

Les cinc “C” per millorar la resiliència acadèmica de l'alumnat



Com millorar la capacitat de l'alumnat per a gestionar la pressió acadèmica?

Prova amb el mètode de les 5 “C”:

Calma

Ajuda l'alumnat a controlar l'ansietat: ensenya'l a dominar la por al fracàs i dona eines per a gestionar la pressió (descans, alimentació, esbarjo, etc.).



Confiança

Contribueix a millorar l'autoconfiança: posa en valor la seva capacitat i ajuda a fixar objectius adequats.



Coordinació

Ensenya a planificar les tasques: demostra els efectes contraproductius de deixar les coses per més endavant i explica mètodes d'organització.

Compromís

Transmet el valor de la persistència: fomenta l'autoexigència, positivament els errors com a oportunitats d'aprenentatge, i animant a fer ús de les possibilitats d'ajuda que tinguin disponibles.



Control

Promou l'apoderament fent-los conscients que són responsables de la seva vida: ofereix feedback constructiu i transformador, i centra els missatges en les possibilitats de millora individual (evita la comparació amb altres).