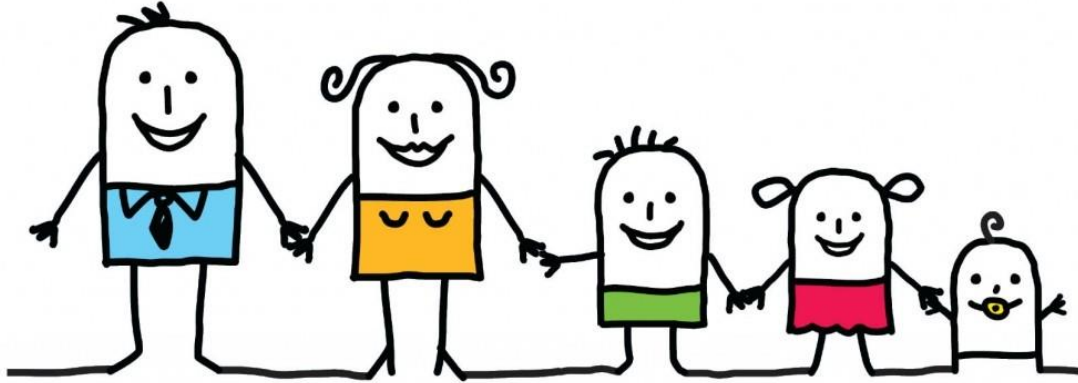


# Assessorament *escola de mares i pares*



**Contra el  
Fracàs Escolar**

## **EL PROBLEMA DEL FRACÀS ESCOLAR**

L'estudi ha de ser per al xiquet o el jove una font de plaure i satisfacció. És cert que aquest objectiu no és fàcil d'aconseguir, donat aquests factors:

- El xiquet/a i les seues característiques personals diferenciadores.
- Les situacions externes a ell que li poden afectar a les seues capacitats i motivació, com: elements de distracció (TV, videojocs, Internet, etc.), una família poc motivadora i una escola molt acadèmica.

Aquestes i algunes altres raons poden convertir l'estudi en un problema per al vostre fill/a, més que en un plaer. Molts dels problemes escolars procedeixen d'alguns aspectes de la seua vida que no tenen a veure amb l'IES i que, per tant, són difícils de detectar. De vegades són conseqüència de problemes personals del xiquet (que no es detecten), de l'entorn familiar (problemes que repercuteixen emocionalment en ells/es) o de l'entorn social (el grup de pertinença i les seues relacions poden afectar-li emocionalment).

### **Per a aconseguir l'èxit escolar fa falta:**

#### **Un treball en equip entre:**

- Els pares/mares i els fills/es.
- Els pares/mares i els professors/es.
- Els professors i els xiquets/es com a estudiants.

Es pot aconseguir uns fills motivats, eficients i responsables.

### **El fracàs escolar es dóna amb freqüència per les següents dificultats:**

- Falta d'interès per algunes assignatures (el que influeix molt en la falta de voluntat i esforç).
- Falta un ambient adequat d'estudi a casa, la qual cosa repercuteix negativament en la motivació.
- Falta d'organització en l'estudi (planificació i d'horari d'estudi);
- No saber estudiar (desconeixement de les tècniques bàsiques d'estudi: esquemes, subratllat, etc.).

Els pares deuen i poden ajudar als seus fills a resoldre aquests i altres problemes que els poden portar al fracàs escolar. Per a ajudar als seus fills a estudiar tinguen en compte els següents aspectes:

1. L'organització i l'hàbit de l'estudi.
2. Motivar als fills.
3. La importància adequada de les qualificacions.
4. La concentració i les tècniques d'estudi.

## 1.- Organització de l'estudi: l'hàbit

L'organització és un dels elements més importants en l'estudi, per aconseguir que aquest hàbit es consolide, el més important és respectar els ritmes circadians, que fan referència a un punt que en algunes llars no es respecta, amb el consegüent perjudici per a la salut dels fills/es.

Els ritmes circadians es refereixen a l'horari que cal seguir per a respectar l'estat físic i anímic més favorable de les persones amb la finalitat **d'adequar les activitats a les hores més propícies**. El primer que cal fer per a respectar els ritmes circadians és tindre en compte les hores de llum i de obscuritat. És bàsic el considerar que la nit és propícia per al descans i el dia per a l'activitat, i excepte les excepcions en les quals l'activitat laboral es desenvolupa de nit, no ha d'haver-hi motiu per a suplir les hores de somni o dedicar-les a activitats supèrflues que poden realitzar-se durant el dia.

A més, dins de les hores del dia, també hi ha una regla bàsica: després dels menjars no s'han de realitzar activitats que requerisquen un gran esforç tant físic com a mental, cal respectar el ritme personal per a donar temps a l'organisme a recuperar-se per a estar en el millor estat. Així mateix és preferible estudiar als matins (si és possible) que a última hora del dia. També és convenient ritmes d'estudi on es combine un temps d'estudi i un temps de descans, per exemple, una hora d'estudi, quinze minuts de descans (açó variarà en funció de l'edat de l'estudiant i de l'hàbit de estudi ja establert).

Els pares han de controlar l'adequació de les activitats dels fills i ser raonables a l'hora de decidir els horaris adequats per a cada acció, així com un temps de relax o descans després de les tasques més dures. Resumint:

És tasca dels pares aconseguir que els fills/es seguisquen:

- Un horari fix i raonable per als menjars.
- Un temps de dedicació a l'estudi.
- Descansos cada cert temps (depenent de l'edat) entre activitats més difícils o complicades.
- Moments de relax després dels menjars i de la fi de les tasques diàries.
- Respecte per les hores de somni.

Amb aquesta harmonia de vida els fills es trobaran en millor estat físic i anímic per enfrontar qualsevol obstinació de forma positiva, entre la qual es troba des dels primers anys la principal tasca: el rendiment adequat en el centre.

Atès que la jornada escolar sol donar-se als matins, després del temps necessari d'esplai i relax, el vostre fill/a haurà de dedicar un temps a l'estudi per a reforçar el seu èxit al mateix temps que desenvolupa l'hàbit d'estudi.

**RECORDE L'hàbit es fa amb constància, amb el dia a dia.**

Si allò que hem dit abans es compleix, excepte excepcions molt justificades, acabarà per convertir-se en una acció quotidiana que més endavant no

requerirà major esforç, és a dir, acabarà per convertir-se en un hàbit de vida, que romandrà estable.

És interessant conèixer el nivell d'assoliment d'hàbit d'estudi dels vostres fills:

- si ja ho ha adquirit (si el fill ja és major) o almenys si estan preparats per enfrontar-se a l'esforç i la constància que requereix aconseguir-ho.

A continuació oferim un qüestionari que pot donar-los una orientació sobre com és el seu fill/a de bon estudiant. Que ho responguen marcant amb una X en l'opció que represente més clarament la seua situació. Si dubta entre dues opcions, ha d'escollir la que siga més habitual o més probable. Al final del qüestionari trobarà una taula o barem de resultats.

<b>QÜESTIONARI D'ORIENTACIÓ</b>					
<b>1.El temps que dedique a l'estudi.</b>					
Se'm fa llarg.		Se'm fa curt.		Depèn del que estudeie	
<b>2. M'interessen les assignatures que estudeie enguany?</b>					
Cap		Totes		Algunes	
<b>3. Dorm 8 hores diàries?</b>					
Normalment sí		Normalment no		Sóc molt irregular	
<b>4.Tinc dificultats per a entendre el que llig?</b>					
Mai		Sempre		De vegades	
<b>5.M'he alçat després d'estudiar amb la impressió de que no he comprés res?</b>					
Mai		Sempre		De vegades	
<b>6.A quines hores estudeie preferentment?</b>					
Abans de les 9 de la nit		Després de les 9 de la nit		Al matí abans d'anar a classe	
<b>7.Entenc les meues anotacions quan estudeie o repasse?</b>					
Mai		Sempre		De vegades	
<b>8.Tinc dificultats per a recordar coses?</b>					
Mai		Sempre		De vegades	
<b>9.Trobada fàcil fer treballs escrits?</b>					
Si		No		De vegades	
<b>10.Crec que els resultats dels meus exàmens es corresponen amb l'esforç que faig?</b>					
Mai		Sempre		De vegades	

<b>11. Trobe que progresse en les diferents assignatures?</b>				
En cap		En totes		En algunes
<b>12. Abans de posar-me a estudiar distribuïsc el treball que vull fer, segons el temps que vull dedicar-li a les diferents matèries?</b>				
Mai		Sempre		De vegades
<b>13. Dedique de 12 a 15 hores setmanals a l'estudi?</b>				
Si		No		Quan hi ha avaluació
<b>14. Quan llig em resulta molt còmode seguir les paraules amb el dit.</b>				
Mai		Sempre		De vegades
<b>15. Quan em pose a estudiar em concentre.</b>				
De seguida		Al cap de molta estona.		Em costa una mica
<b>16. Estudie amb la TV, la ràdio o el tocadiscs funcionant?</b>				
Mai		Sempre		De vegades
<b>17. Estudie sempre.</b>				
En el mateix lloc		En un o dos llocs		En qualsevol lloc
<b>18. Treballe amb les anotacions i els llibres.</b>				
Sobre la taula		Sobre els genolls		Sobre el llit
<b>19. En una biblioteca trobe tot el que necessite?</b>				
Si algú m'ajuda		Sí, però amb dificultat		No tinc dificultats
<b>20. Descobrisc fàcilment les idees importants del que he d'estudiar</b>				
Quasi sempre		Quasi mai		De vegades

## **Valoració**

### **Menys de 15 punts**

Molt bé, segurament eres un bon estudiant i les coses t'han d'anar bé. Si no és així, vol dir que t'has enganyat en alguna de les respostes.

### **Entre 15 i 25 punts**

Bastant bé, amb més esforç i una millor tècnica es pot aconseguir molt més partit del treball que realitzes. Per a saber quins són els teus punts dèbils revisa i planteja't els apartats que t'han donat una puntuació més alta.

### **Entre 25 i 35 punts**

Vol dir que estàs per sota de la mitjana. Si tens clar que vols estudiar, hauràs de treballar dur. Amb ajuda i esforç ho pots aconseguir. Per a saber que aspectes has de revisar cerca les respostes que t'han donat 3 i mira a quines preguntes corresponen.

## TAULA DE PUNTUACIÓ

Pregunta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a	3	0	1	0	0	0	3	0	0	3
b	1	3	3	3	3	2	0	3	2	0
c	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2
Pregunta	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
a	3	3	0	0	0	0	0	0	3	0
b	0	0	3	3	3	2	1	2	2	2
c	1	2	1	2	1	1	2	2	0	1

## AVALUACIÓ

Comprova la puntuació que tens de cada pregunta i suma els punts. Amb la puntuació que obtingues mira en la valoració el nivell corresponent

Punts a seguir per a conèixer la correcta organització de l'estudi i el desenvolupament de l'hàbit:

### a) Presència i participació familiar.

Recorde quan dèiem que ningú naix ensenyat, que tot l'hem de anar aprenent. Els hàbits que necessitem per a funcionar en la vida també hem de aprendre'ls. Els pares i mares han d'aconseguir que els seus fills/es adquirisquen un hàbit d'estudi ajudant-los a complir amb l'horari establert i a concentrar-se en les tasques a realitzar. Unes paraules d'alè i satisfacció de tant en tant li ajudaran a mantenir aquests bons costums. Tinga paciència, però cal ser constants. Els hàbits es desenvolupen amb constància i temps.

A més hauran d'estar disponibles quan aquest hàbit s'haja aconseguit amb la finalitat de ajudar al vostre fill/a a resoldre els problemes que li puguem sorgir, així com revisar que les tasques es realitzen i que s'aprofita el temps al màxim. I si l'hàbit decau en algun moment, que és probable i normal, ajude-li a recuperar-ho amb paciència, respecte i determinació.

Finalment cal ressaltar que la simple presència dels pares dedicant-se a tasques de lectura, estudi o preparació personal motivarà al fill/a a fer el mateix, i li indicarà al xiquet/a que els seus pares estan sempre ací, en el lloc de pares atents, responsables i col·laboradors, però també exigents.

### b) Horari d'estudi

Els xiquets que compleixen regularment amb un horari d'estudi solen anar bé en l'IES. És millor parlar amb els professors/es o tutors per a saber el temps dedicat a estudiar (sempre tenint molt en compte els ritmes circadians del fill). Com a guia general, cal tindre present aquesta dada: de 13 a 18 anys: 2 a 3 hores al dia, 5 dies per setmana.

Sempre que siga possible, s'ha d'organitzar un horari regular d'estudi, és a dir, el mateix temps cada dia, ja que resulta més fàcil de recordar. Tal vegada

requereixca canviar-se l'horari de tant en tant, però s'ha de procurar mantenir-ho el màxim possible de temps, aconseguint el sentit de continuïtat. Recorde que els hàbits s'estableixen a través de la constància i del temps, inclosos els bons hàbits.

Molts pares prefereixen reservar una o dues hores de silenci i relax a la vesprada. En aquest temps poden ajudar als seus fills en les tasques escolars, o bé dedicar-se a resoldre les qüestions domèstiques diàries, llegir el diari, alguna revista o llibre, o simplement fer plans per a l'endemà.

Els fills estudien millor si existeix un clima de silenci en la casa, doncs la concentració resulta més difícil si hi ha sorolls, crits, la TV en marxa amb volum fort, etc. A més, els fills s'acostumen a veure als seus pares com a persones interessades per la cultura, l'educació i la formació, transmetent així actituds adequades als seus fills.

És important que el temps s'aprofite bé, no s'ha de permetre que el vostre fill/a es distraiga de les seues tasques o que acabe abans algunes dies. Si el seu fill acaba abans o no té deures concrets, pot avançar treball futur o bé repassar el ja estudiat, així com dedicar-se a lectures i activitats addicionals.

Faça tot l'esforç necessari perquè, el seu fill no s'acostume a anar ràpid per a acabar el seu estudi i disposar part del temps destinat a ell a altres activitats. El temps d'estudi és important i cal respectar-lo.

Tal vegada li puga semblar una miqueta estricte el no deixar eixir al seu fill/a si ja ha acabat les seues tasques i encara disposa de temps destinat a l'estudi, però l'important ací no és solament la realització del treball concret, sinó la creació i el desenvolupament d'un hàbit de estudi.

Dins del calendari escolar és de gran ajuda que els fills sàpien planificar-se amb temps les tasques a realitzar amb cadascuna de les assignatures. Ajuden als seus fills a elaborar-se un calendari del curs amb un horari setmanal i/o mensual en els quals reflectir els treballs a realitzar. Aquesta organització de l'estudi li servirà de guia.

El calendari del curs o pla general va molt bé per a tenir organitzats els treballs a llarg termini i recordar els dies o setmanes crítiques. El pla d'estudis setmanal permet ajustar-se a les necessitats i temps disponible on s'anotaran totes les assignatures per ordre de dificultat. Tots dos han de realitzar-se conjuntament per pares i fills i ha d'estar ben visibles i clars, amb la premissa incondicional de deixar un dia i mig lliure de descans.

Li suggerim la següent planificació:

- a) Pla general. Planificació global de tot el curs.
- b) Pla mensual. Planificació del previst durant el mes.
- c) Pla setmanal. Planificació prevista durant la setmana.
- d) Pla diari. El prevista per al dia.

Per a realitzar la planificació del treball diari li suggerim les següents consideracions

1. Fer la llista dels treballs diaris seguint l'ordre dels més urgents als menys.
2. Fer la llista per ordre de dificultat. És a dir, els més difícils al principi ja que s'estarà més despert i fresc.
3. Els treballs han d'intercalar-se de forma variada. No s'ha d'estudiar de manera seguida dues matèries molt difícils

Tampoc s'ha d'estudiar sense descans doncs resulta més perjudicial que beneficiós. És convenient planificar un temps d'estudi-descans-estudi.

A l'hora de planificar el temps de descans tinga en compte que:

- a) No ha de ser molt llarg perquè desconcentra i després costa recuperar l'atenció.
- b) Tampoc ha de ser molt curt perquè no serveix per a descansar.
- c) El més aconsellable és una cadència del temps de descans com la següent:
  - 1 hora i mitja d'estudi, 15 o 20 el minuts de descans.
  - 1 hora d'estudi, 10 o 15 minuts de descans.
  - 1/2 hora d'estudi, 5 o 10 minuts de descans.

El temps de descans entre períodes d'estudi, és deu d'aprofitar per:

- Canviar de postura, fer algun exercici físic.
- Caminar una mica o córrer.
- Fer algun exercici respiratori o de relaxació.
- Escoltar música.
- Fer les trucades pendents.
- Alguna activitat domèstica.
- O qualsevol altra activitat dins d'aquest temps.

**NO OBLIDE** El descans contribueix a un major aprofitament i rendiment escolar.

### **c) Lloc d'estudi**

El disposar d'un lloc adequat i tranquil és un factor importantíssim, ja que facilita l'estudi, augmenta el rendiment i també ho fa més agradable. Encara que açò no siga fàcil d'aconseguir en totes les cases, procure fer un esforç per trobar-ho. Moltes vegades la imaginació ens resol situacions difícils.

Si és possible cal triar un espai que pugui reservar-se únicament per a l'estudi, l'habitació o zona reservada per a l'estudi ha de tenir un ambient apropiat i estar decorada de una forma que incite a l'estudi; no es tracta d'una habitació sencera ni amb les parets en blanc sinó un lloc amb una taula i on les parets



no estiguen plenes de pòsters o on hi haja televisió, equip de música, joguets, passatemps o revistes.

Ha de ser un lloc fix i permanent, reservat per a açò i res més, amb un mobiliari confortable i adequat a l'alçada del fill.

També és fonamental que la il·luminació siga bona amb llum difusa, que contribuïska al fet que l'estudiant estiga ben despert.

És imprescindible que aquest lloc tinga una finestra o balconada doncs ha de estar ventilat. Si no pot ser, s'intentarà renovar l'aire de l'espai cada 3 o 4 hores per a substituir l'anhídrid carbònic per oxigen.

Quant a la temperatura, no s'ha d'estar molt prop de una font de calor com una estufa, i és preferible tendir cap al fred, doncs la calor provoca somnolència i sopor.

Un punt que de vegades obliden els pares és la postura del fill a l'hora d'estudiar, que és de vital importància, ja que amb el temps, les males postures acaben per implicar problemes seriosos de salut. Així doncs, cal vigilar que s'estiga assegut i amb l'esquena recta.

Un problema comú a tot pare i mare és el fet que si el fill ha d'estudiar o no amb música. Referent a açò, nombrosos estudis i experiments demostren que:

- La música vocal (cantada, amb lletra) dispersa l'atenció.
- La música clàssica i altres músiques ambientals són relaxants mentre que el rock, tecno i unes altres provoquen tensió.
- En cas d'escoltar música ambiental el volum de l'audició ha de ser baix. És molt important aconseguir un volum adequat que servisca de so "envolvent".

## 2. Motivar als fills. De la motivació a l'automotivació

La motivació es desenvolupa a poc a poc. Per a desenvolupar la motivació cap als estudis la funció dels pares/mares haurà de començar per reforçar els assoliments dels seus fills, la qual cosa enforteix l'autoestima. Si els pares insisteixen en aquesta col·laboració positiva, amb el temps els fills poden passar de la motivació rebuda a proporcionar-se ells mateixos motivació, és dir, a automotivar-se. L'automotivació es dóna quan la persona troba satisfacció esforçant-se per fer bé les coses per ell mateix. L'automotivació és fonamental per a triomfar en l'IES (i en la vida), però no és alguna cosa que el professor pugui ensenyar amb facilitat en la classe ni li correspon a ell fer-ho íntegrament. Aquesta funció correspon més als pares. El professor és un col·laborador privilegiat.

Els pares/mares per a aconseguir motivar els seus fills han d'usar com a eines la paciència i una comunicació afectiva. Mostren respecte pel seu fill/a, evitant ser excessivament exigents amb ell/a o jutjar-ho injustament. Ajuden al seu fill/a a descobrir les conseqüències lògiques dels seus propis actes, primer a casa i després en l'IES.

L'excessiu control o la sobreprotecció no són aliats per a aconseguir aquest fi, doncs no deixen que el fill/a experimente i veja les conseqüències dels seus actes. Quan els fills senten que tenen un domini eficaç sobre els seus actes, que els entenen i creuen que amb ells poden aconseguir coses, arriben més fàcilment a automotivar-se.

### **Mètode per a transmetre ànim**

Per a transmetre ànim als seus fills amb la finalitat d'estimular l'automotivació pot seguir aquests tres passos:

- a) Identifique els comportaments positius i els esforços que fa el seu fill.
- b) Reconega els fets concrets que realitza i no es perda en generalitats.
- c) Diga-li-ho amb paraules quantes vegades siga necessari. No es guardi els elogis als seus fills pensant que el fer les coses bé és la seua haver de. A tots ens agrada que ens reconeguen el que fem.

I els nostres fills/es són persones en xicotet. El llenguatge de l'ànim ha de ser cuidat doncs no es tracta de lloar al fill amb elogis que ho comparen per excés amb els altres i reforcen la competitivitat, l'ennegritment o l'arrogància, sinó que ha de basar-se en motivar l'esforç per a superar-se a si mateix. Alguns exemples estimuladors podrien ser els següents:

- "M'agrada com has solucionat aquest problema."
- "M'alegra que t'agrada estudiar."
- "Coneixent-te, sé que ho aconseguiràs, encara que et costi."
- "Be fill/a, ho vas aconseguir!"
- "Confie en la teua capacitat per a prendre decisions."

- "De debò que necessite la teua ajuda per a..."
- "Gràcies fill/a, m'has convençut."
- "Fixa't en el molt que has avançat en açò."
- "Estàs millorant en..., ànim, segueix".
- "Sé que no et rendeixes fàcilment, sé que vas a seguir intentant-ho".
- "Tens raó fill/a, no ho havia vist jo així".

Insistim que un aspecte fonamental per a estimular la motivació del seu fill/a és enfortir l'autoestima, doncs si té un bon concepte de si mateix acceptarà els reptes de la vida, amb el que, pas a pas, aconseguirà noves habilitats. Un ambient familiar que respecte al fill/a com a individu, que compregua les seues necessitats i que li envolte d'un amor càlid, comprensiu i educador és el millor sistema per a aconseguir l'èxit acadèmic i com a persona. Si el seu fill sap que els seus pares confien en la seua capacitat de triomf, ell també confiarà en ella.

### **RECORDE**

Per a fomentar l'autoestima:

- Comuniqui al seu fill/a fet que gaudeix de la seua companyia.
- Evite les comparacions entre germans.
- Davant els seus errors: ajude-li i anime-li amb missatges gratificants.
- I mai el ridiculitze, tracteu-lo com una persona.
- I sempre faça-ho des de la sinceritat, l'acceptació, el respecte i l'afecte desinteressat.

Per a motivar als seus fills en els estudis li suggerim que tinga en compte les següents propostes:

#### **a) El respecte cap a l'educació**

Perquè el seu fill estiga motivat pels estudis i per l'IES és molt important que vostès prèviament li transmeten el respecte cap a l'educació i el desig de saber. Les actituds del fill cap a aquest tema solen estar moltes vegades influïdes per l'exemple dels pares.

Els pares han de mostrar-se molt contents quan el seu fill/a aprèn alguna cosa nova. Mai desqualifique la importància de l'estudi ni fent una broma. Per desgràcia, és freqüent que alguns pares diguen frases d'aquest tipus davant dels fills: "El que vaig aprendre en l'escola no m'ha servit de gens en el meu treball". Aquestes afirmacions li diuen al fill/a que l'educació té molt poc valor pràctic.

Els pares han d'evitar aquest tipus de comentaris i parlar sempre bé del saber i de l'educació. D'altra banda, els pares han d'interessar-se sovint per l'escola preguntant al fill/a sobre ella, quins són les seues activitats i com es desenvolupen les seues classes, dedicant el temps necessari per a estar al

corrent dels programes o cursos. El fet de parlar-ho és ja una forma de comunicar el seu interès, d'implicar-se en el procés educatiu del fill/a. Els fills que veuen que els seus pares s'impliquen en la seua vida (amb respecte, responsabilitat, discreció i tacte), mantenen un millor nivell de relació amb ells i es mostren menys resistents al diàleg.

En la pubertat i adolescència, dialogar amb el seu fill sobre les diferents opcions professionals que li motiva descobreix que vostè té interès per aquest tema i podrà orientar-li cap als estudis que ha de realitzar per a aconseguir-ho. Transmeta-li de manera senzilla i realista, sense crear-li angoixa, la idea que els estudis són la base per a arribar a aconseguir el que es desitja.

### **b) Objectius diaris d'estudi**

Elaborar un objectiu de forma clara i realista ajudarà al seu fill a realitzar-ho. Si a més es va acostumant a complir els seus objectius dia a dia, la seua motivació per a fer els quefers anirà també augmentant.

Quan ajuden al seu fill en aquest tema han de tenir en compte els següents aspectes:

- Cerquen objectius basats en els deures del dia.
- Escriguen aquests objectius que s'aniran ratllant a mesura que s'aconsegueixen, la qual cosa proporciona satisfacció i anima a seguir avant.
- Col·laboren amb el seu fill en què aconseguisca mantenir una continuïtat en aquesta activitat. Recorden la importància de la constància.

### **c) Reconèixer els assoliments**

Un punt molt important perquè els fills prosperen en els estudis i funcionen bé en l'IES és fomentar una actitud de reconeixement i valoració dels èxits que va aconseguint el seu fill en el col·legi, mostrant-li la seua satisfacció. L'èxit proporciona confiança en un mateix i és la base necessària per a altres èxits, d'ací la importància de saber-ho reconèixer i valorar en el seu just moment. Però siga moderat. Ser massa expressiu enfront de qualsevol assoliment del seu fill/a, siga o no important, pot disminuir el valor del seu elogi. Per açò l'equilibri és la mare de les virtuts.

Els elogis poden ser verbals o també es pot afegir qualsevol altre tipus de gratificació més concreta que l'agraïment verbal.

Per exemple, si el seu fill ha acabat una tasca amb èxit se li pot deixar fer alguna cosa que li agrade (com jugar a la play o cridar a un amic) sempre que aquests premis formen part de l'ambient normal de la casa. Ací entra la seua saviesa i lògica com a pares. L'objectiu és que l'hàbit d'estudi es convertisca ràpidament en una rutina.

Hi ha alguns punts que poden tenir en compte sobre els premis per motius escolars:

- No oferisquen el premi abans del resultat final, sinó després d'ell, però tampoc ho posterguen després d'aconseguit (sense raons convincents i explicant-li-ho).
- Donen-li més importància als assoliments diaris, per exemple, a l'esforç i la constància diària d'estudi i no solament en les bones (o dolentes) notes després d'una avaluació.
- Assegures que les recompenses són del seu grat, en cas contrari tindran poc valor motivacional. Negocie amb ells, en altres ocasions utilitzen la seua imaginació i els seus sentiments.
- I molt important, els premis han de cessar quan el seu fill/a no estudia o no compleix els objectius plantejats de treball. El millor és evitar que es plantege aquesta situació, proposant horaris i objectius d'estudi que siguin possibles de complir. Si se sap que el fill/a s'ha esforçat al màxim, ha sigut constant i ha complit, i, no obstant açò, no ha obtingut l'èxit esperat, siguin raonables, replantegen novament la qüestió de forma més realista. I recorden, sense crear-li la sensació de fracàs.

#### **d) Independència i autonomia en l'estudi**

Per a aconseguir èxit en l'escola i en la vida cal adquirir i funcionar amb independència i autonomia.

Recorden que en el capítol sis sobre la Personalitat parlem de la independència i de l'autonomia personal com dos elements importants d'ella. Allí fèiem referència a la independència com el procés de desvinculació dels fills dels seus pares i l'autonomia com la capacitat de fer les coses per si mateixos. I ara els seus fills han d'anar aplicant aquest element de la personalitat a les coses de la seua vida, que en aquests moments són l'estudi.

Els pares poden fomentar aquests aspectes en els seus fills comptant amb les seues opinions a l'hora d'elaborar plans d'estudi i deixant-los actuar en els seus treballs i obligacions, reduint a poc a poc l'ajuda paterna, limitant-la a temes i situacions noves i que encara no són possibles per a la seua edat, però "distanciant-se" dels quals ell ja pot enfrontar-se per si mateix i premiant els esforços dels seus fills per ser autosuficients.

Per a açò li suggerim alguns passos que pot seguir:

- a) Insistisquen sempre que el seu fill desenvolupe i decidisca la seua pròpia forma d'estudiar (dins d'uns plantejaments lògics i acceptables).
- b) Augmenten a poc a poc la responsabilitat del seu fill/a en aquest tema mentre disminueix la seua. El seu paper es reduirà a una supervisió de tant en tant per a veure que tot va bé i als suggeriments i aportacions que ocasionalment siguin necessàries.
- c) Abans d'avançar-se a oferir la resposta a algun problema intenten que el seu fill la cerque per ell mateix. Aquesta és una bona estratègia perquè no depenga tant dels pares i per preparar-lo per a arribar a ser un estudiant autosuficient.

- d) Ensenyen al seu fill/a a utilitzar materials i recursos que li proporcionen una major independència en l'estudi com: enciclopèdies, diccionaris, calculadora, ordinador, gravadora, llibres, etc. I no oblide que davant qualsevol dificultat es poden utilitzar les biblioteques públiques.

### **i) Conseqüències per no estudiar**

Els fills se senten motivats a estudiar i a tenir bones notes si els seus pares saben proporcionar-los uns objectius clars i reconeixen els seus assoliments de forma adequada. Però també es poden sentir motivats si saben el que pot ocórrer si no estudien o no s'apliquen prou.

El seu fill/a ha de saber el que li passarà si la seua responsabilitat d'estudiar és abandonada o decau, cal conèixer les conseqüències dels seus actes.

Hi ha una sèrie de passos a seguir davant la falta de responsabilitat, els comportaments negatius o inadequats:

1. Tant vostès com el seu fill/a han de determinar per endavant les conseqüències enfront d'un comportament d'aquest tipus, ja siga en fer els deures o en respectar els temps d'estudi. Açò fa que no ho veja com alguna cosa injusta, sinó com alguna cosa pactada i mereixcuda.
2. Intenten aplicar els menys càstigs possibles. Amb un nombre excessiu de càstigs pot obtenir-se el resultat contrari, pot perdre la confiança en si mateix i el desig d'aprendre. Tal vegada siga convenient parlar amb el professor, analitzar més a fons que pot estar passant o canviar les regles d'estudi perquè s'adapten millor a les capacitats o possibilitats del seu fill.
3. Assegurar-se que els càstigs siguem lògics i prou importants per a ell com per a desanimar-lo a trencar les regles. No obliden mai l'edat del seu fill, el seu caràcter, la seua individualitat, la seua personalitat i els seus interessos a l'hora de triar un càstig adequat i alhora raonable.
4. Intenten evitar crear un ambient familiar negatiu referent als estudis.

#### **RECORDEN**

- Eviten, en la mesura que puguem, els comentaris constants sobre el baix rendiment del seu fill. Pot generar un sentiment de fracàs i baixa autoestima, i possible abandonament.
- Com sempre siguem prudents i responsables. Gens fàcil, és cert.
- Però vostès disposen de recursos personals suficients, deixen-los aflorar, potser se sorprenden de vostès mateixos.

### **3.- El problema de les qualificacions baixes**

Els problemes en la família relacionats amb les qualificacions baixes dels fills resulten especialment significatius per la mescla de conflictes, enfrontaments, sentiments i emocions que, a voltes, generen. Per tot açò, convé no dramatitzar la situació doncs per als pares ha de ser molt més valuós el procés d'estudi que els resultats parcials.

Si el fill/a depèn de les bones qualificacions per a sentir-se segur i complir amb les expectatives dels pares, correrà un gran risc, i si els pares depenen del mateix per a jutjar el que estan aprenent els fills i sentir-se segurs de cara al futur d'aquest, poden sentir-se decebuts. Cal anar amb compte per a no portar aquesta situació al terreny de la frustració i el fracàs (per part dels fills), i al de la decepció (dels pares).

A pesar que és un aspecte complex, hi ha diverses coses que poden fer els pares (abans que desesperar-se) per a desenvolupar actituds encertades davant les qualificacions baixes dels fills:

- Esbrinen com examina i qualifica el professor per a així veure quins canvis podria fer el seu fill/a per a obtenir millors qualificacions.
- Comproven si el seu fill/a és conscient del que ha de fer per a obtenir bones qualificacions.
- Després de parlar amb ell/a, si ho creuen necessari, demanen una entrevista amb el professor/a, potser els pugui orientar cap a la cerca de la solució.
- Mantinguen un contacte regular amb el centre i els professors, així les qualificacions mai seran una sorpresa; a més, revisen regularment els seus deures i la seua actitud enfront de l'estudi.
- Abans d'enfadar-se o donar les seues opinions pregunten-li al seu fill/a què pensa sobre elles, així sentiran la seua pròpia opinió, que valore la seua actitud i comence a decidir per si mateix la forma de millorar-les. Si no reacciona intervinguen amb les seues observacions i possibles solucions.
- Recorden que les qualificacions del seu fill/a són menys importants que la seua actitud cap a l'estudi i l'IES.
- Vagen amb compte amb castigar al seu fill/a per les males qualificacions, sol donar millors resultats trobar per que es donen i intentar, juntament amb el seu fill/a, aconseguir millorar-los.
- A més de les qualificacions és important que premien l'actitud i el procés que el seu fill/a segueix per a aconseguir les bones notes. És a dir, s'ha de valorar més la responsabilitat, l'esforç, la constància i el sacrifici realitzat, que les notes en si mateixes..

**RECORDE**

- És important distingir entre el comportament del seu fill ens els estudis i les seues qualificacions.
- Doncs és possible que encara que aquestes siguen baixes, estiga realitzant progressos.
- Els pares han d'intentar, en la mesura de les seues possibilitats, ajudar als seus fills a obtenir bones qualificacions.
- A mesura que aprenga estratègies per a millorar-les i ho vaja aconseguint anirà desapareixent l'angoixa i ansietat que genera aquest tipus de conflicte escolar.



#### 4.- La concentració i les tècniques d'estudi

Gràcies a que es disposen de bones tècniques d'estudi el seu fill/a pot aprendre i rendir molt més en el centre. Les tècniques d'aprenentatge són molt útils per a estudiar d'una forma positiva i eficaç, i per a açò, els pares han d'ajudar-li proporcionant-li una bona base (horaris, llibres, etc.), però sense ficar-se massa en el seu treball, ja que el fill ha d'anar aprenent a treballar solament per al seu propi benefici, i és ell, al cap i a la fi, qui decidirà com estudiar millor.

Per tant, el paper patern consisteix a conèixer les tècniques d'estudi i posar-les a l'abast del seu fill, a més d'estar al seu costat si ho necessita.

Però abans d'abordar la concentració i les tècniques d'estudi volem significar el següent:

##### **"Decàleg del bon estudiant"**

- Procura trobar-te en bones condicions físiques i psíquiques.
- Procura estudiar sempre a la mateixa hora. Generalment les hores de major rendiment són de 6 a 9 de la vesprada. Si pots estudiar als matins fes-ho entre les 10 i 13 hores.
- Utilitza per a estudiar els cinc dies de la setmana de manera regular. Els divendres et costarà, però pensa que et lliurarà del treball durant el cap de setmana.
- Dedica a l'estudi entre una hora i mitja i dues diàriament. Si durant el cap de setmana vols seguir pots fer-ho sempre combinant correctament el treball: lleuger-dur-lleuger amb el descans.
- Per als primers cursos de secundària, deu o dotze hores d'estudi setmanal, són suficients. Però sempre caldrà tenir en compte la pròpia personalitat. A mesura que avances en els cursos hauràs d'anar augmentant les hores d'estudi.
- Abans de començar a estudiar prepara tot el material que necessites: llibres, llibretes, anotacions, paper, bolígraf, llapis, diccionari, goma, regla, llapis de colors, etc.
- Quan et poses a estudiar decideix l'hora d'acabar o el treball a realitzar i compleix el que t'has proposat.
- Comença per una assignatura o treball que et siga fàcil o que t'agrade. Quan ja estigues concentrat/a, pots dedicar-te a alguna matèria més difícil. Per a acabar guarda algun treball de poc esforç.
- Estudiar és un hàbit i fins que no ho tingues ben assimilat no has de fer excepcions. Arribarà un moment que et serà tan familiar com les hores dels menjars.
- Estudia poc cada dia en lloc d'estudiar molt en pocs dies.

Quadre pres del llibre «Com aprendre a estudiar»

Per a saber si el seu fill/a sap estudiar verifiqui si es dóna el següent:

- Estudia comprenent, no solament memoritzant.
- Descobreix problemes d'estudi, cerca respostes o solució per als problemes que se li plantegen, comprova la validesa de respostes donades.
- Descobreix l'essencial de cada tema i és capaç d'expressar-ho de forma clara (extrau el blat de la palla).
- Planifica el treball d'estudiar, realitza aquest treball d'acord amb el pla previ i s'autoavalua allò que has après.
- Estudia de forma independent sent capaç d'adoptar bones decisions sobre què aprendre, quan aprendre i com aprendre.
- Utilitza correctament les tècniques d'estudi, com per exemple l'esquema i el subratllat.