pero recuerdas lo bien que te fue en el examen de historia cuando estudiaste mucho?" Dígale que considera que se esforzó al máximo y que esta vez también puede obtener buenos resultados.

Estimule la lectura reflexiva

Para animar a su joven a pensar sobre lo que lee, échelos un vistazo a algunos artículos periodísticos y seleccione al menos uno que podría resultarle interesante. Léalo y, luego, pídale a su joven que lo lea. Más tarde, pregúntele qué piensa acerca del artículo. ¿Aprendió algo nuevo? ¿Qué evidencia proporcionó el autor?



En las luchas de poder no se gana

Es probable que exigirle a su joven que haga algo en particular —"Termina tu tarea ahora mismo"— dé como resultado una lucha de poder si él tiene otras ideas.

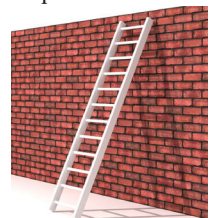
Los expertos recomiendan evitar las luchas de poder con los jóvenes. Eso no significa que debería dejar que su hijo haga todo a su manera. En cambio, involúcrelo en la búsqueda de soluciones que funcionen para ambos. Preguntar "¿A qué hora harás la tarea? Así podemos ver el partido por la noche" podría evitar una pelea y, a su vez, lograr que su hijo termine su trabajo a tiempo.

Fuente: J. Whitlock y M. Purington, "Dealing With Power Struggles," The Cornell Research Program on Self-Injury and Recovery.

Resuelva un problema de matemáticas

Los jóvenes que atraviesan una mala racha en matemáticas podrían sentir que han alcanzado sus límites en la materia. ¡No le permita a su joven darse por vencido! Comparta estas estrategias para superar los obstáculos de matemáticas:

- **Hacer todas las tareas.** Atrasarse hace que la próxima lección sea más difícil de entender.
- **Hacer preguntas.** No hay motivo para dudar: si su joven no comprende algo, es probable que no sea el único.
- **Hablar** sobre los pasos para resolver problemas con un compañero de estudio.
- **Usar internet.** Puede buscar explicaciones y videos útiles de un concepto matemático.





¿Cómo puedo ayudar a mi hijo tímido a salir de su coraza?

P: Mi hijo es un buen estudiante y un gran fotógrafo. ¡Pero es tan tímido! Si se junta con un grupo de jóvenes, simplemente se bloquea. Pensé que lo superaría con el tiempo, pero está empeorando. ¿Cómo puedo ayudarlo?

R: La timidez no es algo que se supere con el tiempo, pero se puede aprender a manejarla. Su tarea es ayudar a su joven a aceptarse tal cual es y a desarrollar las habilidades sociales que necesita para participar activamente en la escuela y con sus compañeros.

Para desarrollar la confianza social de su joven:

- **Ponga todo en perspectiva.** Dígale a su joven que no es el único que tiene dificultades en situaciones sociales. La timidez es un rasgo común.
- **Haga hincapié en sus fortalezas.** Es posible que sea bueno para escuchar o que comprenda a las personas.
- **Ofrézcale oportunidades** a su joven para que se exprese. Anímelo a compartir sus pensamientos y perspectivas en el entorno familiar.
- **Ayúdelo a practicar** las interacciones sociales. Sugíerale que prepare algunas preguntas que puede hacer cuando conozca a alguien nuevo.
- **Dígale que busque maneras** de trabajar con otros niños en pequeños grupos. ¿Hay un taller de arte del que pueda participar? ¿Podría trabajar en el anuario escolar?



¿Da un buen ejemplo de valores y carácter?

Algunas características de la personalidad son innatas. Pero el carácter lo moldean las personas que nos rodean, en particular, la familia. ¿Está inculcando en su joven los rasgos de carácter que valora? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. **¿Usa** situaciones diarias como momentos de enseñanza para hablar sobre valores con su joven?
2. **¿Vive** de acuerdo con los valores que quiere que tenga su joven? Su ejemplo es el mejor maestro.
3. **¿Busca** maneras en las que usted y su joven pueden ayudar a la comunidad, como ofrecerse como voluntarios o ayudar a un vecino?
4. **¿Felicita** a su joven cuando ve que demuestra valores positivos?
5. **¿Hablan** sobre las personas que aparecen en las noticias que son modelos a seguir?

¿Cómo le está yendo?

Si hay más respuestas sí, usted está ayudando a su joven a convertirse en una persona con buenos valores. Para cada respuesta no, pruebe la idea correspondiente.

“El carácter es la verdadera base de todo logro que vale la pena”.
—John Hayes Hammond

Aborde las excusas de las inasistencias

Asistir siempre a la escuela, durante todo el año, es esencial para alcanzar el éxito en la escuela. A continuación, le indicamos cómo responder a las excusas que suelen darse para faltar a la escuela:

- **“Si pudiera dormir** una hora más, sería mucho más productivo”. Explique que, en ese caso, su joven puede irse a dormir una hora antes por la noche.
- **“Tengo que entregar** un proyecto esta tarde y no lo terminé”. Dígale que ser desorganizado no es un motivo válido para faltar.
- **“Debo descansar** antes del partido de hoy”. Recuérdale a su joven que la escuela es más importante que el deporte y otras actividades.

Plan de estudios de cinco días

No se recomienda estudiar toda la noche antes de un examen. En su lugar, enséñele a su joven este plan de cinco días.



- Día 1:** Juntar los apuntes, esquemas, pruebas y materiales entregados por el maestro.
- Día 2:** Repasar los materiales y enumerar los datos que debe saber. Memorizarlos.
- Día 3:** Escribir preguntas que podría hacer el maestro. Escribir las respuestas.
- Día 4:** Hacer una autoevaluación. Aplicar fórmulas y escribir las respuestas.
- Día 5:** Hacer una revisión final y repetir el Día 4.

Utilicen las líneas de tiempo

Crear una línea de tiempo para historia puede ayudar a su hijo a poner los sucesos que está estudiando en contexto. Para hacerla, su joven debería:

- **Establecer los límites.** ¿Dónde comienza y termina la era que está estudiando?
- **Escribir resúmenes breves** de los sucesos clave que incluyan *quién*, *qué*, *cuándo* y *dónde*, y adjuntarlos a las fechas correctas.
- **Añadir imágenes** que muestren los puntos clave. También puede usar colores para distinguir los sucesos.

Fuente: L. Zwier y G. Mathes, *Study Skills for Success*, University of Michigan Press.

Ayudando a los Estudiantes a Aprender™

Publicado en inglés y español, de septiembre a mayo.

Editora Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Alison McLean.

Gerente de Producción: Sara Amon.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Copyright © 2022, The Parent Institute®, una división de PaperClip Media, Inc.

P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474

1-800-756-5525 • www.parent-institute.com • ISSN 1527-1072