

ACOMPANYAR ELS FILLS/ES EN ELS ESTUDIS

Ens fa il·lusió acabar aquesta nova col·lecció de comunicats, resumint algunes idees importants sobre el tema que més sol·licitat en el programa de formació de FAPAES el darrer any: l'acompanyament dels estudis dels fills i filles.

Educar l'esforç, motivar pels estudis, ajudar a crear hàbits que afavoreixin l'aprenentatge, acompanyar en les dificultats... aquestes són les nostres responsabilitats. És un treball en equip amb els docents, cadascú aportant des de la seva posició, dialogant i remant en la mateixa direcció. Algunes idees importants que ens ajudaran a fer aquest acompanyament des de casa:

Bona part de l'èxit acadèmic té a veure amb una bona comprensió lectora. Totes les matèries demanen saber llegir bé i entendre textos cada vegada més complexos.

És molt important que els nostres fills/es llegeixin a casa, perquè això els ajudarà a millorar aquesta competència:

- ↳ Organitzem horaris familiars que incloguin estones de lectura.
- ↳ Oferim-los el nostre exemple: que ens vegin llegir.
- ↳ Deixem-los triar llibres que els agradin. Millor si la lectura és un plaer.
- ↳ Parlem en positiu de la lectura i dels llibres.
- ↳ Fem seguiment dels llibres que han de llegir per l'Institut: garantim que els llegeixen i demanem que en expliquin què han entès.
- ↳ Parlem de llibres a casa, quan en tinguem l'oportunitat.

Hi ha una relació directa entre el descans i el rendiment acadèmic. Des de casa, hem de garantir que els nostres fills/es descansin, a la nit, el temps suficient.

És important que:

- ↳ Dormin un mínim d'entre 8 i 9 hores.
- ↳ Ho facin en horaris més o menys estables (inclosos els caps de setmana), per tal de alterar excessivament el seu rellotge biològic intern.

A això ens hi ajudarà establir uns horaris clars a casa. Podem "negociar" una mica amb els fills/es aquest horari, però la darrera decisió és nostra, i cal que sigui ferma.

També ens hi ajudarà que els fills/es NO facin servir les pantalles després de sopar, per evitar que inhibeixin la segregació de melatonina (hormona que ens ajuda a dormir) i es desvetllin!

Cal tenir molta cura, també, de l'ús que fan de les pantalles. Per molts motius: de salut, de socialització, d'ús del seu temps lliure... i perquè hi ha relació entre ús de pantalles i capacitat d'aprenentatge.

Avui dia s'investiga molt aquesta relació i es comencen a obtenir alguns resultats que cal tenir en compte: un ús excessiu de pantalles pot anar associat a major impulsivitat, agressivitat, pitjor presa de decisions i menys atenció. Pot, també, limitar la creativitat i reduir la capacitat per sentir curiositat.

Proposem:

- ↳ No més d'1 hora i mitja diària de pantalles.
- ↳ Oferir activitats alternatives.
- ↳ Conversar amb els fills/es sobre els efectes que provoquen en el cervell.



ACOMPANYAR ELS FILLS/ES EN ELS ESTUDIS

L'activitat física també influeix molt positivament en la capacitat d'aprenentatge: el moviment és fonamental per a la salut cerebral.

Manté joves les neurones, activa zones cerebrals necessàries per aprendre, millora l'atenció i la memòria.

No és en absolut necessari fer esport d'alta intensitat ni tampoc competitiu. El que cal és introduir l'hàbit familiar de l'activitat física regular (que pot consistir en caminar a ritme lleuger).

I encara millor si aquesta activitat física es produeix en contacte amb la natura. Nombroses investigacions mostren que ajuda a controlar els impulsos, a millorar la concentració i a reduir l'estrès.

Eines molt bones per augmentar la motivació per l'estudi i la capacitat per aprendre!



El benestar emocional dels fills/es és un factor clau. No és senzill mostrar motivació per l'estudi, ni capacitat de concentració, sense benestar emocional.

És important:

- ↳ Observar el fill/a, detectar possibles preocupacions personals i ajudar-lo a resoldre-les (escoltant-lo i parlant-ne).
- ↳ Intentar que les estones d'estudi siguin el més positives possible (evitar la censura, criticar l'error i el clima tens).
- ↳ Projectar-li confiança en la millora: subratllar el seu esforç, el seu avenç, la seva capacitat.
- ↳ Ajudar-lo en situacions que ho necessita, sense fer les coses en lloc seu.
- ↳ Felicitar-lo quan s'esforça.

Recordem que l'estrès, la por, la inseguretat, la por... bloqueja la capacitat d'aprendre.



És fonamental crear una cultura familiar que faciliti i valori l'esforç.

Coses que podem fer:

- ↳ Organitzar els horaris familiars, per transmetre la idea que, a casa, la dedicació a la tasca acadèmica és valorada.
- ↳ Garantir que el fill/a disposa d'un espai adient. Garantir que a casa, les estones d'estudi són respectades (silenci).
- ↳ Introduir a casa converses que valorin positivament l'escola i l'esforç.
- ↳ Transmetre als fills/es hàbits d'esforç: repassar les tasques, preparar-les bé, fer-les amb la màxima qualitat possible.
- ↳ Ajudar els fills/es a organitzar-se la feina (ús de l'agenda).

La conducta dels fills/es és, en bona mesura, conseqüència de la cultura familiar que cada dia anem creant.



Recordeu que sobre aquest tema podeu organitzar formació adreçada a pares/mares i també a l'alumnat. Adreceu-vos a l'Àrea de Formació de FAPAES.