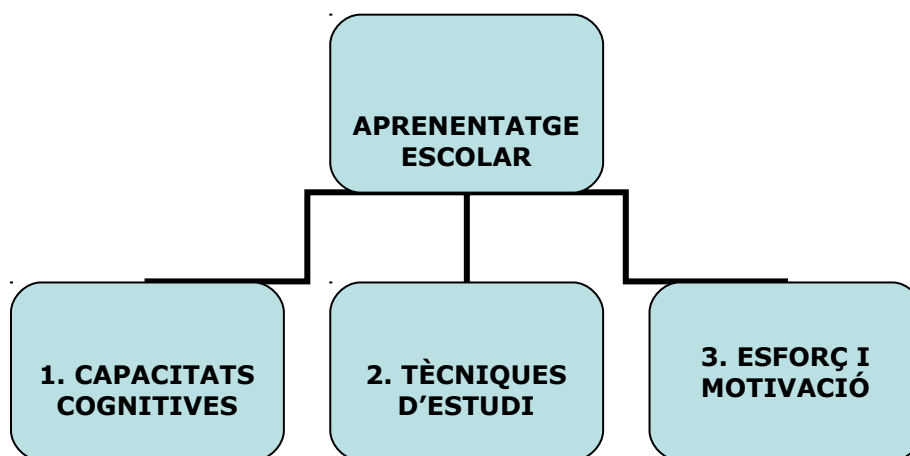


APRENTATGE ESCOLAR

Hi ha tres variables que influeixen significativament en l'aprenentatge escolar, estes son:



1. CAPACITATS COGNITIVES.

La intel·ligència o **capacitats cognitives** és un concepte difícil de definir i mesurar.

Les últimes teories ens indiquen que la intel·ligència és la capacitat per a adaptar-se el millor possible al medi que ens envolta.

Encara que durant molts anys s'ha pensat que la intel·ligència era el que mesuraven els tests d'intel·ligència, esta és una idea molt restrictiva que no encaixa en la realitat.

La teoria que més s'ha impost últimament és la de les *intel·ligències múltiples* de Howard Gardner. Esta teoria diu que no tenim una sola capacitat mental, sinó varies, en concreta set, i deixa la porta oberta per a altres:

- **capacitat logic-matemàtica,**
- capacitat espacial,
- **capacitat lingüística,**
- capacitat musical,
- capacitat corporal,
- capacitat interpersonal y
- capacitat intrapersonal.

Tant els tests d'intel·ligència, com el currículum escolar es centren majoritàriament en les capacitats logic-matemàtica i lingüística. Però en la vida quotidiana intervenen totes, i un alumne amb unes baixes capacitats logic-matemàtiques i lingüístiques pot tenir molt desenvolupades altres capacitats tant importants o més (com la intrapersonal o la interpersonal) i desenvolupar-se de forma excel·lent en el món adult. Així hem de tenir sempre molta cura de no equiparar la intel·ligència ni als tests ni als rendiments escolars i tenir molt clar que cadascun dels alumnes té una distribució de capacitats mentals que li condicionaran l'adaptació al món adult.

Al centre es passen tests cognitius de forma col·lectiva a Infantil 5 anys, 2n de primària, 4t de primària i 6é de primària. En la reunió individual s'entregaran els resultats de les proves col·lectives del seu fill o filla. La majoria de tests cognitius mesuren un índex de **Intel·ligència General**, que engloba el resultat de tots els ítems de la prova. Un altre de **Intel·ligència Verbal**, que mesura els **coneixements** que ha anat adquirint l'alumne al llarg dels anys. I un altra de **Intel·ligència no Verbal**, que és l'habilitat de **resoldre problemes nous**, habilitat que no està determinada pels aprenentatges.

Seguint el que hem comentat abans, els resultats d'estos test sols mesuren unes capacitats de l'alumne, no totes, però els resultats sí que tenen relació amb la dificultat o facilitat per a seguir el currículum escolar, ja que com he comentat abans, tant els tests com el currículum es centren majoritàriament en les capacitats logic-matemàtica i lingüística.

2. TÈCNIQUES D'ESTUDI.

Les tècniques d'estudi varien considerablement segons l'edat del xiquet, en els primers anys d'escolarització es plasmen en les dinàmiques escolars i familiars i l'establiment d'hàbits (llevar-se la jaqueta, saber on assentar-se, seguir la fila, mantenir el silenci, anar al servei, etc.).

Poc a poc, es van introduint més continguts acadèmics formals en l'aprenentatge de l'alumne, i hi ha que començar a instaurar les primeres tècniques d'estudi (establiment d'hàbits: continuïtat, moment i lloc on fer el treball escolar).

I a mesura que es va incrementant el nivell curricular, serà més important aprendre i practicar tècniques d'estudi que facilitaran els aprenentatges.

Les tècniques d'estudi bàsiques son:

1. **LLOC DE TREBALL.** És molt important que cada alumne tinga un lloc on fer els deures i estudiar a casa. Ha de ser un lloc on hi hagin els **mínims distractors** (soroll, moviment de persones, televisió, ...), ha de tenir una bona il·luminació i unes bones condicions de temperatura. Ha de tenir una taula i una cadira d'estudi còmodes. Es convenient tenir tot el material a mà, per a no alçar-se per a buscar les coses que necessita.

2. **HORARI DE TREBALL.** És molt important que s'establisca un horari de treball, es a dir, planificar un temps en el que **tots els dies** el xiquet s'assente a fer la feina i estudiar. Ha de ser un temps pactat i realista, i hi ha que complir-lo sempre. A principi de curs pot ser útil assentar-se amb el fill i elaborar l'horari de treball i ajudar-li a complir-lo. És bàsic adquirir l'hàbit de treball, una conducta convertida en hàbit no requereix esforç per a fer-la, es fa automàticament (p.ex. netejar-se les dents).

3. **APROFITAMENT DE LES CLASSES.** Si es manté l'atenció a la classe i es té una actitud activa, ja s'assoleix gran part del contingut del tema. Una actitud activa implica escoltar atentament, preguntar quan alguna cosa no es comprèn i fer les tasques que es demanen.

4. **LECTURES DEL TEXT.** Hi ha dos maneres de llegir, una és fixant-se en el contingut, intentant **entendre** el que es llig i l'altra és fixant-se en les grafies (lectura mecànica). Si utilitzem la segona, probablement no adquirim cap coneixement, hi ha que fixar-se en el contingut. Un bon procés de lectura serà:

- Fixar-se en el títol del tema i del paràgraf que anem a llegir.
- Preguntar-nos de que tractarà el tema i el paràgraf.

- Llegir el primer paràgraf i reflexionar sobre el que s'ha llegit, llegir el segon i reflexionar, ...

- Al finalitzar del tema revisar les idees que s'han tractat.

5. **SUBRATLLAT.** Amb el subratllat hi ha que destacar les paraules importants, les que tenen la càrrega de contingut. Estes paraules per elles soles ens aporten el sentit del text. Esta tasca implica una gran concentració i treball sobre el text que es subratlla.

6. **RESUM O ESQUEMA.** Les tècniques del resum i del esquema impliquen una reorganització de la informació que se'ns presenta. Impliquen entendre el contingut, extreure el més important i treballar amb ell per tal de donar-li una organització significativa.

La forma més habitual d'estudiar en els primers anys escolars es mitjançant les repeticions, es a dir, llegir, llegir i llegir. Esta tècnica és molt vàlida, però a mesura que els xiquets avancen cursos escolars el contingut a estudiar és més quantios i complex. Sols amb la lectura, pot ser no siga suficient per a retindre tots els continguts. A més, s'entra en una dinàmica d'estudi molt avorrida i s'assoleix la informació desorganitzadament i enclavada en un sol context.

Amb un estudi actiu, es a dir, llegir, subratllar, esquematitzar..., el xiquet no es cansa tant, no s'adona del temps que està invertint en l'estudi i fixa la informació fàcilment, de forma organitzada i amb sentit.

Amb la lectura principalment s'utilitza la **memòria**, amb les tècniques d'estudi la **memòria** i la **comprensió**.

Un altre punt a tenir en compte és la utilització de dibuixos, colors, retoladors, punts, estrelletes... Els **estímul visual** ens poden ajudar a recordar el contingut, ja que a més de la memòria cognitiva intervé la memòria visual.

3. ESFORÇ I MOTIVACIÓ

La motivació i l'esforç són els altres factors determinant d'un bon aprenentatge. En part estan lligats, ja que si una tasca ens motiva, ens agrada, no ens importa dedicar-li temps i fer-la bé. En canvi, si no ens agrada ni ens esforcem, ni li dediquem temps. Però l'esforç també depèn de la personalitat de l'alumne i de l'educació familiar.

La motivació pot ser interna o externa. El millor és tenir **motivació interna** per a l'estudi, ja que l'alumne per pròpia voluntat dedica temps a l'estudi i les tasques escolars. Possiblement en estos casos no tindrà cap problema per a utilitzar unes bones tècniques d'estudi i els resultats acadèmics seran bons.

En canvi, quan l'alumne no té motivació interna per a l'estudi, li costarà ficar-se a fer els deures, estudiar, etc. I açò pot interferir ens els resultats acadèmics, per molt que tinga unes bones capacitats intel·lectuals i conega les tècniques d'estudi. Front a la falta de motivació interna, l'únic que es pot fer és **motivar externament** a l'alumne. És a dir, fer-lo conscient que ara l'única obligació que té és l'estudi, i que ha de complir amb la seua obligació per a obtenir les coses que li agraden (com fan els seus pares amb el treball). En este cas ha de tenir clar que si no compleix amb les seues obligacions no obtindrà les recompenses quotidianes (veure la televisió, jugar amb un videojoc, tenir un mòbil, comprar-se la jaqueta que li agrada...), igual que ens passa als adults, si no treballem no tenim cap d'estes coses.

L'alumne ha de tenir molt clares les seues obligacions. I ser conscient que aconseguir les coses que li agraden depèn del seu esforç.

Es pot utilitzar, per exemple, un contracte de conducta (que s'ha de fer complir en tot els casos):

CONTRACTE DE CONDUCTA

Jo _____ em compromet a fer les següents tasques escolars:

1. Fer els deures tots els dies
2. Estudiar tots els dies un poc de cada matèria
3. Comportar-me al IES ...

Si jo compleixo amb els meus compromisos podré:

1. Veure la televisió
2. Comprar-me la jaqueta que m'agrada
3. Utilitzar el MP3...

Si no compleixo amb els meus compromisos no podré:

1. _____
2. _____

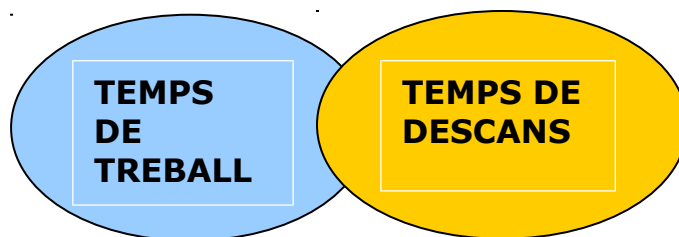
I per a que conste signem:

Jo, _____

Els meus pares

El meu tutor

ORGANITZACIÓ DEL TEMPS DE TREBALL A CASA



El temps que es dedica a casa al treball personal i estudi és un temps que es comparteix amb les hores dedicades a l'oci o a activitats extraescolars afins als interessos personals. I és molt important trobar un equilibri en esta distribució del temps.

Com més eficaçment s'aprofite el temps d'estudi, més temps lliure s'obté, i encara que puga semblar el contrari, és desitjable. Els adolescents necessiten temps lliure per a descansar, entretenir-se en activitats lúdiques o culturals que els atrauen, compartir temps amb els amics, tenir iniciativa en el temps d'oci, interactuar amb amics sense un adult controlant-los...

És important que des de principi de curs quede establert un horari de treball explícit que determine l'hora d'inici i el temps de referència que es dedicarà al treball. El temps que podem considerar com a referència oscil·la entre una hora i mitja en el primer curs i dos hores en l'últim de l'Educació Secundària Obligatòria. És important ajudar al fill a controlar este temps d'estudi, sobre tot al principi. A més hi ha que permanence treballant el temps marcat, si s'han acabat els deures, es fan esquemes, es llig,... El cap de setmana, es pot utilitzar per a reforçar les àrees en que es té més dificultats, o si l'alumne no té estes dificultats i ha complert en l'horari setmanal es pot agafar de descans.

També és molt important realitzar altres activitats extraescolars, però tenint en compte que han de ser activitats per a gaudir i no per a angoixar-se. Actualment volem que els nostres alumnes/fills sabien de tot, practiquen esports, toquen algun instrument musical, estudien, ... i al final acaben "estressats" per tantes activitats, i sense temps, ni per a estudiar, ni per a descansar, "ni per a viure". Tan important com aprendre coses, és aprendre a prioritzar i decidir el que volen fer, es a dir, escollir unes activitats i descartar altres, per tal de mantenir-se ocupats però en la mesura justa.

Hi ha que tenir en compte que, tant important com aprendre continguts, noves destreses, etc. és aprendre a gaudir de la vida i compartir temps i experiències amb la família i els amics. Hem de formar adults competents en el treball, però també en la interacció social, en la presa de decisions, en el coneixement d'ells mateixos i dels seus gustos, preferències, etc.

ADOLESCÈNCIA

Tant els adolescents com les seues famílies poden percebre els anys que comprèn l'adolescència com una època de constants enfrontaments entre uns i els altres. Així com alts i baixos en la relació i en el propi estat anímic i emocional de l'adolescent. No obstant, estudis recents han posat de manifest que a la majoria dels adolescents realment els agraden els seus pares i que creuen que es porten bé amb ells. Així i tot, l'adolescència es considera una etapa difícil perquè es produeix un ràpid desenvolupament físic així com profunds canvis emocionals que, encara que poden ser excitants, també poden resultar confusos i incòmodes tant per a l'adolescent com per als seus pares.

ELS CANVIS DE L'ADOLESCÈNCIA

Durant l'adolescència els joves creixen i maduren ràpidament. Estos canvis solen començar als onze anys en les dones i als tretze en els homes. Els canvis hormonals comencen abans i poden donar lloc a períodes d'inquietud i mal humor. Les xiques els experimenten abans que els xics. Són esdeveniments importants, entre altres, la primera regla per a les xiques o el canvi de veu per als xics.

No és sorprenent que, a causa de la velocitat d'estos canvis, alguns adolescents arriben a estar tan preocupats per la seua aparença que precisen ser tranquil·litzats. Especialment, en les xiques si maduren de forma primerenca, perquè el seu físic de dona destaca molt entre els companys, i se les tracta com si hagueren de tenir una major autonomia. O per als xics si no creixen o maduren tan ràpid com els seus companys, perquè són tractats i es veuen més menuts que la resta de companys, que tenen més força física, poden fer coses d'adults ...

Al mateix temps que es fan més alts, comencen a afaitar-se o tenen regles, comencen a pensar i sentir de forma diferent. És l'època en què comencen a establir relacions íntimes fora de l'entorn familiar amb amics de la seua mateixa edat. Les relacions amb la família també canvien, els pares es fan menys imprescindibles quan els adolescents desenvolupen la seua vida fora de la família.

Els primers desacords solen sorgir quan els adolescents comencen a desenvolupar els seus propis punts de vista que ven sovint no són compartits pels seus pares. Com a forma d'aconseguir un sentit d'identitat diferents del dels seus familiars, els adolescents solen passar molt de temps en companyia de persones alienes a la família o parlant per telèfon amb les seues amistats. Esta és una altra de les coses que pot irritar als seus pares, però és una forma important d'aconseguir un sentit d'identitat pròpia, independent de la de la seua família. Estes amistats formen part de l'aprenentatge sobre com relacionar-se amb els altres. En esta època, el vestit i l'aparença física es converteixen en molt importants, bé com a forma d'expressar solidaritat amb els amics, bé com a forma de declarar la seua creixent independència de la família.

Els pares solen sentir-se rebutjats, i en cert sentit ho són. Però este rebuig aparent és necessari perquè el jove aplegue a ser un adult amb identitat pròpia. Encara que els enfrontaments i discussions siguen freqüents, els adolescents solen tindre un alt concepte dels seus pares. Els rebutjos i conflictes no solen tindre a veure amb la personalitat dels pares, sinó més prompte amb el fet que és dels seus pares de qui han d'independitzar-se si volen tindre la seua pròpia vida.

A la vegada que s'esforcen per ser més independents, els adolescents desitgen intentar noves coses, però quan es troben en dificultats poden reconèixer que tenen poca experiència i retrocedir. Açò pot produir ràpids canvis de la seua confiança en si mateixos i de la seua conducta de manera que pareguen molt madurs un moment i molt infantils en el següent. El sentir-se trastornats o el perdre la

confiança en si mateixos pot fer-los sentir infantils i açò ben sovint s'expressa per mitja de conductes mal humorades i enfurnament més que com malestar. Els pares han de ser flexibles amb estes conductes a pesar que es senten prou estressats respecte d'això.

CANVIS EMOCIONALS.

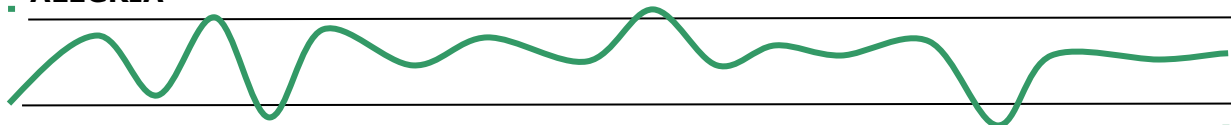
Com hem dit abans són molts els canvis als que s'enfronten els adolescents, han de refer la seua identitat, han de trobar un lloc en el món adult, tenen gran quantitat de canvis hormonals... tot açò ocasiona una gran variabilitat emocional, passant de moments de molta alegria o eufòria a altres de tristesa, timidesa... I moltes vegades no tenen estratègies per a afrontar estos estats anímics, és important parlar amb els fills, explicar-los el que els està passant, i oferir-los recolzament.

L'estat d'ànim segueix una línia de pujades i baixades. Ser conscients d'açò els ajudarà en els moments de molta tristesa, i també els pot ser útil en moments de molta alegria.

També han de saber, que l'estat d'ànim no és tant incontrolable com pareix, amb una bona actitud, la intenció de canviar-lo i no recreant-se en el sentiment, s'aconsegueixen canvis. Per ex. front a un dia trist, tancant-se a l'habitació amb la música més melancòlica s'incrementa la tristesa, eixint a pegar una volta amb els amics es redueix la tristesa.

ESTAT ANÍMIC

ALEGRIA



TRISTESA

PROBLEMES CONDUCTUALS

Els adolescents i els seus pares solen queixar-se cada un de la conducta de l'altre. Els pares ben sovint senten que han perdut qualsevol tipus de control o influència sobre els seus fills. Per la seua banda, els adolescents, alhora que desitgen que els pares siguin clars i els subministren una estructura i uns límits, es prenen a mal qualsevol restricció en les seues llibertats creixents i en la capacitat per a decidir sobre si mateixos. Els desacords són freqüents, ja que la persona jove lluita per forjar una identitat independent. Encara que tot açò és prou normal pot arribar a un punt en què els pares realment perden el control. Hi ha que conservar la calma i la seguretat, i utilitzar unes normes i límits clars, però pactats i consensuats amb els fills. Tenint clares quines normes són innegociables, i negociant amb les que es puga, per tal d'arribar a consensos.

SEXUALITAT

El tret principal de l'adolescència és la maduració del xiquet i xiqueta, fins a aplegar a l'estat adult, així l'adolescent ja té capacitat per a procrear. Abans dels 16 anys més de la meitat dels adolescents tindran la seua primera experiència sexual. Aquells que comencen prompte amb les relacions sexuals tenen major risc d'embarassos no desitjats i major perill de patir malalties de transmissió sexual. Si no coneixen i tenen clars els mètodes preventius.

Els adolescents creuen saber molt sobre sexualitat, però realment desconeixen moltes coses, així serà important parlar amb ells, amb naturalitat i informant-los dels perills als que es poden exposar i les mesures que han de prendre per a prevenir-los. Si els pares parlen amb naturalitat de la sexualitat, l'adolescent parlarà amb naturalitat amb ells quan tinga dubtes o algun tipus de problema.

És molt important que els adolescents no es queden sols amb la informació que els trameten els companys, les sèries juvenils, etc. ja que és una visió molt allunyada de la realitat.

PROBLEMES D'ALIMENTACIÓ

La societat actual està molt marcada per un estereotip de bellesa sesgat, on el més important és estar prim, els mitjans de comunicació bombardegen amb este estereotip. Encara que no encaixa amb la constitució de la major part de ciutadans, i que aplega a extrems que no són saludable, la major part d'adolescents intenta seguir-lo. Així, este desig de complir amb l'estàndard de bellesa pot ocasionar problemes alimentaris en els joves.

D'altra banda els hàbits sedentaris i l'alimentació actual fan que haja augmentat considerablement l'obesitat infantil. Estos dos factors influeixen en tota la societat, però més encara en l'adolescent que no té una identitat definida i es deixa influir pels factors socials que l'envolten.

És molt important parlar amb els adolescents i fer-los sabedors que el que ix a la televisió, a les revistes, etc. no és el que hi ha al món real i que és important cuidar el nostre cos, alimentar-nos correctament, fer esport, però sent conscients que cadascú tenim una constitució física i uns trets que ens fan únics, i que tenen els seus atractius, encara que siguen diferents als estàndards. Així com potenciar l'autoestima i la seguretat en un mateix, com la millor forma de d'agradar-se i per tant agradar als altres.

DROGUES

L'adolescència és el moment de la vida en que més exposat s'està, per regla general, a l'inici de consum de drogues, però no per això tots els adolescents les han de consumir, i no per això han d'abusar d'elles ni fer-se drogodependents.

Per part dels pares és molt important conèixer les substàncies, conèixer els seus efectes, i tractar-les amb els fills com el que són, i aconsellar-los des del coneixement i la comprensió. Tenint molt clar que les drogues a les que més exposats estan són l'alcohol i el tabac, seguides del Cànnabis. L'alcohol i el tabac per molt que estiguen acceptades socialment tenen tants de perills associats com les altres, tant els directes del consum, com els col·laterals, com pot ser la conducció baix els efectes de l'alcohol. Són temes que hi ha que tractar i per als que hi ha que formar als adolescents.

Des dels centres educatius acostumen a realitzar-se programes per a tractar les drogodependències, la sexualitat, etc. però són informacions molt puntuals, pel que la informació que aporten els pares sempre és molt més valuosa i permanent que totes les altres.

Davinia Darsa Meseguer
Orientadora Escolar SPE C 01