

Com divertir-se amb els deures. Com ajudar al xiquet a gaudir de l'estudi i evitar l'estrès a l'escola. Carola Engler.

En una de cada dos famílies amb fills/es en edat escolar hi ha un mal ambient de convivència degut a problemes a l'escola, dificultats amb els estudis i amb els deures. En lloc de ser una font d'alegria, moltes vegades l'aprenentatge genera tensió, baralles, caos o resignació.

El pare i la mare es senten responsables i es culpen a sí mateixos quan els seus fills no posen interès als deures o trauen males notes. En eixe cas, els pares es senten que han fracassat perquè tenen molt poc de temps i massa problemes o perquè creuen que no mostren la necessària severitat o, al contrari, la necessària comprensió cap als seus fills/es.

Així doncs, s'intenta convertir a eixe xiquet/eta "gos/a" o "descuidat/da" en un alumne aplicat utilitzant la persuasió, les recompenses, les càstigs, recolzament extra en forma de classes particulars o suport psicològic. No obstant, cada vesprada es repeteix la mateixa escena quan arriba l'hora de fer els deures: crits, ràbia i llàgrimes. Es tracta d'una batalla que acaba amb els nervis de qualsevol i que no condueix a enlloc. A més a més hi ha una manera més natural, harmònica i eficaç de solucionar el problema.

Tots/es els xiquets/es volen ensenyar-se: Tots/es els xiquets/es desitgen ser uns adults tan bons com nosaltres o millors. Tenen curiositat, set de coneixements, es senten orgullosos quan són capaços de superar una dificultat ells a soles i sempre estan oberts a noves experiències. Els nostres fills/es desitgen aprendre!!

La realitat de la vida: Tots els xiquets/es s'alegren de donar el pas d'enfrontar-se a la realitat de la vida. Desitgen àvidament aprendre per fi a llegir, a escriure, i a comptar, a integrar-se de veritat en la societat. Per a d'ells/es, tot els resultat molt emocionant. Però poques setmanes després de començar l'escola sol produir-se un canvi radical: mentre que els pares contemplaven amb interès i mirada afable els jocs a l'escoleta, el que passa a l'escola es seguit de forma minuciosa, es valorat i controlat amb una severitat insòlita. "Primer és l'obligació que el plaer; primer fes els deures i després podràs anar a jugar!". Molts xiquets/es escolten aquesta frase o una semblant, de manera que les mateixos comencen a distingir entre la obligació –alguna cosa desagradable perquè se les ha imposat- i el joc, amb el que es diverteixen. Tots/es vam tindre que passar per aquesta dolorosa experiència a la nostra infantesa i repetim automàticament el mateix comportament amb els nostres fills/es. Per desgràcia hem oblidat que jugar i aprendre és el mateix i alcem una barrera completament artificial per als nostres fills/es. Hem de ser capaços d'ajudar els nostres fills/es a créixer de manera òptima i a disfrutar a l'escola, el que es traduirà en bones notes i en una automàtica milloria de la convivència familiar, que serà més pacífica, divertida i creativa. Aprendre, és a dir, reunir coneixements i compartir-los amb els companys/es pot ser tan divertit com jugar a futbol, a les cuinetes o xarrar amb els amics.

El millor moment per fer els deures

Quan fer els deures i durant quant de temps varia d'un xiquet a un altre. Per a tindre que estar constantment pendent d'ell/a i evitar bonegons és aconsellable establir una rutina d'estudi. Des d'un principi és precís fixar un temps determinat dins de la rutina del xiquet/eta per fer els deures, preparar les classes i repassar els continguts.

Una jornada escolar típica sol transcórrer de la manera següent: la major part dels xiquets ixen de l'escola entre les 16:30 i les 17 hores. En eixos moments es troben en un nivell de rendiment prou baix i és el moment del berenar. El nen necessita aleshores d'una o dues hores per a descansar, jugar, xarrar, fer un poc d'exercici a l'aire lliure i inclús vorer la TV. Necessita desconectar.

A partir de les 19 hores és el moment ideal per a agafar els llibres de l'escola i començar els deures. Si el xiquet ha estat alborotant, és possible que haja d'escoltar música, distraure's amb jocs de construcció durant una mitja hora per tal de calmar-se i ésser capaç de concentrar-se per poder realitzar correctament les tasques escolars.

Quan de temps manté un/a nen/a la concentració?

La capacitat per a mantindre la concentració és molt variable. Cada xiquet/a és capaç de concentrar-se sols durant un temps determinat en un tema concret. Si cada 10-15 minuts s'intercalen pauses breus per beure alguna cosa, alçar-se o simplement descansar, és quasi segur que podrà mantindre la concentració. Els màxims serien:

- Xiquets d'entre 6 i 8 anys: 40 minuts.
- Xiquets d'entre 9 i 11 anys: 60 minuts.
- Xiquets d'entre 12 i 14 anys: 90 minuts.
- Els adolescents de més de 14 anys: més de 90 minuts.

Normalment, eixe temps de concentració és suficient per fer els deures.

Temps d'estudi

El temps durant el qual un xiquet és capaç d'assimilar continguts depèn de l'edat i també de la seua velocitat de lectura i d'escriptura a les diferents assignatures. Els valors següents són aproximats:

- 1r. i 2n. De Primària: 30'/15' de descans/20'
- 3r. i 4t. De Primària: 45'/15' de descans/20'
- 5é. i 6é. De Primària: 60'/15' de descans/30'
- 1r. i 2n. D'ESO: 60'/15' de descans/60'

Fixar l'hora dels deures: Basant-nos en els valors referits anteriorment hem de fixar el temps que el nostre fill/a ha de dedicar als deures procurant deixar uns 15' de descans quan ja haja acabat la major part dels mateixos. El període dedicat als deures no ha de ser excessivament llarg, doncs la idea de passar-se hores senceres davant dels llibres faria que molts perderen l'interès. No per un període més prolongat el xiquet va a ensenyar-se més ja que a partir d'un temps és més probable que es dedique a somniar despert.

El joc de "l'hora dels deures": demanem al nostre fill/a que durant dos setmanes anote abans de començar els deures quan comença, quant de temps pensa que necessitarà per fer-los, els descansos intercalats i a quina hora acabarà. Aquesta prova es fa abans de començar amb la rutina d'estudi. A tots els xiquets /es els agrada aquest joc de valoració prèvia i de

comprovació. A més a més permet millorar el sentit del temps i normalment acaba els deures més a pressa. Després de dos setmanes tindrem un valor mig orientatiu. Els descansos dependran de les necessitats individuals de cada xiquet. El més recomanat és anar intercalant pauses breus de uno o dos minuts per a que no puga somniari despert. Podem ajudar-li a desconnectar oferint-li en silenci un poma. Una galeta o alguna cosa per a beure. Però si està treballant i concentrat és millor no molestar.

Si acaba els deures abans del previst la sensació que tindrà és d'èxit i és el moment de llegir, ordenar la taula..., pintar... Molts xiquets/es tenen ganes de fer coses quan ningú els mana res. Per suposat des del moment que acaba queda lliure per a fer el que vullga, també pot anar a jugar.

Si no acaba en el temps previst cal afegir 10-20' més (en adolescents un poc més). Si el temps d'estudi ja és llarg açò pot suposar un esforç extra i cal premiar-lo amb alguna llepolia. Si malgrat tot, no pot acabar hem d'ajudar-li i animar-lo per que s'agafe un descans.

Repasar abans d'anar-se'n al llit el que ha estudiat per la vesprada ajuda a fixar els continguts a la memòria. És bo estirar-se al llit i llegir l'últim número d'un còmic però si al dia següent hi ha examen, es millor de dedicar-se a repassar els llibres de text.

Molt probablement, el xiquet/a no podrà seure's cada dia a la mateixa hora a fer deures, però, de totes formes, hauria d'intentar ser el més conseqüent possible.

Com condicionar al xiquet/a: si per norma dinem a les 14 hores, automàticament quan s'aproxima l'hora ens entra la fam, encara que no sempre el nostre cos necessite alimentar-se. El mateix ocorre quan u pren per fi la decisió d'alçar-se cada matí a les 6:30 hores per anar a córrer al parc: durant una o dos setmanes necessita l'ajuda del despertador i molta disciplina. Tanmateix, de sobte, el que era una gran esforç es converteix en una necessitat i es desperta automàticament a eixa hora sense necessitat de despertador i té ganes d'eixir fora i córrer sentint l'aire fresc a la cara.

També nosaltres podem traure profit del poder dels hàbits. Juntament amb el nostre fill/a, hem de determinar el temps que dedicarem a les tasques escolars, a poder ser cada dia i l'hem d'ajudar a respectar-ho. Després de les dos primeres setmanes, al seu fill/a ja no li costarà sinó que tindrà ganes de seure's a l'escriptori, per exemple a les 18 hores, per fer els deures.

Una nova manera d'organitzar-se: abans de que es posen d'acord vosté i el seu fill al voltant de les tasques escolars, primer han de saber exactament què vol vosté i perquè. El consell és fer una llista en la qual durant una setmana vaja posant tots els arguments que se li ocorrisquen de perquè desitja canviar la situació actual. P.e: vull que el meu fill tinga una rutina d'estudi perquè així: traurà millors notes, disfrutará més ensenyant-se, estic farta de bonegar-li, si no no és pot planificar amb la resta de la família, tins por de que haja de repetir curs, crec que necessita més disciplina, tindrè temps per a mi... Aquesta llista és important perquè si de veres vol canviar els hàbits ha d'exposar-li argument convincents per a motivar-li.

El xiquet/a té l'última paraula: per al xiquet l'escola i els deures són una part essencial de la seua vida i ell també té dret a decidir quins hàbits està disposat a adoptar i respectar. No hem de caure en l'errada de donar-li massa llibertat de decisió, hem de dir-li molt clar que cada dia ha de dedicar un temps determinat a fer deures i estudiar i que això no es pot canviar. Depenent de l'edat del xiquet es tindran més en compte els seus desitjos i les seues

preferències. Així doncs, parle tranquil·lament amb els seu fill el cap de setmana i exposa'l els plans de com organitzar les tasques escolars.

El millor moment per canviar la situació: Per fer un pla primer necessitem temps i després l'ocasió per introduir-lo. És important relacionar-lo amb un canvi extern evident (canvi de curs, després de vacances, canvi d'habitació...)

Detalls que ajuden a començar amb bon peu:

- Agenda familiar: tots els membres de la família poden anotar durant la primera setmana què solen fer cada dia, a quina hora, i totes les activitats. Es registrarà no sols l'horari de deures i extraescolars del xiquet sino totes les activitats de la família (durant les primeres setmanes)
- un regal simbòlic: pense alguna cosa que li faria il·lusió al seu fill i dona-li-ho com a sorpresa el primer dia de la nova rutina, com a símbol d'una nova i millor manera d'aprendre.
- L'exemple del pares: mentre el xiquet fa deures els pares també tenen altres coses a fer: tasques de la casa, ordenar documents...alguna cosa que es sol fer regularment i es faça a la vegada que el xiquet estudia. Al xiquet l'ajuda saber que son pare i sa mare també estan treballant mentre ell fa deures o estudia.
- Noves costums: afegisca a la vida familiar al menys una nova costum diària agradable (tindre fruita fresca al desdejuni, donar-li una llepolia després de sopar...). Cada setmana o cada mes poden introduir-se noves costums (dedicar-li més temps al desdejuni, acabar el dinar del diumenge amb un pastís, jugar amb ell una vesprada a la setmana, anar a un restaurant, al cine, a nadar... D'aquesta manera compensarà el seu fill per els nous hàbits d'estudi diari que costen molt d'adquirir. Hem de tindre il·lusió per a aquestes noves activitats i també per a les nostres obligacions així com la tasca de recolzar el nostre fill a seguir les seues obligacions escolars. Si vosté és capaç de respectar un horari sense queixes, el seu fill també aprendrà a fer-ho.
- Quan les coses es fiquen tortes: Si un dia se trona a la deixadesa anterior, i es provoquen escenes desagradables o baralles, no li pegue més voltes i oblide-ho. Ja és massa tard per a canviar el que ha succeït i una experiència desagradable no ha d'impedir que molt prompte el xiquet reserve en la seua rutina diària un temps per fer deures.

Siga conseqüent però sense passar-se: després d'elaborar un pla amb el seu fill siga molt conseqüent a l'hora de mantenir-lo. Si el xiquet està jugant no l'interrompisca bruscament; procure avisar-li uns 15 minuts abans perquè acabe el joc amb tranquil·litat. Si arriba l'hora d'estudi i ell no trau els llibres, demane-se-lo amb amabilitat però amb fermesa. Com a màxim insistisca 3 vegades. Si continua sense fer cas, no s'altere ni faça res de res. No li done atenció fins que siga l'hora en que havia d'haver acabt els deures. Aleshores, en eixe moment vaja a buscar-lo.

Les alternatives: ara té 3 possibilitats. Primera: el xiquet ha fet els deures i per tant tot va bé. Segona: el xiquet continua atareat. En eixi cas li preguntem quan ha començat i quan de temps creu que li falta per acabar. No li demane explicacions, no es baralle amb ell. Sols isca del quarto i deixe que acabe. Quan estiguen sopant diga-li sense alterar-se que demà vol que comence els deures a hora. No afegisca res més, ni insistisca en el tema. Tercera: el xiquet ni ha començat. Asseure's junt a ell i pregunte-li si no esta d'acord amb el que van acordaro si prefereix canviar l'horari. Normalment no és això el que busca el xiquet si no que es sent avergonyit i busca una excusa. Escolte les seues

explicacions però no les accepte. Si vol canviar l'horari li podem dir que el cap de setmana en farem altre pla però mentre hem de seguir el que vam quedar. No tinga pressa a posar-li 30' de deures extra eixi dia com a excepció , si no que haurà d'avisar-li 5 minuts abans. En el 95 % dels casos, la cosa sol funcionar. Durant el sopar explique'l una vegada més que espera que el pròxim dia comence a fer deures quen toca. Evite reproches, bonegons i discussions. Si res no funciona: Si ni accepta dedicar un temps diari a deures, al principi ni el presione. Oblide tots els plans i diga-li que ell mateix pot decidir com i quan vol aprendre. Per molt difícil que li resulte és important que durant 4 setmanes deixi que se les arregle sols. Ajude'l sols amb els deures si li ho demana amb insistència. Si trau bones notes fique's contenta amb ell i si no console'l. És evident que el seu fill no vol que vosté l'ajude a resoldre els seus problemes escolars. Creu que pot solucionar-los a soles. No s'alarme confie en que el seu fill serà capaç de superar el desafiament que li planteja l'escola. Conserve la calma, siga carinyosa amb ell. Reprima qualsevol paraula de curiositat, reproche o crítica. Normalment aquesta reserva per part del pares i l'estima aconseguix resultats asombrosos. En un mes el xiquet haurà resolt com estudiar, i fer els deures o acceptarà gustosament la seua ajuda. Aleshores serà el moment de començar a elaborar un pla.

Caps de setmana i vacances: important desconnectar almenys un dia a la setmana i en vacances. Podem recompensar el temps extra d'estudi sense obligacions. Però no l'arrosegue a l'escriptori amb la promesa d'una recompensa si ho fa. A banda dels deures a la vida dels nostres fills hi ha altres coses molt interessants i importants (jugar). Essencialment, que el xiquet estudei i tinga bones notes no hauria de ser el tema de conversació predominant de la família. Proporcione al seu fill ocasions per a que pugui aplicar en la vida quotidiana el que s'ensenya a l'escola.

Com crear un ambient d'estudi òptim: Hem d'animar els nostres fills perquè treballen al seua quarto però mai no obligarem. Amb paciència i alguns canvis a l'habitació aconseguirem que li agrade fer-los allí. Com a mínim cada sis mesos faça neteja a fons de l'habitació però amb la seua col·laboració. No tire mai les coses del xiquet, encara que l'aspecte no siga el millor. Potser siga alguna cosa a la qual li té un afecte especial. A una atmosfera neta i despejada el seu fill tindrà més ganes de jugar i el cundirà més l'estudi. Un excés de joguets a l'habitació no afavoreix ni el joc ni l'estudi. Entre un 75 i un 98 % dels xiquets tenen els mateixos gustos que els seus pares per tant un lloc d'estudi que li agrade a vosté també li agradarà a d'ell i a l'inversa. Com funciona el cervell: la capacitat del nostre cervell d'assimilar coneixements múltiples i heterogenis funciona seguint un estricte principi d'ordenació. Per a entendre-ho, podríem dir que és com un immens arxiu en el que permanentment es guarden noves informacions en arxivadors i carpetes classificades per ordre alfabètic, tamany, característiques, temps, importància,... Quan aprenem nous nombres, s'arxiven junt als que ja sabem i així mateix es fan referències creuades. P. e: la carpeta "poma" conté la imatge de la fruita, la grafia correcta de la paraula, el seu sabor, les diferents varietats que existeixen,... En aquest cas, les referències creuades serien el peccat original al paradís, la sidra, com es diu en anglès, la coca de poma de l'avia, el dibuix d'una marca d'ordinador,... Al cervell no sols guardem la informació; moltes vegades conviuen també associats estats d'ànim que reviu en recuperar eixa informació. Doncs, recordar una informació ens pot resultar molt agradable o tot el contrari. Entre tants pelutxes i joguines...

s'ensomnia molt bé però si el que volem és que estudei i s'ensenyi, haurà de fer-ho en un altre entorn.

Als xiquets els agrada l'ordre. Aquesta necessitat natural de repetir i tindre regles fixes fa possible que a poc a poc, el xiquet es vaja adaptant de manera convenient a el nostre complex entorn. Cada dia abans de fer deures o per la nit, dedique un quart d'hora a endreçar el quarto junt el seu fill. Mentre, pose música o comente les coses del dia. Quan estiga net i ordenat poseu-se junts al centre i disfruteu de com a quedat de bé.

Com ajudar al xiquet/a amb els deures: Els nostres fills han d'assimilar cada dia gran quantitat d'informació nova. Han de repassar a casa el que el mestre els ha explicat a classe i fer els exercicis per tal de practicar-ho. Molt pares revisen cada dia l'agenda i els quaderns per tal de comprovar que han fet els deures i que saben el contingut de memòria. Si troben errades, als deures escrits o a allò que havien de memoritzar posen el crit en el cel i obliguen el xiquet a que ho corregisca o s'ho torne a repassar. Encara que els pares ho fan en la millor intenció, aquestes mesures de control a llarg termini no es tradueixen en millors notes. Més bé el contrari:

- En el millor dels casos, el xiquet cada dia és menys independent i presta menys atenció a classe, perquè sap que els seus pares l'ajudaran.
- En lloc de gaudir ensenyant-se, molt alumnes es senten frustrats i s'enfaden amb els seus pares, perquè creuen que sols els importa que facin els deures i traguen bones notes.
- Alguns menteixen "hui no tinc deures" o es planten "No tinc ganes d'estudiar més!".

Faça el seu fill responsable: Transmisca el seu fill la sensació que anar a l'escola i ensenyar-se són cosa seua, igual que jugar, llegir contes, o anar al cine amb els amics. Així, es fomenta en el xiquet una actitud positiva cap el reptes diaris que l'escola el planteja, i estudiar es converteix en una cosa tan interessant i emocionant com organitzar-se en un partit de futbol o moblar i decorar la caseta de les nines.

Açò no significa que no haja de controlar els deures dels seu fill, sino que no ha de fer-ho a diari i tampoc revisar-ho tot. Canvie a poc a poc el seu comportament fins preguntar-li sols si ha acabat totes les tasques i oferir-li la seua ajuda si es troba en alguns problemes.

Ajude'l a organitzar-se: de la mateixa manera que un xiquet necessita roba, joguets, ...també necessita un lloc agradable per fer deures, molta confiança, i coses que fomenten la seua autonomia a l'estudi: p.e. agenda, diari...

Explique al seu fill perquè el adults també necessitem ajuda per organitzar-nos i com pot servir-se'n a l'escola per als deures.

Ensenye'l com anotar les dades personals, el nombre de telèfon dels seus amics i durant unes dos setmanes controle els deures.

Després només cada dos dies. Després de quatre setmanes sols una vegada per setmana i finalment deixi de fer-ho.

Hi ha que anar acostumant el nostre fill a que ell mateix ha de responsabilitzar-se de fer totes les tasques que li manen a l'escola. Hem de procurar preguntar-li cada dia de manera amable si ha fet tots els deures. En el cas de que, voluntàriament, li mostre tot el que ha fet, ha de felicitar-li. Si troba que no ha acabat o hi ha borrons, errades...hem d'advertir-li però sense insistir. Deixi'l en la llibertat de corregir-ho. En el cas de que no li ensenyi el quadern dels deures, o no li responga, no insistisca.

El xiquet es dona compte de seguida de que els seus pares realment confien en ell per que faci les tasques escolars, aquest fet augmenta el seu sentiment

d'autoestima. El xiquet nota que confien en ell, i aquesta és la base de l'èxit als estudis.

Així resolen els xiquets els seus pròpis problemes: Quan es queixa de que no entén alguna cosa i els pares li ho resoem estem sols ajudant-li a curt termini. El més important és que s'ensenyi a com trobar les respostes per ell mateix. Els pares em d'ajudar-li ensenyant-li a com ajudar-se a una mateix.

Trucs i consells per estudiar: també s'aprèn a estudiar. Existeixen moltes estratègies. La regla d'or és organitzar tots els materials disponibles, conèixer els mètodes i seguir sempre un procés que sabem que funciona. D'aquesta manera estem segurs i no perdem mai la perspectiva. El sistema de colors funciona, p.e. anotar els deures de cada dia segons la assignatura en un color. Així ajudem el cervell a ajustar-se automàticament a la tasca concreta que ha de realitzar.

Estructurar clarament les matèries: EL que està ordenat s'estudia i s'aprèn millor. I també es grava més profundament a la memòria que el que està desordenat. És important ajudar-li a que trobe el més important del text i a ressaltar-lo amb colors. P.e. paraules clau en roig, excepcions amb el signe d'exclamació en taronja, vert per a les frases o exercicis que hi ha que memoritzar.

Primer els deures escrits i després els orals. Primer practiquem per escrit el que hem après i després assimilar nous coneixements o estudiar la teoria. Primer hem de repassar el que hem après a l'escola fins que es domina. El seu fill hauria de començar sempre per les tasques escrites més llargues i costoses, ja que una vegada acabades es sentirà alleugerat i orgullós de si mateix. Ara ja té la ment lliure per començar a estudiar.

Hi ha coses que han de memoritzar. Resulta més senzill si torna a escriure el que ha d'estudiar, afegint explicacions, referències creuades i notes amb les seues paraules. També és convenient que repita una vegada i una altra paraules, regles, frases... Una manera de concentrar-se en allò que és essencial i potenciar la capacitat de memorització consisteix en subratllar amb color els conceptes importants. El que ha après hauria de repassar-ho dos o tres vegades amb el fi de que quede completament assentat a la memòria a llarg termini. Des de que s'ensenyi alguna cosa fins que ho repassa ha de passar almenys quinze minuts abans de repassar-ho de nou. I després repetir-ho dos setmanes més tard.

Si un xiquet té un examen al dia següent és convenient que abans d'anar al llit torne a llegir els punts més importants que ell mateix ha marcat al llibre, quadern... així com que done un repàs als seus apunts. En un estat de relaxació total e inclòs estant mig adormits, el nostre cervell pot ser capaç d'assimilar sense cap esforç totes les dades.