

Xerrada tècniques d'estudi

Xerrada tècniques d'estudi

INDEX

- 1 FRACÀS ESCOLAR
- 2 RELACIÓ FAMÍLIA – ESCOLA
- 3 PAPER DELS PARES EN EL PROCÉS D'APRENTATGE
- 4 FACTORS CONDICIONANTS DE L'ÈXIT EN L'APRENTATGE
 - a. Motivació
 - b. Organització i planificació
 - c. Factors ambientals
 - d. Factors personals
- 5 LES TÈCNIQUES D'ESTUDI
- 6 DIFICULTATS D'APRENTATGE
- 7 JOCS PER APRENDRE



1 FRACÀS ESCOLAR



El 72 % de la desocupació dels menors de 25 anys, a part de per la crisi, està molt relacionada amb l'abandonament dels estudis i el fracàs escolar.

- 32% repeteixen curs
- 35% no acaba 2on ESO
- 48% no supera Batxillerat
- 50% dels universitaris deixen la carrera

→ 1 de cada 4 estudiants fracassa en els seus estudis

Independentment de les dificultats que pugin sorgir pròpiament en l'alumne hi ha tres factors importants: els pares, l'escola i el sistema.

Els professors sovint es troben amb classes nombroses, falta de suport per part dels superiors o dels especialistes. Això pot portar a que el professor transmeti sentiments d'inseguretat o poc entusiasme als seus alumnes.

Centre SOM c/ Mallorca 77, entl. 2^a – 08029 Barcelona

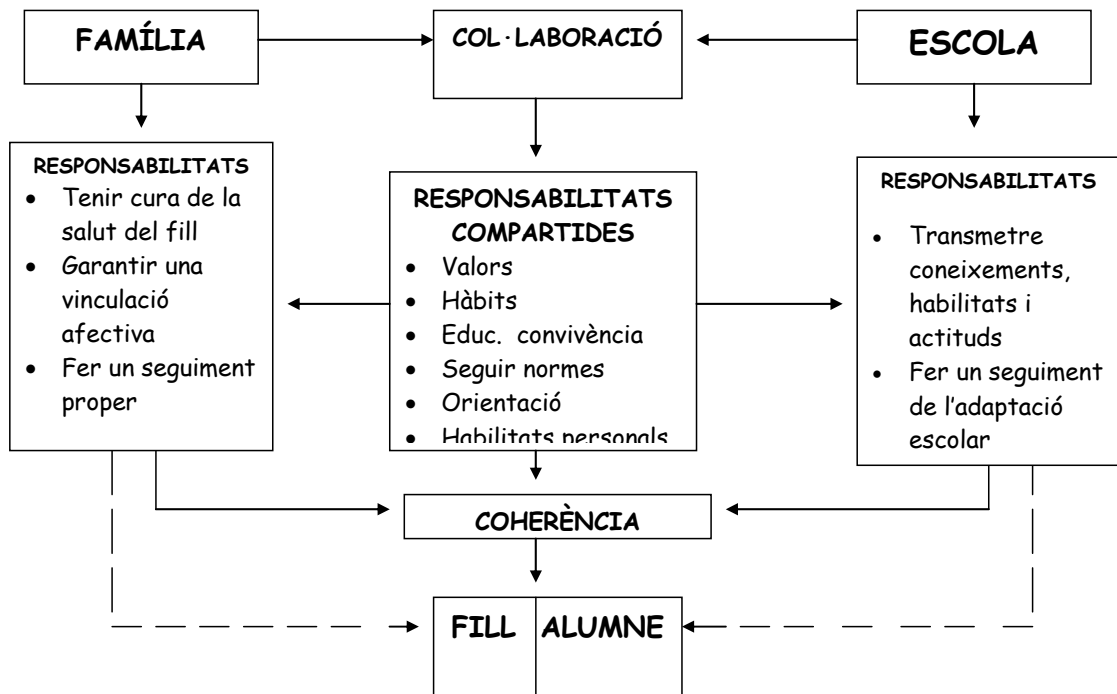
Tel.: 93 532 66 00 – info@centresom.com – www.centresom.com

Els pares sovint tenen poc temps per dedicar-li als seus fills o li falten eines per saber com ajudar-los.

Hi ha moltes coses positives en el canvi de sistema educatiu, però moltes de negatives. Els constants canvis i la reubicació d'uns objectius no ajuden a establir unes bones bases educatives. Cada cop hi ha més casos de nens amb dificultats d'aprenentatge com a conseqüència d'un desajust entre l'edat cronològica i la intel·lectual requerida a l'escola.

2 RELACIÓ FAMÍLIA – ESCOLA

Cadascú té unes responsabilitats. Per desgràcia, la relació entre mestres i pares no és tan fluïda com hauria de ser, fet que sovint porta a incoherències en els nostres fills. El cicle ideal seria:



La repercussió que per a l'educació té la relació família - escola és molt important, en general; però ho és molt especialment la relació més directa pares – mestres, tot establint entre ells criteris educatius comuns.

Les relacions més properes al nen i a l'aula solen ser les més efectives i en les que hi ha més participació. Per això, caldria potenciar al màxim accions entre aquest nivell i el més institucional: entrevistes pares-mestres de més ampli abast i, si cal, amb presència de l'alumne; reunions i trobades prou disteses, atractives, bidireccionals i no tant repetitives com solen ser; pares delegats de curs; col·laboracions i ajuts dels pares en tasques més curriculars; lligams i xarxes entre els propis pares; etc.



Per tant, per fomentar una relació fluïda entre els pares i l'escola, han de predominar la cooperació des de les dues parts, l'obertura a les idees i consells per part de l'altre, el proveïment d'eines útils que cadascun, desde el seu àmbit domina, així com la implicació. En referència a aquest darrer punt, la relació pares-escola exigeix de totes les parts, de tothom; i, a vegades, no resulta fàcil; potser, per alguns, és més còmode mantenir-se al marge, quedar-se el pare amb "l'etiqueta de client o usuari d'un servei" o tancar-se el mestre en les seves "rutines administratives". Però, si bé és cert que a vegades no resulta fàcil, la recompensa sol ser gran.

Encara queda molt camí per recórrer per tal d'apropar les diferents realitats de relació família-escola a les que s'arriba als desitjos i importància que s'hi dóna, des dels diferents estaments (alumnes, pares, mestres, assessors, externs).

3 PAPER DELS PARES EN EL PROCÉS D'APRENTATGE

Els pares tenen una gran influència sobre els seus fills al llarg de tota la vida escolar. Amés de l'escola, l'actitud que presentin els pares davant de l'estudi pot ser un element tant facilitador com obstaculitzador en el rendiment escolar dels nens.

A part de fomentar una bona relació entre pares i professors, cal tenir en compte tres punts:

- a. Les expectatives sobre els estudis dels fills
- b. L'ajuda que li prestem als seus estudis
- c. La comunicació familiar

Expectatives

Que vulguem el millor pels nostres fills és habitual i totalment comprensible. Tot i així, les expectatives que dipositem en ells actuen sobre la orientació i les aspiracions que puguin tenir ells. Per tant, cal ser realista.

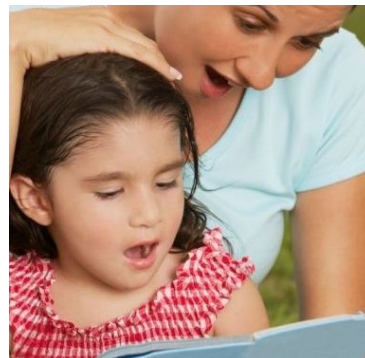
Hem de tenir en compte les possibilitats dels nostres fills, així com els seus gustos i interessos. Tots coneixem persones que han començat una carrera universitària perquè era la que "havien de fer" i no perquè els agradés, i aquesta s'ha eternitzat o s'ha acabat deixant a mitges. Si el nostre fill vol ser cuiner, però nosaltres preferiríem que fos advocat, hem de deixar que ho sigui, però incentivant la seva capacitat de superació i la seva implicació en aquesta vocació.

Els nostres fills també es poden equivocar en les seves decisions; els podem aconsellar i fer que es sentin recolzats, tot i que no compartim la seva elecció. Sovint pot ser fins i tot contraproduent insistir en imposar la nostra voluntat, ja que, especialment en l'adolescència, portar la contrària és un esport que es practica a diari.

La nostra ajuda

Fins a quin punt ajudar als nostres fills? Cal que li acabem fent als deures o és millor no interferir-hi en res perquè “s’espavilin”? I ells, com reben aquesta ajuda? Acaba per convertir-se en un cúmulo de crits?

Aquest és un tema freqüent de discussió. En primer lloc hem de tenir clara una cosa: per més que ens coordinem amb els mestres per enfocar l’estudi dels nostres fills, els PARES SÓN ELS PARES i ELS MESTRES SÓN ELS MESTRES. Un professor no li prepararà el sopar el teu fill, igual que nosaltres no li hem d’explicar tot el temari als nostres fills. Cadascú té la seva funció.



Això també ens indica que, la relació amb els nostres fills no només ha d’estar filtrada a través dels estudis. Si el nen té dificultats per entendre alguna assignatura, el més aconsellable és que, sempre que es pugui, deleguem la funció del reforç escolar a professionals externs.

Dit això, el que podem fer per ajudar-lo és:

1. Reconèixer el valor dels deures i no treure-li mai la responsabilitat als seus fills. Els deures serveixen per a assentar continguts treballats a classe i són els nens qui els han de fer.
2. No començar a ajudar al nostre fill si ell no ens ho ha demanat. Estem generant una dependència innecessària i estem evitant que ell sigui autònom.
3. Fer que sempre tinguin el material necessari: paper, bolígrafs, un diccionari...
4. Ajudar-lo a que s’organitzi la tarda d’estudi. Podem dir-li que comenci per una assignatura de dificultat mitjana, que segueixi per les tasques que més li costen i que acabi amb els deures més lúdics, com poden ser plàstica o música.
5. Quan estigui fent els deures busqueu una tasca per fer vosaltres. Així entendrà que és l’hora de que cadascú faci les seves “obligacions”.
6. Si té dubtes, el millor és que els anoti i, per exemple, cada hora o quan hagi acabat els deures, us vingui a preguntar totes les coses que li no hagin quedat clares. D’aquesta manera, ajudarem a que treballi de manera més concentrada l’estona que està estudiant i que aprengui a prioritzar les coses que sap fer.
7. Quan demani ajuda cal orientar-lo, però mai donar-li la resposta. Si li donem tot fet no aprendran el valor de l’esforç, perquè s’acostumaran a que els adults li resolguin qualsevol dificultat. La millor manera de resoldre les seves preguntes és donant-li les eines per trobar la resposta. Podem dir-li “anem a veure si hi ha la resposta en aquesta pàgina”.
8. Quan els deures demanin la implicació dels pares (buscar fotos, fer alguna tasca en família...), demostreu molt d’interès en col·laborar.
9. Si porta molta estona seguida treballant i està cansat, podem proposar-li fer un petit descans de 10 minuts. Això el motivarà a tornar després a la feina.
10. Si us demana que li reviseu els deures, el que hem de mirar és si el treball està complet, però mai hem de corregir els seus errors. En tot cas li podem dir frases com “torna a repassar aquest exercici, que hi ha un parell de coses que pots fer millor” o “expliquem com has resolt aquest problema”.

La comunicació

Es dona una relació positiva entre el clima familiar i el rendiment escolar. No només ens referim a com ens comuniquem amb els nostres fills, sinó també a la comunicació que es dona entre la pròpia parella. Així doncs, els “deu manaments” de la comunicació familiar serien:



1. El diàleg no és una conversa esporàdica, sinó un ambient que es respira.
2. Per parlar es necessita temps. Cal buscar-lo i dedicar-lo als nostres fills.
3. Saber callar és tan important com saber parlar.
4. Reconèixer que ens hem equivocat no és fàcil, i encara menys demanar perdó, però ho haurem de fer per recuperar la confiança dels nostres fills.
5. Cal trobar el moment pel diàleg. No val tenir pressa ni els nervis
6. Per qui té un problema, el seu problema és el més important. Hem d'escoltar atentament, tot i que el que ens digui el nostre fill ens pugui semblar una tonteria.
7. Un diàleg no és un interrogatori ni una investigació d'intimitats dels nostres fills. Obrim portes, però no obliguem a entrar a ningú.
8. L'estudi és important, però la vida és més important que els llibres. Les notes no han de ser el nostre únic objectiu.
9. Las metes cal proposar-se-les, no imposar-les. Tot i així, no s'ha de deixar de donar suport per aconseguir-les.
10. Tot és qüestió d'equilibri: entre llibertat i responsabilitat, entre exigència i comprensió, entre serenitat i sentit de l'humor. Sempre es necessita molta paciència.

Per això és important que hi hagi una comunicació fluida entre nosaltres i els nens. Hem d'estar sempre disposats a escoltar-los, mentre no ho facin per cridar-nos l'atenció o quan ho facin de forma no apropiada, amb crits o somicant.

4 FACTORS CONDICIONANTS DE L'ÈXIT EN L'APRENTATGE

El concepte “rendir” a nivell escolar implica assolir els millors resultats en el menor temps possible; tot i així, creiem que aquest concepte és molt més ampli, ja que depèn de molts factors.

a) Motivació



A la societat actual l'expressió “ràpid i fàcil” ha substituït a la de “treballa i guanyat la vida”. Encara que l'estudiant tingui una intel·ligència normal o per damunt de la mitjana, poden reproduir-se problemes seriosos d'aprofitament escolar si no se sent motivat a aprendre.

c/ Mallorca 77, entl. 2^a – 08029 Barcelona

Tel.: 93 532 66 00 – info@centresom.com – www.centresom.com

A més, els alumnes poc motivats no solen acceptar de bon grat la disciplina.

Per desgràcia, avui en dia, ens trobem amb molts alumnes totalment desmotivats. Els estudiants pensen que molts dels seus esforços realitzats no els serviran de res en la vida real. Aquest fet es reforça quan no es rep un reconeixement dels pares quan hi ha bons resultats o si no hi ha metes a curt termini. Depenent de com sigui el grup classe, “passar de tot” fins i tot està socialment acceptat pels companys.

La solució a aquest problema passa per esbrinar què ocasiona el baix grau de motivació. El pas següent és començar a treballar per a augmentar-lo. Aquest procés pot portar temps, i en molts casos esdevé necessària l'ajuda d'un professional per a aconseguir canvis satisfactoris.

Nosaltres us donarem unes pautes per treballar-ho des de casa i des de l'escola. Cinc punts bàsics a treballar a l'aula:

- a. Posar èmfasi en l'esforç
 - L'ús de les tres erres: refer, repetir, revisar
Per tal de fomentar l'esforç i l'aprenentatge, permetre que els alumnes repeteixin les proves i revisin les seves tasques. El fet de tenir l'opció de refer, repetir o revisar el que fan fa que prenguin consciència de que el seu esforç els pot portar a millorar els resultats.
 - Elogiar els objectius aconseguits i valorar l'esforç
És important valorar aspectes positius individual o a nivell de grup.
- b. Reforçar les habilitats de cadascú
 - Ajudar a programar objectius
Ensenyar-los a que es plantegin objectius tangibles, planificant els passos i l'ordre a seguir per aconseguir la fita, realitzant els passos, autoavaluant-se en cas de progrés o error.
 - Assegurar-se que tinguin les habilitats bàsiques
- c. Ser conscients de les capacitats de cada alumne
 - Demanar una participació activa en l'estratègia per treballar els continguts.
 - Buscar empatia amb el professor: que siguin els propis alumnes que imparteixin una classe/ un tema
- d. Establir relacions
- e. Transmetre entusiasme

L'altra tasca important l'han de dur a terme els pares. És important no només valorar els resultats, sinó també l'esforç. Pels fills és molt important saber que els seus pares estan orgullosos d'ells i que els recolzen en la dura tasca de l'estudi.

També pot ser útil comentar, com a anècdotes, experiències positives viscudes a la nostra escolaritat així com parlar bé dels professors que tinguin els nostres fills. Això els ajudarà a tenir una bona imatge de l'escola i, amb ella, de l'estudi.

b) Organització i planificació

Algunes vegades s'exigeix als alumnes tasques molt difícils per al seu nivell de maduració intel·lectual. Es pretén que tots els alumnes del curs escolar rendeixin de la mateixa manera. Sovint hi ha una falta de coordinació entre els diferents cursos o cicles escolars, o discrepàncies manifestes entre els diversos educadors, o entre els educadors i els pares, que poden arribar a confondre al nen. I què hem de dir dels llarguíssims temes que moltes vegades queden inacabats o, si més no, mirats de passada.

Per això és fonamental instaurar una correcta organització i planificació, no només del contingut escolar, sinó en general del dia a dia del nen.

A casa és molt important seguir uns horaris força fixes. Si ajudem al nen a tenir unes rutines, ja no serà un problema haver de fer els deures o rentar-se les dents, perquè un horari establirà que és així.

Els horaris dels nens entre 3 i 10 anys és millor fer-los amb imatges. Són més fàcils de retenir. Haurem de ser estrictes en l'establiment i seguiment dels horaris.

HORES	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:30					
7:30 – 7:50					
8:00 – 8:15					
8:30 – 16:45	ESCOLA	ESCOLA	ESCOLA	ESCOLA	ESCOLA
16:45 – 17:30					
17:30 – 18:30					
18:30 – 19:30					
19:30 – 20:30					
20:30 – 20:45	Preparar carbeta	Preparar carbeta	Preparar carbeta	Preparar carbeta	
20:45 – 21					
21					

En els cas dels adolescents, podem crear un horari juntament amb ells, deixant-los-hi espai per les seves activitats d'oci, que s'hauran de respectar igual que les d'estudi.

Ja a nivell pròpiament escolar cal incidir en com es porta l'agenda.

El millor és que els nens s'apunten els deures EL DIA que els hi posen, no PEL DIA al que els hi ha posat. La idea és que els facin aquella mateixa tarda, perquè tenen molt més frescos els continguts treballats a l'escola. Un cop ho hagin fet, ho poden tatxar. És important que, si no tenen deures, posin una creu ja que, en cas contrari, no sabran si és que no tenen deures o si és que s'han oblidat d'apuntar-los.

De cara a exàmens i treballs per entregar, sovint els nens no saben com organitzar-se i ho deixen tot per l'últim dia. Per això és important planificar-se l'estudi segons els dies. Inicialment, és important que els pares estiguin implicats en la tasca, perquè ells puguin aprendre com s'ha de fer. La idea és que, mica en mica, siguin ells mateixos que li dediquin mitja horeta del diumenge o del dilluns a la tarda per planificar-se la setmana o les dues properes setmanes.

c) Factors ambientals

L'entorn físic per estudiar té més influència del que sembla; no es pot estudiar a qualsevol lloc.

- I. El silenci: El soroll sempre té un efecte negatiu per una adequada concentració. Treballar en una sala insonoritzada incrementa un 20% la nostra producció. És per tant falsa la idea de que estudiar amb música sigui adequat; aquesta no més és aconsellable en tasques com dibuixar o passar fitxes a net.
- II. Temperatura i il·luminació: L'activitat intel·lectual requereix una temperatura aproximada d'entre 20-25°. El fred ens produeix inquietud i nerviosisme i una temperatura excessivament alta, fatiga. En referència a la il·luminació, el més aconsellable és disposar de llum natural. Quan això no és possible ha d'haver-hi llum ben distribuïda a l'habitació i una llampara sobre la taula d'estudi que, en el dretans, estarà a l'esquerra i en els esquerrans a la dreta.
- III. Mobiliari: Una taula suficientment gran com per que hi càpiguen un llibre, una llibreta i fulls en brut. Aquesta no pot ser brillant, per evitar reflexes i ha d'estar regulada en funció de l'alçada del nen. La cadira ha de tenir l'alçada proporcional. Els prestatges i calaixeres, amb material escolar, han d'estar situades prop de la taula, per tal de que l'alumne tingui a l'abast el material necessari.
- IV. Ventilació: Cal ventilar l'habitació sovint evitant així que l'ambient sigui massa carregat.
- V. Ordre: Cal que les coses tinguin sempre el seu lloc; d'aquesta manera facilitem l'accés al material que el nen necessiti



d) Factors personals

El protagonista principal de l'acte educatiu és l'alumne i, en conseqüència, les seves variables.

En primer lloc, el bon rendiment escolar es pot veure afectat per un **problema físic**. Si un nen està molt sovint malalt i no pot anar a l'escola o si alguna cosa li provoca un grau important de cansament, no obtindrà els coneixements necessaris per seguir un correcte desenvolupament escolar. Entre aquests problemes que poden afectar el nen de manera física o sensorial i provocar un retard en l'adquisició dels coneixements

elementals globals o parcials, es troben els visuals o auditius (miopia, hipermetropia, hipoacúsia, etc.), els problemes d'orientació espaciotemporal, la dislèxia, etc.

També està comprovat que els infants que dormen poc o malament, i els que no s'alimenten correctament, especialment en el desdèjuni, rendeixen menys del que seria desitjable..

Això ens porta a un altre factor important a tenir en compte: **l'atenció**.

Que un alumne estigui davant d'un llibre no té perquè voler dir que està estudiant; això ho sabem tots. Si l'estudiant té dificultats d'atenció, aquestes poden provocar que no presti prou atenció als detalls o cometre errors per descuit. Pot ser que sembli tenir la ment en un altre lloc, com si no escoltés o no sentís el que se li està dient. Això és perquè li costen les tasques que requereixen un esforç mental sostingut i es distreu amb facilitat amb petits estímuls irrelevantes.

Doncs això és el que els hi pot passar als nostres fills i alumnes, que el seu nivell d'atenció no sigui prou alt com per poder rendir suficient en l'estudi. Un altre factor que pot afectar directament al nivell d'atenció és la motivació, que ja hem comentat abans com treballar-la, i a nivell de **memòria**.

Si no estàs suficientment atent al què fas o simplement si tens poca memòria, et costarà retenir la informació que s'hagi d'estudiar.

Per últim en l'apartat de factors personals que poden afectar a l'aprenentatge, no ens podem oblidar de la situació emocional del nen. Una discussió amb amics, nens amb excés de fantasia que mai veuen acomplir els seus somnis, quan els hem renyat, la mort d'algun familiar, si són nens sobreprotegits... hi ha molts estats emocionals que poden impedir tenir un bon rendiment en l'estudi.

Per això és fonamental treballar la seva **autoestima**. A part de mostrar-li el nostre recolzament, una possible manera d'animar-lo és a través dels elogis. Hi ha moltes maneres d'elogiar a un nen, tant a nivell verbal com no verbal. En el primer cas, simplement dient que ho ha fet molt bé o donant-li les gràcies, estem elogiant una tasca que ha fet. És important expressar-ho de manera positiva. Enlloc de dir "Sort que avui no t'has posat a cridar a la classe" fer-li saber que "Avui t'has portat molt bé perquè has estat treballant tranquil i has ajudat als teus companys. Estic molt orgullosa". Una altra manera és recordar-los-hi la teva aprovació com, si et demanen "puc anar al lavabo, si us plau", nosaltres li podem respondre "clar que pots, perquè m'ho has demanat molt bé".



A nivell no verbal, podem abraçar-los, mostrar una cara de felicitat o canviar el nostre to de veu a un to alegre. Ja només el fet de que li dediquis temps de manera individual a un nen, encara que sigui per uns moments, és una gran recompensa.

Per tant, hem d'ajudar-lo a nivell d'autoestima i potenciar el seu equilibri. Per una part, és fonamental que els mestres o educadors estiguin oberts a escoltar, a atendre a un nen que ve i els hi diu que no està bé o que un altre, sistemàticament, l'està molestant o prenent coses. També cal que potenciar la col·laboració i la cooperació entre companys; aquí és on intervenen les habilitats socials de les que parlàvem abans. La ràbia ben portada es pot transformar en cinc gols en un partit de futbol al pati. El professor o educador, a part, ha d'fer-li sentir a aquest nen que existeix i que és important.

Sobretot, repetim, hem d'ajudar-lo a tenir aspiracions i que valori l'esforç i el treball intel·lectual com a factor de rendiment.

5 LES TÈCNIQUES D'ESTUDI

Hi ha molts escolars que no saben estudiar ningú no els hi ho ensenya. Cal aprendre a aprendre. Convertir l'estudi en un hàbit és una altra de les eines per a aconseguir l'èxit acadèmic. L'estudi és una tasca quotidiana, que requereix una pràctica constant, però que si no és reconfortant en si, la formació de l'hàbit és més difícil.

Es poden fer assignatures o cursos de tècniques d'estudi com a tal, però no sol ser gaire efectius. Quan millors resultats s'obtenen és quan aquestes tècniques s'ensenyen de manera aplicada al contingut escolar. D'aquesta manera, els propis alumnes entenen el perquè de la tècnica i saben aplicar-la més fàcilment.

Llegir de manera intel·ligent: En un text el que importa són les idees, no les paraules. Les aptitud que fan possible l'aprenentatge es desenvolupen a partir de la lectura. Cal ajudar al nen a realitzar lectures comprensives, començant per textos senzills fins a textos de gran contingut. Començarem incidint en que hi hagi una bona velocitat lectora. Com més ràpid sàpiga llegir el nen, més bona entonació tindrà i millor serà la comprensió. Agafarem paràgrafs curts, on hagi de extreure la idea principal, expressant-la amb les seves pròpies paraules, i un cop llegit el text, realitzant un resum amb els continguts més importants.

Subratllar: Per mitjà del subratllat destacarem les frases o paraules clau d'un text. És una tècnica bàsica ja que permet analitzar i comprendre els continguts del text, centrant l'atenció en els mateixos.

Cada persona utilitza la manera de subratllar que li és més útil; des de ressaltar les idees enquadrant-les, utilitzant diferents colors, fent rodones o amb signes d'exclamació. Un bon subratllat es complementa amb comentaris, tals com aclaracions o idees que no són fonamentals però si que ajuden a comprendre el significat del que hem subratllat.

Abans de fer el subratllat, és necessari fer una primera lectura comprensiva i inclús, si fos necessari, una segona o tercera lectura, per entendre bé les idees expressades i procedir a remarcar-les.

Esquema: És la síntesi de les idees principals d'un tema. Un cop s'ha fet el subratllat i s'han extret les idees principals podem relacionar-les, esquemàticament, amb altres de secundàries i donar un sentit global. És molt útil ja que ens permet tenir a l'abast la

informació de manera senzilla i visual. A l'esquema només s'utilitzen les paraules clau o frases curtes, pel que requereix que, per fer un bon esquema, comprenem perfectament la informació que plasmem. Així, a l'esquema s'hauran de relacionar els conceptes sintetitzant la informació, raonant-la i plantejant la posterior expressió de la mateixa.

Els esquemes són especialment útils per als nens que tenen una major memòria visual, ja que retenen la informació més fàcilment que a través d'un esquema.

Resum: Resumir un text consisteix en exposar breument i amb les nostres paraules el seu contingut. No ha d'excedir el 25% del text original.

El resum és el final del camí i la síntesi de tot el que hem après fins ara, perquè fer un resum suposa que prèviament haurem fet una lectura comprensiva del text, haurem descobert les idees principals i les haurem subratllat en el text, haurem escrit al marge les paraules clau i haurem fet un bon esquema que ens servirà de base per a l'explicació del resum.

Aquest resulta especialment útil per a nens amb dificultats d'expressió (ja que així poden aprendre els continguts emprant uns nexes determinats) i per a les persones amb major memòria auditiva que visual.

Planificar l'estudi: Abans parlàvem de la importància de l'ordre al lloc d'estudi. És igualment important acostumar-se a seguir un ordre cada vegada que es comença a estudiar.

És recomanable començar a estudiar un tema per la part que sembli més interessant o atractiva, per estimular el seu interès i, després d'uns 15-20 minuts aproximadament, quan el nivell de concentració i atenció és màxim, aprofundir en aspectes més complexes. Fer descansos cada cinquanta o seixanta minuts; començant per un descans de 5 minuts la primera hora i després ampliant a 15 o 20 minuts.


S'aconsella deixar les tasques més senzilles (dibuixar, passar apunts a net, ...) pel final, moment en el que s'està més cansat.

Repàs i avaluació: Un cop estudiats els continguts, és important repassar què s'ha estudiat. Amb llegir el resum o l'esquema una vegada, no n'hi ha prou. Per tal de que els propis nens puguin veure com porten el tema que entrarà a l'examen, aconsellem en primer lloc que els nens avaluïn què saben. Per això és aconsellable fer les activitats que proposen els propis llibres de text o preparar-se un simulacre d'examen, amb preguntes de cadascun dels punts, i un cop tot estigui estudiat, respondre-les.

L'avaluació també es pot treballar des de l'escola. Els professors poden fer, uns dies abans de l'examen, un petit control que no puntuï, perquè els propis alumnes vegin si van prou preparats o no, i quins són els aspectes que necessiten repassar.

És important seguir el procediment que hem especificat. No serveix de res fer un resum si no s'ha fet una bona lectura comprensiva, o autoavaluar-se sense haver fet un esquema o resum.

Per assignatures:

- Mates: L'estudi de les matemàtiques requereix precisió, ordre i claredat, ja que és fonamental la comprensió però sempre amb una reflexió prèvia.
 - o Taules/ resums/ esquemes de la teoria
 - o Entendre exercicis ja resolts. Un cop es té la teoria, per ajudar a la seva comprensió ens basem en exercicis ja resolts que ens ajudin a entendre l'aplicació pràctica del que hem treballat.
 - o Exercicis mecànics. Exercicis senzills per mitjà del quals s'adquireix agilitat al procés deductiu d'arribar a una solució i es mecanitza el procediment de resolució.
 - o Resolució de problemes. El pas posterior a l'automatització de procediments és practicar amb exercicis més complexos que plantegin la reflexió i l'aplicació de la teoria.
- 
- Medi:
 - o Lectura comprensiva
 - o Subratllat
 - o Resum o esquema
 - o Activitats del llibre i/o autoavaluació
 - Socials: El seu estudi es basa en la reflexió i la memorització de continguts. Així les tècniques d'estudi adients van dirigides tant a facilitar la comprensió i la representació clara i pràctica dels continguts com a agilitzar la memorització.
 - o Igual que a medi
 - o Línies cronològiques
 - o Tècniques mnemotècniques: Repetició, associació, pensar en imatges,...

Tot i així, per tenir en compte a l'hora d'ensenyar contingut, és important saber que un alumne, al cap de 24 hores d'haver anat a l'escola, recorda un:

- 10% del que ha llegit
- 20% del que ha sentit
- 30% del que ha vist
- 50% del que ha vist i sentit
- 70% del que ha discutit amb altres
- 80% de les experiències personals

95% del que ha ensenyat a algú altre

6 DIFICULTATS D'APRENENTATGE

Dificultats a nivell d'aprenentatge en poden haver moltes. Nosaltres hem agafat tres de significatives per comentar.

- TDAH (Trastorn per Dèficit d'Atenció amb Hiperactivitat)

Centre SOM c/ Mallorca 77, entl. 2^a – 08029 Barcelona

Tel.: 93 532 66 00 – info@centresom.com – www.centresom.com

- Dislèxia
- Superdotació

TDAH



El TDAH, trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat, ha experimentat un augment considerable en els diagnòstics a les consultes de Psicologia i Psicopedagogia.

Segons el nostre parè, molts d'aquests nens no presenten TDAH, simplement tenen dificultats d'atenció degut a diferents causes, com pot ser també una baixa motivació o poc hàbits d'estudi. Per tant, és important conèixer una mica més què és aquest trastorn.

Els criteris del DSM-IV-TR, la "bíblia" de la psicologia clínica, indica que cal complir 6 de les 9 variables següents:

Dèficit d'atenció:

- Sovint no presta suficient atenció als detalls o cau en errades per equivocació en tasques escolars, a la feina o a d'altres activitats.
- Sovint sembla que no escolti quan se li parla directament.
- Sovint no segueix instruccions i no finalitza les tasques escolars, encàrrecs o obligacions al centre de treball (no degut a un comportament negativista o a una incapacitat per comprendre instruccions)
- Sovint té dificultats per organitzar tasques i activitats
- Sovint extravia objectes necessaris per tasques o activitats (per exemple, joguines, exercicis escolars, llàpissos, llibres o eines)

Hiperactivitat – Impulsivitat:

- Sovint mou en excés les mans o els peus, o es mou al seu seient.
- Sovint abandona el seu seient a classe o en altres circumstàncies on s'espera que es quedi assegut.
- Sovint corre o salta excessivament en situacions en les que és inapropiat fer-ho. Sovint precipita respostes abans d'haver-se completat les preguntes.
- Sovint interromp o s'immisceix en activitats d'altres



Tanmateix, el trastorn ha d'haver tingut un inici precoç (anterior als 7 anys), afectar com a mínim dos àmbits de relació del pacient (habitualment són la família i l'escola) i portar un temps mínim d'afectació de sis mesos.

Dins del trastorn, sabem que hi ha tres subtipus:

- 1) El que predomina la falta d'atenció i que ve acompanyat per problemes acadèmics
- 2) En el que predomina la impulsivitat o la hiperactivitat, que es sol observar en els primers anys preescolars amb símptomes globals i es defineix completament a partir dels sis anys
- 3) El tipus mixt.

Aquest fa que moltes funcions executives es vegin afectades, com poden ser:

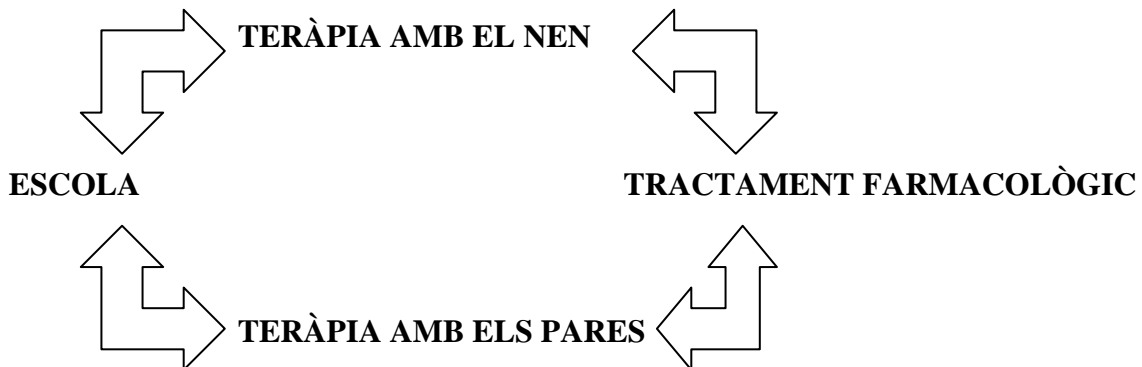
- La memòria de treball
- Planificació i pensament (conducta dirigida)
- Estat d'activació cerebral
- Mantenir estat d'alerta i d'esforç
- Autoregulació (emocional, motivacional, etc.)
- Internalització del llenguatge

A nivell de dificultats acadèmiques ens trobem amb alumnes amb:

- Organització pobre
- Debilitat acadèmica, especialment a nivell de llenguatge
- Dificultat per relacionar conceptes
- Producció pobre o inconsistent

És molt important una detecció precoç.

A nivell d'intervenció es sol aplicar un tractament multimodal:



És molt important que el contacte entre l'escola i casa sigui fluid i constant. És important aconsellar-los-hi com treballar el contingut escolar amb nens que tinguin aquestes dificultats.

El professor, per anar bé, de tenir:

- Flexibilitat i voluntat per adaptar continguts
- Comprensió coneixements de què és el TDAH
- Estar disposat a mantenir una relació fluida casa- escola
- Estratègies d'ensenyament interactives i motivadores.

Dislèxia

Una primera definició senzilla de la dislèxia és la que ens diu que és el problema per a aprendre a llegir que presenten nens el coeficient intel·lectual dels quals és normal i no apareixen altres problemes físics o psicològics que puguin explicar aquestes dificultats.

Segons algunes estadístiques la dislèxia afecta en major o menor grau a un 10% o un 15% de la població escolar i adulta.

Els símptomes més característics de la dislèxia són:

- inversions en l'escriptura i / o en la lectura
- omissions
- escriptura en mirall
- vacil·lacions
- repeticions...



La dislèxia va unida en ocasions a altres problemes d'aprenentatge escolar, tals com la **disgrafia** (dificultats en el traçat correcte de les lletres, en el paral·lelisme de les línies, en la grandària de les lletres, en la pressió de l'escriptura...), la **discalculia** (la dificultat d'integració dels símbols numèrics en la seva correspondència amb les quantitats reals d'objectes) i en fases posteriors apareix la **disortografia** (dificultats per a l'ús correcte de les regles d'ortografia, des de les quals es diuen d'ortografia natural a les de nivell més complex.).

A part de les dificultats a nivell acadèmic que comporta, de per si, tenir dislèxia, porta a problemes d'autoestima i, fins i tot, de relació. Les seves qualificacions escolars són baixes i amb freqüència són marginats del grup i arriben a ser considerats (i a considerar-se a si mateixos) com nens amb retard intel·lectual.

Es produeixen mecanismes com:

- Desinterès per l'estudi: en veure que s'esforcen i que mai obtenen els resultats esperats, es desmotiven i no tenen ganes d'anar a l'escola ni de treballar.
- Inadaptació personal: És freqüent trobar sentiment d'inseguretat.

El seu tractament és llarg. Inicialment es comença amb el "reaprenentatge" de les lletres, adequant-lo al ritme que marqui l'alumne. Paral·lelament es va treballant la seva lateralització, la noció temporal, la noció de l'espai...

A l'escola és convenient:

- Donar-li suport constant.
- Adaptar els objectius de treball tenint en compte les seves dificultats d'escriptura. Per això, avaluarem els resultat en comparació amb activitats anteriors, no en relació als seus companys.
- Procurar treballar molts conceptes de manera oral i/ o amb imatges, ja que li resultarà més efectiu que fer-ho per escrit.
- Facilitar-li ajuda per relacionar conceptes nous amb la seva experiència prèvia.

- Donar-li més temps per realitzar els exercicis.
- Evitar la correcció sistemàtica de totes les errades d'escriptura. Fer-li veure només els errors que s'estiguin treballant en aquell moment.
- Si és possible, fer exàmens orals.
- Fer observacions positives del seu treball sempre que es pugui.

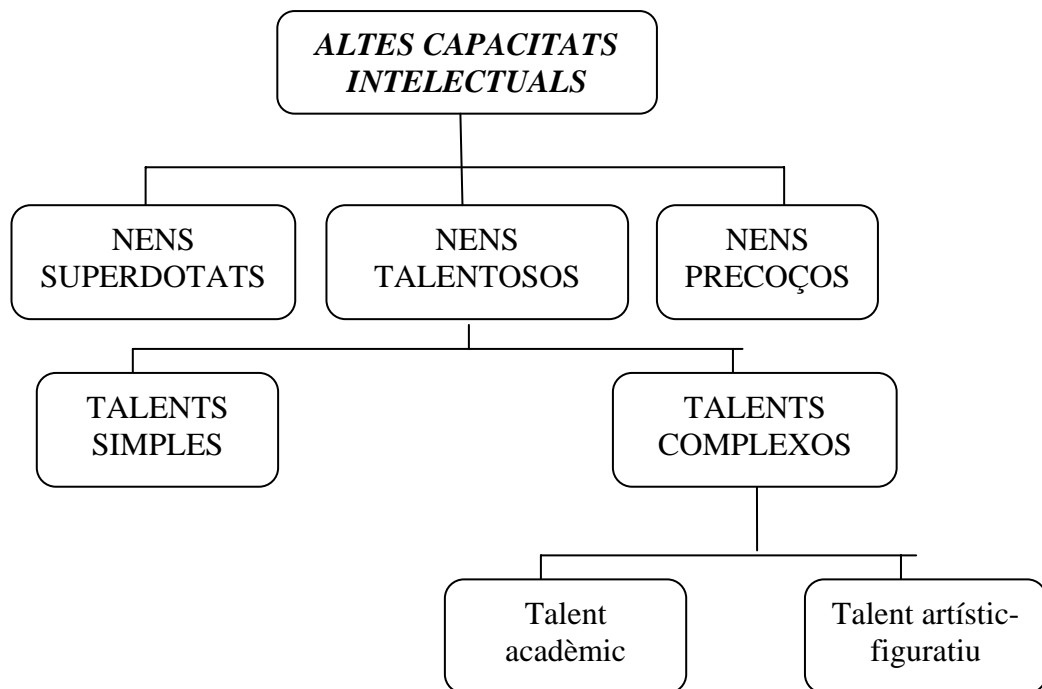
El paper dels pares en la dislèxia també és fonamental. En primer lloc, cal detectar la dislèxia quan abans, pel que no han de tenir por a portar-lo a un especialista. Un cop s'ha diagnosticat al seu fill amb una dislèxia, el que cal tenir clar és que el seu fill no és tonto; simplement té un problema.

Més a nivell pràctic, hauran caldrà tenir paciència amb coses quotidianes, ja que es dislèxics tendeixen a confondre's amb les hores del dia, amb el lloc on es guarden les coses, tenen tendència al desordre, els hi costa seguir ordres llargues...

Un nen dislèxic, amb ajuda, pot triar endavant.

Superdotació

L'actualitat, després d'anys d'estudis i aproximacions, podem parlar de nens amb altes capacitats i diferenciar-los en:



Així, quan parlem de nens **superdotats**, ens referim a aquells que destaquen a qualsevol àrea del coneixement, incloses les àrees socials, no implicant necessàriament que sempre tinguin bones notes, ja que la seva personalitat i altes capacitats a vegades xoquen amb els interessos escolars.

Dins els nens talentosos, aquells amb **talents simples** destacarien en una sola àrea, com podria ser la creativa, la social ("líders innats"), l'esportiva, la lògica, les matemàtiques,... Aquells amb **talents**



complexos acadèmics són els que sempre tindrien bones notes ja que al llarg del seu desenvolupament i vida acadèmica van mostrant interès per diferents àrees de coneixement. Tot i així no destacarien per les seves habilitats socials.

La **precocitat** es tractaria més d'un fenomen evolutiu. Durant la seva maduració manifesten un major número de recursos intel·lectuals, però un cop finalitzada la seva etapa de creixement les seves capacitats són les mateixes que la resta dels nens.

Centrant-nos en els nens superdotats, tot i que el més acceptat socialment, és que poden amb tot, pateixen un gran número de dificultats. D'aquestes destacariem:

- a) Atenció educativa especialitzada, ja que els continguts que es donen a classe els hi semblen repetitius i avorrits.
- b) Desvalorització del mestre com a figura autoritzada. El nen superdotat acostuma a qüestionar les explicacions i aptituds dels docents i requereix molta paciència i estimulació
- c) Sobrevaloració de les seves aptituds. A nivell tant escolar com familiar, moltes vegades, s'espera d'ell la perfecció absoluta.
- d) Enveja i rivalitat per part dels companys. Els altres nens poden tenir enveja del seu rendiment acadèmic i això acostuma a comportar un aïllament social per part del nen superdotat.

Aquestes dificultats, entre d'altres, tindrien una sèrie de conseqüències en el nen com poden ser:

- I. Sentiments d'incomprensió i aïllament social
- II. Tracte diferent entre casa i escola. Se'l tracta de manera diferent, a casa normalment se li admira i a l'escola el prenen com a un nen "raro"
- III. Disminució progressiva de la motivació. Tot el que els hi sembla més interessant acostuma a sortir-se del que és el més comú o normatiu. Tant mateix, el fet de que sempre tinguin en ell dipositades unes expectatives de perfecció difícilment assolibles afecta directament a la seva motivació.
- IV. Rendiment acadèmic irregular; sense hàbits d'estudi. El nen superdotat no desenvolupa uns hàbits d'estudi als inicis de la seva vida escolar perquè no els necessita; així quan arriben a secundària no tenen les eines necessàries que exigeix el sistema.

En la intervenció amb els nens superdotats, principalment trobem les següents opcions:

- **Acceleració:** avançar al nen un o dos cursos per davant del que li correspon. Entre els avantatges d'aquesta opció trobaríem que el nen seria estimulat intel·lectualment d'acord a les seves necessitats, però també presenta múltiples desavantatges com podria ser el perjudici a nivell social.
- **Agrupament:** seria fer grups dins d'un mateix curs escolar segons el nivell.
- **Enriquiment curricular:** sobre el que es treballa a classe, enriquir els continguts augmentant-ne la seva dificultat. D'aquesta manera evitem que el nen superdotat s'avorreixi a classe.
- **Taller d'habilitats socials:** és imprescindible treballar aquest àmbit, ja que els nens amb altes capacitats intel·lectuals solen tenir dificultats per relacionar-se

amb els seus iguals. Els hi sembla que les persones de la seva edat no els poden entendre, pel que solen estar més a gust relacionant-se amb persones més grans.

- **Treballar a partir de l'esforç:** com que els nens superdotats no els hi suposa cap esforç aprovar els exàmens, no saben què és el haver d'implicar-se en una tasca. És important reforçar la importància de l'esforç.

7 JOCS PER APRENDRE

Sovint aprendre es veu com a tasca carregosa per la qual han de passar molts alumnes. Tanmateix, per millorar aptituds que afecten directament a l'aprenentatge, podem dur a terme diferents activitats lúdiques que facilitin l'estudi.

Per treballar a nivell acadèmic, tenim jocs com:

- ENIGMES MATEMÀTICS: millora a nivell de raonament matemàtic
- GLOBUS: per fomentar la coordinació visomanual
- GUERRA DE VAIXELLS: per treballar l'orientació en l'espai
- LA FRASE MALEÏDA: ajuda a potenciar la memòria.
- LINCE: fomenta el nivell d'atenció.
- MEMORY: per potenciar la memòria i l'atenció. També es pot aplicar a continguts específics, com fer un memory de multiplicacions o amb paraules en anglès i català
- MIKADO: ajuda a saber centrar l'atenció
- MOTS ENCREUATS: augmenta la riquesa de vocabulari
- PAPIROFLÈXIA O COSIR: per treballar l'orientació en l'espai i la psicomotricitat fina
- STOP: per promoure el vocabulari i l'atenció
- SUDOKUS: col·labora a desenvolupar un millor raonament.

