



COM PUC AJUDAR EL MEU FILL EN ELS ESTUDIS?

ÍNDEX

Introducció

Ambient d'estudi

Com es crea l'ambient d'estudi?

Mantenir un seguiment del quefer diari

Ajudar a afrontar els estudis

Animar a l'estudi sense sermonejar

Decàleg resum

INTRODUCCIÓ

Molts pares es troben en la tessitura de no saber com ajudar al seu fill en els estudis. El següent document intenta ser una mena de guia per a tots aquells pares que així ho requereixen i que els servirà per ajudar a estructurar i a afrontar els principals problemes que es poden trobar els fills amb l'estudi.

El document està dividit en dos grans apartats: *ambient d'estudi* (en el qual es dóna importància a les variables que poden afectar l'estudi dels nostres fills quan són a casa) i *ajudar a afrontar els estudis* (en el qual els pares hi trobaran tota una sèrie de recomanacions que poden dur a terme per tal de facilitar l'estudi dels fills). En la darrera pàgina hi trobareu un *decàleg resum* de tot quant s'ha exposat i que estaria bé recordar sovint.

AMBIENT D'ESTUDI

L'ambient que ens envolta influeix de manera decisiva a l'hora d'assolir els nostres aprenentatges i desenvolupar la nostra personalitat. Per tant, l'ambient on el fill viurà a casa tindrà certa repercussió en el seu estudi. Per tal de millorar aquest entorn us proposam a continuació una sèrie d'idees que us ajudaran a crear un ambient d'estudi favorable a casa.

Primer de tot hem de dir que crear un ambient no és l'actuació de pocs dies aïllats, sense continuïtat; sinó que crear un ambient significa una actuació sistemàtica i perseverant per poder aconseguir els objectius marcats.

Com es crea l'ambient d'estudi?

- **Incidint en tots els plans** possibles per aconseguir l'objectiu, és a dir, començant des dels valors a fomentar (la constància, l'esforç,...) fins arribar a tots els detalls materials que puguin afavorir la tasca (tenir un lloc d'estudi aïllat de renous i distraccions, il·luminació suficient, mobiliari còmode i funcional...).
- Fomentant hàbits d'estudis, és a dir, **repetir** sempre el mateix **horari** i el mateix **lloc d'estudi** o de feina.
- Tenint a l'abast **tot el material** base per a l'estudi: material escolar, llibres de consulta, diccionaris, enciclopèdies...
- Utilitzant el temps d'estudi dels fills per realitzar, si és possible, diverses tasques que els pares tinguin pendents per tal de que els fills els puguin veure com a **models**.
- Promoure **en el temps lliure** activitats relacionades amb la lectura, la cultura, les ganes de saber més...
- Cal dir que moltes situacions que poden interrompre l'ambient d'estudi estan relacionades amb la presència de **distractors**: germans, animals de companyia, joguines, televisió, mòbil, tabletetes..., o els pares mateixos quan, per exemple, donen encàrrecs que puguin sorgir sense respectar el temps d'estudi del fill (*demanant-li que ens ajudi a moure unes caixes*).

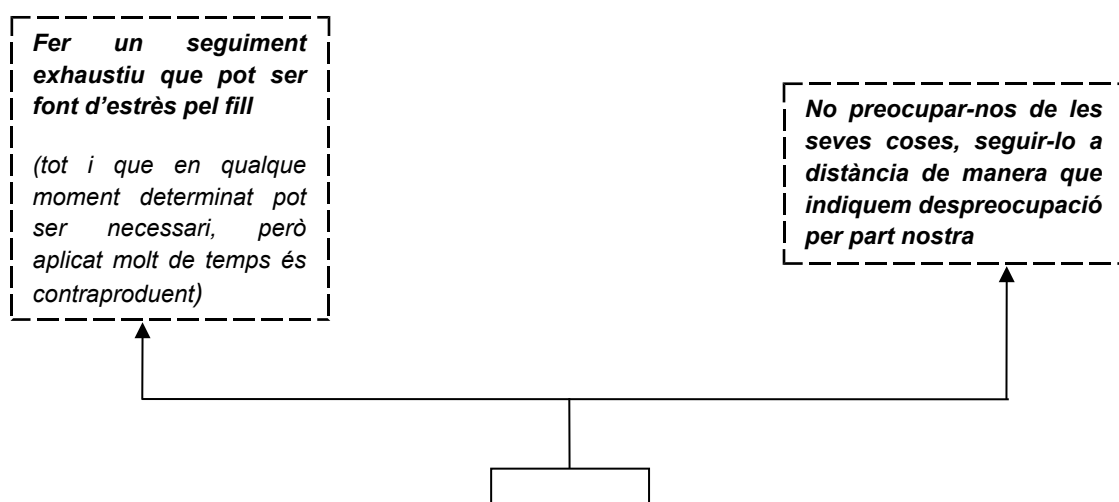


Mantenir un seguiment del quefer diari

Nosaltres, com a pares, hem de seguir el dia a dia del nostre fill. El criteri és que com més petit és el fill, més de prop hem de fer el seguiment de les seves tasques. Així, com més grans es van fent i van guanyant en autonomia i responsabilitat, els podem donar més distància en el seguiment.

Hem de saber quins exàmens tenen, quins resultats n'obtenen, amb quines dificultats es troben, quines són les actituds i disposicions, etc.

Hauríem de saber guardar un equilibri entre dues postures extremes:



Dibuix 1

Un **objectiu educatiu** que ens hem de marcar els pares és que els fills tinguin la suficient **maduresa i autonomia** per organitzar-se en el tema dels estudis (també seria convenient que això fos extensible a altres àmbits), però això no vol dir que haguem de despreocupar-nos dels seus aprenentatges. Com ja hem comentat, el millor seria trobar un equilibri entre les dues postures oposades de la *Dibuix 1*.

AJUDAR A AFRONTAR ELS ESTUDIS

Durant el curs escolar els nostres fills van notant la pressió dels exàmens, treballs, activitats... i, per tant a causa d'aquesta càrrega, poden tenir reaccions diverses, tornar-se irascibles, descentrar-se o

perdre la motivació. A continuació, us facilitam alguns consells amb què podràs ajudar el teu fill a afrontar els estudis amb èxit. Sabem que hi ha dues reaccions típiques davant la càrrega dels estudis. Els nins i adolescents més responsables mostraran nerviosisme, por a fracassar i rebuig a enfrontar-se a las avaluacions. En canvi, altres perdran interès pel cansament de tot el curs acumulat. Sigui quin sigui el cas del teu fill, hi ha una sèrie de consells per reaccionar de manera adequada que et serviran per ajudar-lo:

- **Aporta tranquil·litat.** En períodes d'ansietat, hem de ser el pilar de seguretat i calma on el nostre fill es sustenti. Hem de mantenir la casa el més tranquil·la possible, respectar l'espai de feina del nostre fill mentre està estudiant i, durant els seus descansos, ajudar-lo a desconnectar, ja sigui a casa o a l'aire lliure. És recomanable que faci una mica d'esport o exercici i que no es passi tot el dia únicament estudiant i centrat en els llibres.
- **Cerca l'equilibri entre control i suport.** Com hem avançat abans, és important estar pendent del nostre fill, però hem d'evitar pressionar-lo o atabalar-lo perquè resultarà contraproduent. Pots oferir-li ajuda per planificar l'estudi, repassar algun tema o àrea que sigui més complicada i practicar junts preguntes i respostes.
- **Alimenta la seva ment.** És important que el nostre fill mengi aliments saludables i nutritius, que s'assegui a taula amb calma (hem d'evitar que mengi qualsevol cosa ràpida mentre estudia) i que aprofiti els moments de berenar, dinar i sopar per a desconnectar de l'estudi.
- **Fes que respecti les hores de son.** És molt important que dormi les hores necessàries, ja que l'estudi nocturn no és molt efectiu: s'ha demostrat que dormir poc en èpoques d'exàmens és totalment contraproduent ja que són les hores de son les que faciliten la consolidació dels aprenentatges. També és convenient que abans d'anar a dormir tingui un breu espai de

temps d'oci (veure la televisió, llegir...) i que prengui alguna beguda calenta abans d'anar al llit. D'aquesta manera anirà més tranquil a dormir i es despertarà amb forces renovades.

- **Si falla, anima'l.** Si l'examen no surt bé, evita perdre els nervis o renyar-lo. Ens podem seure amb ell i veure què és el que ha fallat: poca preparació, massa nervis incontrolats, carències en l'assignatura en qüestió... Cal ensenyar-li que fracassar és secundari, el més important és que ell sigui capaç de reaccionar i solucionar-lo.
- **S'ha d'empènyer a l'estudi sense que es noti,** sense sermonejar, ja que insistir en un missatge repetidament als adolescents pot ser contraproduent.
- **Hem de valorar l'esforç i la dedicació** del fill a l'estudi més que els resultats que obtingui. La valoració del nostre fill no s'ha de centrar únicament en les notes, sinó que l'hem de saber veure en un context més ampli.
- **Ressaltar els seus propis progressos,** tot i que no estiguin a la altura del que a nosaltres com a pares ens agradaria. Li hem de donar temps, l'important és que vagi pujant el rendiment, encara que en qualche moment ens pareixi que està retrocedint. Recordau que els èxits, per petits que siguin, són una peça clau per mantenir l'interès i la motivació.
- No podem posar d'entrada fites massa llunyanes, ja que seria molt probable que el nostre fill es desanimàs ràpidament. Per regla general, són molt més eficaços els **pactes familiars sobre aspectes i reforços concrets**, que els grans discursos del que solem abusar.



DECÀLEG RESUM

- 1. Confiaré en l'escola o institut que he triat per a l'educació del meu fill;**
per això em comunicaré amb el tutor a través de l'agenda i les entrevistes, i no desautoritzaré la feina dels mestres i professors.
- 2. M'interessaré per tota la persona del meu fill, no només pels seus deures;**
per això dialogaré amb ell tant com calgui, però fins on calgui, i intervindrè sempre que calgui: amb rigor, paciència i bon humor.
- 3. Consideraré l'estudi un procés valuós per al coneixement, la realització personal i la preparació per al futur;**
per això contribuiré a proporcionar al meu fill un entorn adequat per estudiar i promouré amb les meves paraules i els meus actes la curiositat intel·lectual, la lectura i la creativitat.
- 4. Em recordaré que no són els meus deures ni els meus exàmens: és el meu fill i són els seus deures i els seus exàmens;**
per això comptaré amb el meu fill en l'elaboració d'un pla d'estudi, personal, realista, flexible, escrit i visible, i li exigiré que compleixi el seu compromís.
- 5. Seré constant en l'aplicació d'un programa d'estudi, però renunciaré a imposar els meus mètodes si els del meu fill són eficaços;**
per això confiaré en tota la meva experiència i els meus recursos i els posaré a disposició del meu fill perquè pugui fer-ne ús.
- 6. Ajudaré el meu fill en tot allò que ell no pugui fer per ell mateix, procurant que aprengui en el procés, i així vagi esdevenint més autònom;**

per això evitaré la temptació d'impedir que el meu fill assumeixi les seves responsabilitats.

7. Recordaré que jo vaig cometre errors, que de vegades som incoherent i que tenc una història pròpia en relació amb l'estudi;

per això acceptaré que el meu fill pot cometre els seus propis errors, el poden influir les meves incoherències i pot heretar trets del meu caràcter.

8. Seré conscient del poder del reforç positiu;

per això valoraré tots els esforços, tota la bona feina del meu fill, i tots els seus bons resultats.

9. Demanaré ajuda sempre que la necessiti i l'acceptaré quan me l'ofereixin;

per això estaré obert a compartir la meva experiència amb altres pares i mares.

10. Creuré en la força de l'estimació pel meu fill;

per això confiaré que seré capaç de trobar les millors maneres d'ajudar-lo eficaçment a estudiar perquè visqui amb entusiasme el seu aprenentatge i l'aprofiti amb ganes.