

## COM PODEM AJUDAR A LES NOSTRES FILLES I FILLS?

NO espere que arriben els resultats roïns per a actuar. L'ideal és previndre. Els següents consells pretenen que els pares i les mares es plantegen que l'èxit escolar dels seus fills i filles depèn en una part important del paper que ells/as juguen en l'educació dels mateixos. L'educació implica "constància diària" en crear un clima on es cultiven hàbits i actituds positius davant de l'estudi.

### 1. Busque la concordança entre el que s'exigeix a casa i el que s'exigeix en l'institut.

-Els fills i filles han de tindre assignades unes tasques domèstiques, que impliquen una responsabilitat diària. Aquestes tasques han de desenvolupar l'autoatenció i la col·laboració familiar. No hi ha responsabilitat escolar si no hi ha també una responsabilitat en el si familiar.

-Mantinga uns hàbits diaris: horaris d'alçar-se, de menjar, de gitar-se, d'eixides.

-Promoga l'existència d'unes normes clares de tracte personal, basada en el respecte mutu i en la col·laboració.

-Quan manen quelcom o suggerisquen quelcom, faça-ho "una sola vegada". La repetició, una vegada i una altra, de les ordres porta a la pèrdua d'autoritat.

-Tracten diàriament de que tots els membres de la família tinguin com a mínim una de les menjars en comú, sense televisió, on es parli de la marxa del dia.

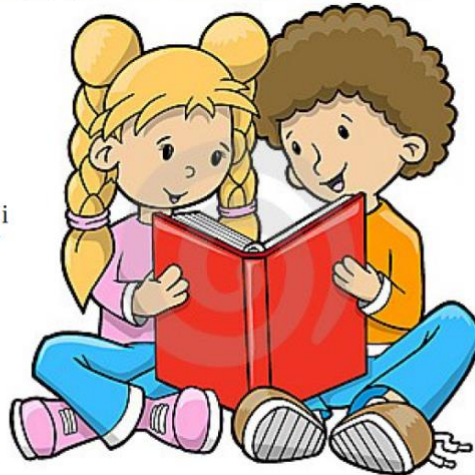


### 2. Busque la "autoregulació de l'aprenentatge" per part del seu fill o filla.

-El seu fill desenvolupa la "autoregulació" si compleix les següents característiques:

- Coneix "què" és el que ha d'aprendre, en cada matèria.
- Detecta "quin és el seu grau de comprensió i quines són les seues dificultats".
- Coneix les tasques que li ha assignat el professor o la professora.
- Coneix els materials que necessita i les fonts a què acudir.
- Sap fixar-se activitats d'estudi per iniciativa pròpia, quan detecta dificultats de falta de base.
- Sap distribuir les seues tasques i estudis en el temps
- Valora l'eficàcia de les tècniques que empra.
- Controla les condicions externes que influeixen el seu estudi.
- Controla les condicions internes (motivació, estat d'ànim, concentració)

-L'autoregulació de l'aprenentatge és un procés llarg, i suposa una reflexió sobre el procés que cada alumne/a ha de fer per a adquirir bons hàbits i tècniques d'estudi. Els pares i mares han de col·laborar amb els fills i filles perquè adquirisquen aquesta capacitat reflexiva, ajudant-los a "prendre consciència" de la seua forma d'estudiar més que "dient-los quan i què han d'estudiar"



### 3. Pregunte diàriament al seu fill/a

-Tots els dies vostè ha de preguntar al seu fill/a per la seua marxa escolar: incidents, tasques, activitats previstes a mitjà termini, pròxims exàmens.

-És molt convenient que periòdicament (almenys una vegada per setmana) revise la seua AGENDA ESCOLAR i li pregunte pels pròxims controls, treballs pendents, recuperacions...

-Si el seu fill/a encara no ha adquirit un bon hàbit d'organització i autoregulació de l'estudi faça una supervisió diària.



### 4. Reforce la motivació del seu fill/a

- Anime el seu fill/a si veu que compleix amb les seues obligacions escolars i tracte d'ajudar-li a que millore si observa que no dedica a elles tot el temps o esforç que seria necessari. Recorde-li en tot moment que les coses s'aconsegueixen a poc a poc amb dedicació i esforç.

-Reforce els seus èxits i ajude-li a millorar en les seues dificultats. No intente comprar l'estudi del seu fill o filla amb premis materials.

-Reconega-li que l'activitat d'estudi, és una tasca molt dura. Mostre-li el seu afecte i la seua admiració pels seus esforços.



### 5. Tracte que millore el seu comportament en les classes i en el centre.

-Els professors necessiten un compromís dels pares/mares perquè només junts es pot aconseguir una educació adequada dels fills/as.

-El bon comportament en classe ha de reflectir el següent:

- Té una bona preparació inicial: quan el professor o professora arriba, en menys d'un minut, el seu fill/a està: assentat o assentada en el seu lloc, amb el seu material, callat o callada i atent o atenta.
- Durant les explicacions està en silenci i "atenent"
- Durant les explicacions "valora el seu grau de comprensió". Si quelcom no ho entén, pregunta, o bé "pren nota per a estudiar-ho a casa"
- Mostrar interès i participa ordenadament amb les seues opinions. També fent preguntes per a ampliar coneixements.
- Si hi ha treball personal, aprofita el temps.
- Manté un comportament correcte encara que la resta de companys/as no ho faça.

-Si el seu fill molesta a altres companys/as (impedint que ells puguin atendre) o interromp el desenvolupament normal de

les classes (xarrant, gastant bromes...) ha de saber que els professors o professores podran veure's en la necessitat de demanar-li que abandone la classe, podent a més ser sancionats per perjudicar els seus companys/as.



### 6. Procure que el seu fill dedique temps suficient al treball a casa.

- Perquè el seu fill/a no es quede ressagat o ressagada i per a evitar que se li acumule el treball i se "aclapare" amb les presses d'última hora, és necessari que li dedique el temps necessari. Aquest temps depén del nivell d'estudi, de les capacitats de l'alumne o alumna, de la seua base anterior i del nivell d'exigència que es persegueixca.



- Si algun dia el seu fill/a no assistix a classe, ha de demanar els quaderns a algun company/a o amic/a i copiar o fotocopiar la matèria retardada com més prompte millor.
- El quadern del seu fill/a li informarà molt clarament sobre l'interès pel treball escolar i el seu grau d'organització.

#### 10. Anime-li que no deixi l'estudi per al final.

-Molts alumnes només estudien el dia abans de l'examen. Però açò no és prou i, normalment, no serveix per a res.

-L'alumnat que usa aquest sistema utilitza una estratègia d'estudi basat en la "Memòria a curt termini". En la memòria a curt termini es treballa més la "repetició", que la interrelació i l'anàlisi dels continguts.

-Amb aquest sistema, potser s'aprova l'examen, però al cap de poc de temps a penes queda informació en la ment que pugui ser utilitzada com a base per a altres estudis.

-Cal utilitzar estratègies d'estudis on predomine la Memòria a llarg termini.

-Pitjor és el costum de faltar a classe per a preparar els exàmens. Açò fa que l'alumnat no s'acostume a l'estudi diari. És una forma d'autoenganyar-se i de perjudicar el desenvolupament de les classes.



#### 11. Procure que Llija més i millor.

-Llegir correctament amb una velocitat i fluïdesa adequades és una condició necessària per a poder comprendre millor el que s'estudia. Molts alumnes no tenen adquirit un bon hàbit lector que és imprescindible si es vol progressar en els estudis.

-El seu fill/a encara està a temps de millorar la seua lectura. Per a això és necessari que cada dia dedique un temps a la lectura (igual que ho dedica a veure la TV o a altres activitats). Només aixina millorarà la seua ortografia, el seu vocabulari i el seu nivell de comprensió. I a més aprendrà més coses i es divertirà. En la biblioteca del centre podrà trobar, amb l'ajuda del seu professorat, llibres adequats als seus interessos.



#### 12. Controle el temps que dedica a "Internet" i els continguts als que accedeix.

Molts alumnes passen massa hores assentats davant de l'ordinador connectats a "Internet", xatejant, jugant... És molt important que els pares i mares controlen el temps que diàriament el seu fill/a dedica a aquesta tasca. En dies lectius el seu ús no hauria de ser superior a una hora. Els caps de setmana i els dies de vacances se'ls pot deixar més temps.

És també molt important saber que pàgines i que continguts solen accedir. NO permeti que se "tanquen" en el seu quart i que vosté no pugui, de tant en tant, veure que és el que fan en l'ordinador.



### 13. Traga-li partit a les entrevistes amb el tutor o la tutora.

-No espere que el Tutor/a li cride, no tema importunar. Almenys acudisca una vegada al trimestre.

- Porte preparada l'entrevista.
- Vaja amb ànim constructiu i col·laborador.
- No vaja a la defensiva intentant "tapar" i "justificar" el que no siga justificable.
- Procure eixir de l'entrevista amb uns pocs objectius "concrets" a aconseguir per a la següent cita.



### 14. Fomente en el seu fill/als hàbits de vida saludables.

Convé recordar que l'activitat escolar i l'estudi és un "treball dur", que requereix hàbits de vida saludables, entre els que han de figurar els següents:

- Alimentació adequada en quantitat, freqüència i qualitat. Ha d'acudir al centre havent-hi desjeunat bé i també ha d'evitar menjar llepolies i begudes gasoses.
- Han d'evitar el consum de begudes alcohòliques i altres substàncies. Atenció que en els caps de setmana molts perden el control.
- Ha de tindre un temps de son suficient. Mínim 8 hores de son. Per tant, a l'hora de gitar-se no ha de passar de les 11.30 de la nit.
- No ha de llevar hores al son per a preparar exàmens.
- En l'horari ha d'existir algun moment per a l'exercici físic, almenys dues vegades per setmana. Exercicis com: esports, caminar, gimnàstica, ball, etc.
- Han d'existir períodes de descans i relaxació.

