

# Com Acompanyar les nostres filles i fills en l'Estudi

Cynthia Del Pino Gil





Per a educar un nen pel camí  
"correcte",  
transiti vostè per aquest camí durant una estona.

Josh Billings



**Implicar-se** no significa fer els deures a l'alumne .

“Els adults han d'adoptar la posició d'entrenador: organitzar i assessorar amb l'objectiu de millorar el rendiment, no córrer amb el jugador ni menjar les mateixes calories ni, per descomptat, patir les seves lesions”,

Orlanda Varela. Psiquiatra.

## D'on Partim ...

La responsabilitat dels pares, mares i persones cuidadores és donar suport i eines que facilitin als seus fills el compliment de les seves responsabilitats acadèmiques.



# Estar Disponibles

El nostre paper és **estar disponibles**, atendre dubtes de manera que garantim que poden avançar amb les tasques.

**Confiem** que som els que millor coneixem a les nostres nenes i nens, i estiguem atents al que ens volen preguntar, a qualsevol canvi de comportament o preocupació que tinguin, i generem espais per conversar.





# L'Etern Debat sobre els Deures

S'han de posar? Són massa? Des de quines edats? Han de col·laborar els pares?... En les primeres qüestions hi ha postures trobades, però el paper dels pares en les tasques escolars sembla estar clar per als experts.



Els pares no han d'ajudar els seus fills amb els deures escolars. Els pares podran **resoldre dubtes i supervisar el treball dels petits**, però no seure a la cadira del costat per fer-los amb ells.



El paper dels pares s'ha de limitar a proporcionar al seu fill un espai adequat i un temps suficient per què pugui fer per ell mateix els deures, però en cap cas ocupar-se directament d'ells.



Per aconseguir-ho, suggereixo establir horaris i espais adequats per optimitzar el temps dedicat al desenvolupament de les tasques escolars.

- Bany i higiene, temps de menjar amb una alimentació saludable, i aprofitar aquests moments a la taula per tenir interacció positiva dins de la família.
- S'ha de contemplar l'activitat física, ja que als nens i nenes els ajuda en el seu desenvolupament físic i motriu, i als adults els permet rebutjar emocions negatives que s'han acumulat després de tantes setmanes de tancament.
- Temps de son i de descans.
- Integrar-los en les tasques de la llar perquè sentin que també és la seva responsabilitat com a part de la família i que vegin que tots participen.
- Incloure activitats de joc i d'oci. Aquests espais permeten als adults sentir-se bé i atendre els nens i nenes de millor manera.
- En el cas dels nens i nenes el joc els permet expressar emocions negatives que hagin pogut acumular. El joc també suposa una manera d'aprendre i millora la convivència.
- Per als adolescents l'oci va vinculat a les xarxes socials, a videojocs, a estar davant d'una pantalla; per tant, cal negociar aquests temps, posar límits i revisar si els continguts i aplicacions són adequats per a les seves edats.
- S'han d'incloure activitats per a realitzar en família.





# COM DONEM SUPORT ALS NENS I NENES A L'HORA DE PREPARAR LES TASQUES?

Es tracta d'orientar i no de solucionar els problemes: "és important no fer per ells les tasques que se'ls dificulten perquè el missatge que reben és "jo faig això per tu perquè tu no pots". En canvi, si deixem que ells es tornin autònoms, i es tornin els protagonistes del seu propi aprenentatge, el missatge en deixar-los actuar és: "intenta-ho, potser no sigui a la primera però tu pots". Aquest punt és clau perquè comencem a construir-li la seva autoestima i això determina com s'enfrontaran els reptes al llarg de la vida".



# Perjudica l'ajuda?

Els fills observen que aquest tema és molt important per als seus pares i els acaben traslladant la responsabilitat que els correspon a ells. Això provoca que els nens no assumeixin les seves obligacions i siguin menys autònoms i responsables. Han d'entendre que cada un tenim unes obligacions a complir i els deures escolars són tasques amb les que han de complir i respondre ells. Si no és així, quan es vagin fent més grans tendiran a fer responsables dels seus actes als seus pares o altres persones. Les conseqüències dels seus actes han de patir-les ells perquè tot acte ha de tenir les seves conseqüències.

Els estem transmetent que ells no són capaços de poder fer-ho per si mateixos, sense ajuda.

La qual cosa genera una gran dependència cap als pares i per descomptat no afavoreix l'**autonomia**, que a la fi és el que es persegueix.



# I si necessita ajuda?

Els deures es converteixen en font de conflicte en moltes famílies. Els deures acaben afectant la relació paterno-filial. És una responsabilitat dels nens i que els pares l'assumeixin és un error.

Molts pares es preocupen per les discussions familiars que genera el que un pare vulgui explicar certa matèria al seu fill. De vegades intenten explicar-la com els hi van ensenyar a ells i no ho entenen, altres vegades no es té la suficient paciència, donades les dificultats de l'infant ... ", destaca.



# I si necessita ajuda?

Molts pares s'han convertit en 'secretaris' dels seus fills: demanen els deures per telèfon si se'ls obliden, envien notes al professor excusant els errors, corregeixen les tasques abans de dur-les a l'escola... Ja sigui perquè se li doni malament una matèria en concret o perquè hi hagi un problema d'aprenentatge, com la dislèxia, el TDAH, dificultats de comprensió lectora... alguns nens necessiten ajuda per elaborar els seus deures a casa.

Però qui ha de prestar-la? En aquests casos s'haurà de recórrer a l'ajuda d'un professional, a més de la dels propis pares. Saber distingir entre ser pare i ser professor és fonamental. Hi ha moltes dificultats d'aprenentatge i la intervenció educativa en cadascuna d'elles és diferent. Requereixen estratègies per als nens i pautes per als pares, ja que afecten tota la dinàmica familiar .



# Els pares han de ....

- Motivar els seus fills a fer les tasques escolars, establint després una recompensa positiva, com un joc conjunt posterior.
- Resoldre els dubtes i supervisar el treball dels petits.
- Establir un límit de temps per evitar possibles distraccions i excuses.
- Canviar les baralles, protestes i insistències en què facin els deures per un temps de joc quan ha acabat de fer-los.



# Els pares s'equivoquen si

...

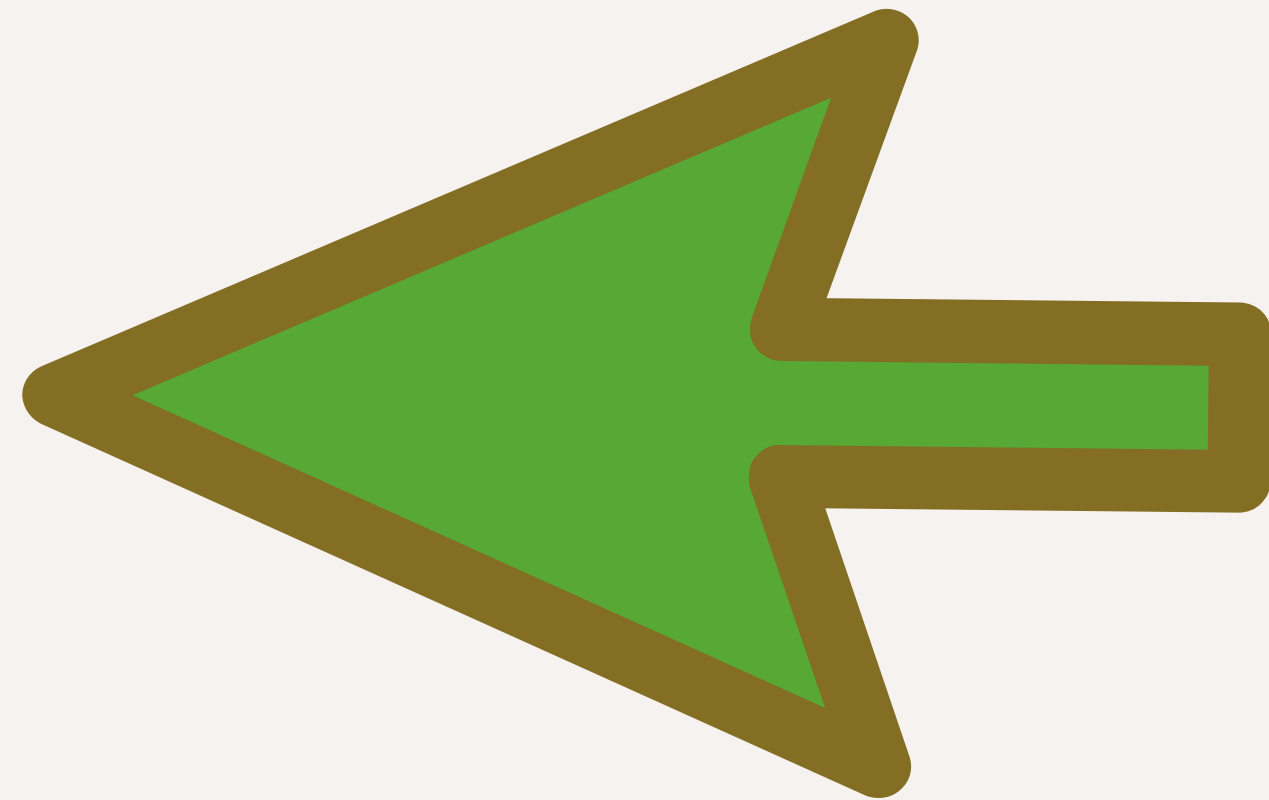
- S'asseuen al costat de l'infant mentre ell fa els seus deures.
- No posen límits d'hora perquè el nen acabi les seves tasques escolars.
- Apunten al seu fill a massa activitats extraescolars; els nens han de gaudir d'un temps d'oci i per a jugar cada dia, encara que sigui uns minuts.
- Pensen que com més hores li dediqui al dia el seu fill als deures, més tarden. De vegades estan asseguts diverses hores a la seva habitació i només han aprofitat mitja hora realment productiva.



## Normes Bàsiques

Si no està trencat, no cal arregar-lo

Tothom pot canviar i millorar



# Consells







# 1. Deixa que descansi abans de fer els deures

Sortir de la classe per ficar-se a l'habitació i seure l'escriptori és una cosa que no li ve de gust a cap nen, tampoc li agradaria a un adult. Per tant, deixa que tingui un temps d'esplai i diversió abans de començar amb les matèries. D'aquesta manera, podrà refrescar la seva ment, una cosa que l'ajudarà a afrontar la tasca escolar amb major capacitat de concentració . Només cal mitja hora o una hora, segons el temps de què disposeu, perquè el nen pugui córrer pel parc, berenar tranquil·lament a casa o jugar una estona amb les seves joguines.



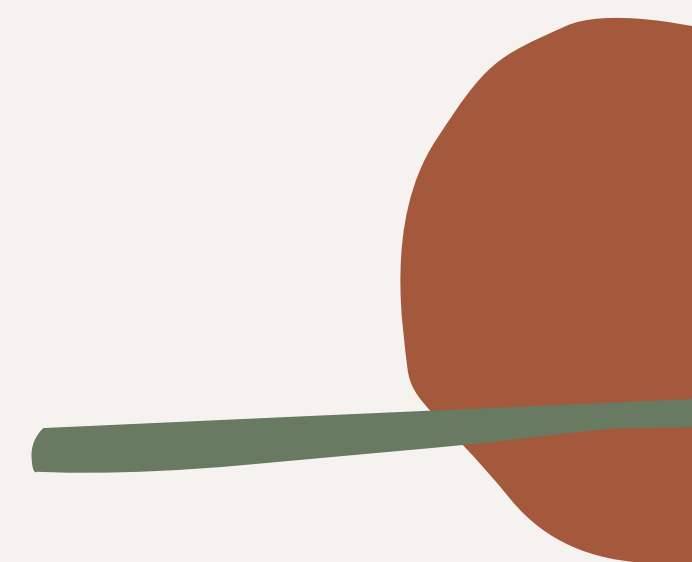
## 2. Evita la televisió abans de fer les tasques escolars

Si, només arribar de l'escola, el teu fill s'asseu a la butaca a veure la televisió, entrarà en una dinàmica de la qual serà difícil treure'l. Per tant, és preferible que, si ha de fer deures, jugui al parc, feu algun esport, jugueu a casa una estona o realitzi una altra tasca que no suposi estar en contacte amb les pantalles, ja que suposen un element de distracció per a ell del qual serà complicat treure'l.



## 3. Empatia

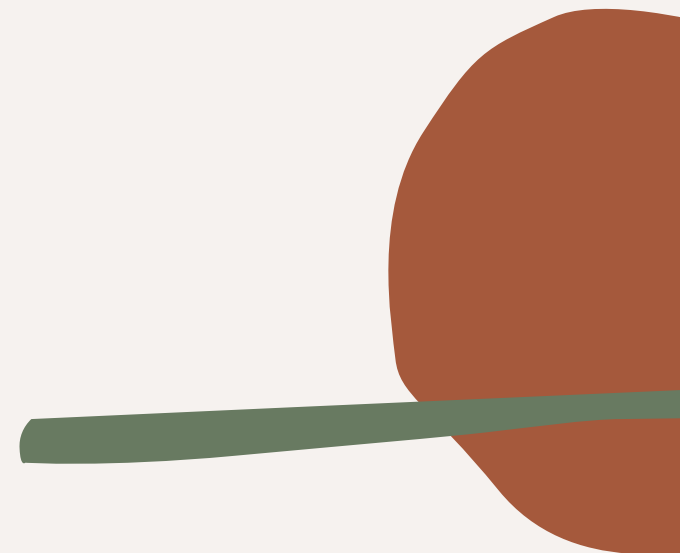
Abans d'enfadar-te amb el teu fill perquè no vol fer els deures, posa't al seu lloc. Et vindria de gust a tu seguir treballant després de la teva jornada laboral? Pensa com pot sentir-se, empra paciència i molta pedagogia en lloc dels crits i càstigs.





## 4. Sigues un exemple per al teu fill

Si cada vegada que surt de l'escola li preguntes si té deures i la resposta et disgusta i ho expresses davant seu, serà difícil motivar-lo. Evita comentaris del tipus "Tants deures!", "Per favor, una altra tarda castigats amb els deures?!". Intenta realitzar comentaris positius i guarda per a tu el que realment penses sobre els deures escolars.





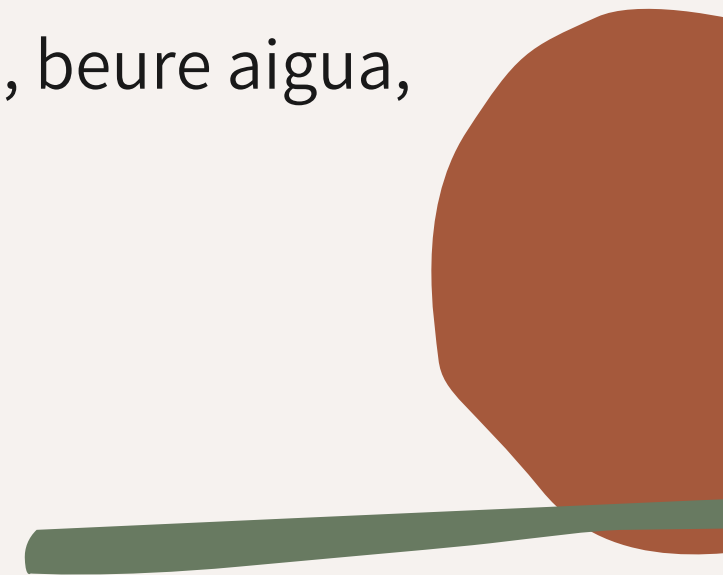
## 5. No compliquis l'agenda de l'infant

Les activitats extraescolars poden ser una gran càrrega per als nens si tenen un gran volum d'elles: francès, anglès , tennis, guitarra, bàsquet ... Encaixar tot això en l'agenda del teu fill el pot deixar exhaust. Arribar a casa a les set de la tarda, després de les activitats extracurriculars per posar-se a estudiar serà complicat. Intenta alleugerir el màxim possible les seves tasques perquè tingui una tarda el més tranquil·la possible amb temps també per ... jugar!



## 6. Petits descansos mentre fa els deures

Si el teu fill té una gran quantitat de deures, serà complicat que els faci tots de principi a fi sense aixecar el cap. L'ideal és programar l'estona d'estudi perquè treballi al voltant de 20 minuts i en descansi 5. I així successivament fins que acabi els deures. Aquests cinc minuts no han de servir perquè faci servir la tablet o vegi la televisió, ja que potenciarà la seva desconcentració. És un breu descans per anar a menjar alguna cosa a la cuina, beure aigua, parlar amb ell, etc.





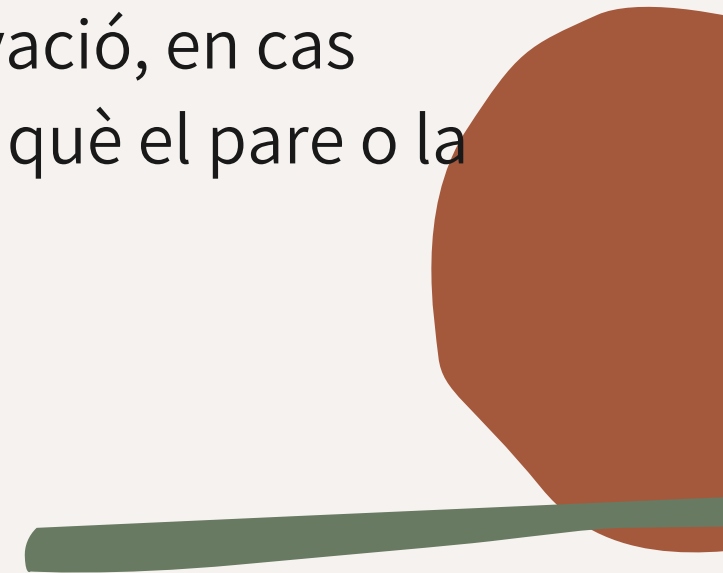
## 7. Fer-li els deures No, una mica d'ajuda SI

Els deures són d'elles/ells , pot ser que tinguis la temptació d'anar-li "cantant" les respostes per acabar com més aviat millor però, d'aquesta manera, no l'ajudes en res. Si el teu fill acaba de començar Primària i comença a tenir uns pocs deures, seu al costat d'ell per anar-lo orientant, que ell mateix trobi les respostes. A mesura que el nen aprengui hàbits d'estudi, pots anar sortint de l'habitació, cada vegada més temps, fins que puguis només acudir a revisar els exercicis que ha realitzat.



## 8. Reforç positiu

Empra un llenguatge positiu quan estigui fent els deures i evita les frases del tipus "no t'assabentes de res", "ho has fet fatal"... A tu t'agrada que el teu cap et parli així? Utilitza l'empatia de nou i fes tot el contrari, reforça allò que faci bé: "està genial, bona feina", "t'has esforçat molt, molt bé". I, si els exercicis no estan correctes, de nou fes servir el llenguatge en positiu "això pot millorar", "el resultat no és correcte, si ho repasses, segur que et surt bé". Felicitar el teu fill quan ho fa bé i animar-lo quan no ho ha fet tan bé té excel·lents resultats. D'aquesta manera, els nens s'enfrontaran a la tarda de deures amb més motivació, en cas contrari tindran por que arribi aquest moment en què el pare o la mare s'enfada tant amb ell.

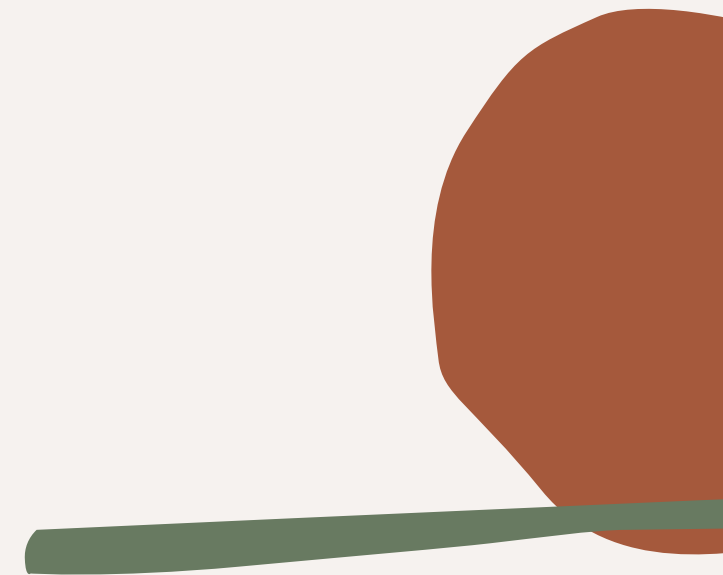






## 9. Un merescut descans després dels deures

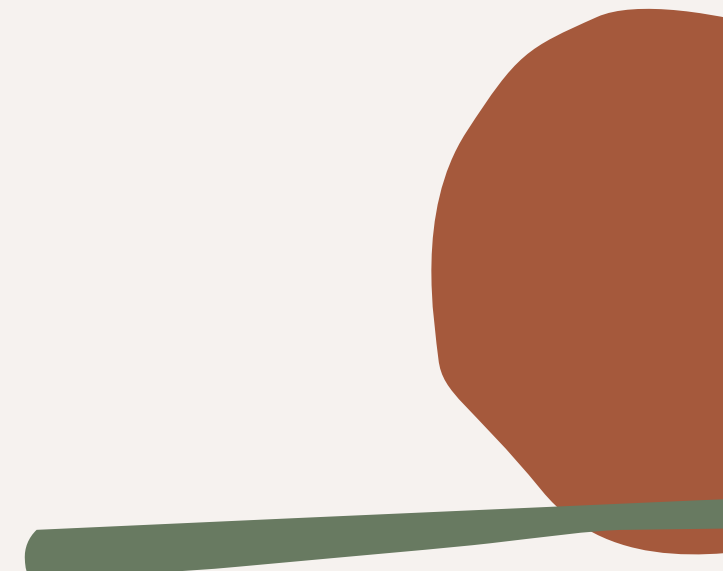
No es tracta de premiar el nen cada vegada que fa deures, però sí que pots reservar activitats divertides, jocs o alguna sèrie de televisió que li agradi per a quan acabi la seva tasca. "Quan acabis els deures, juguem a alguna cosa", "no et preocupis, vas a veure una estoneta de televisió, però primer cal acabar els deures"





# 10. No et DESENTENGUIS

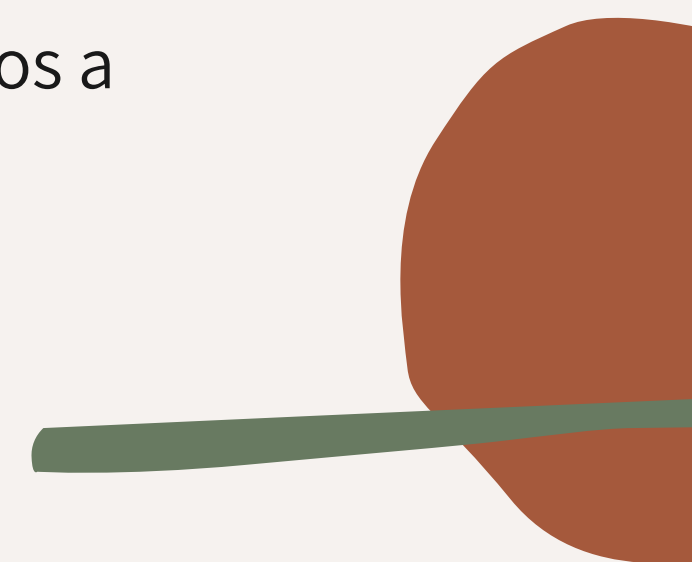
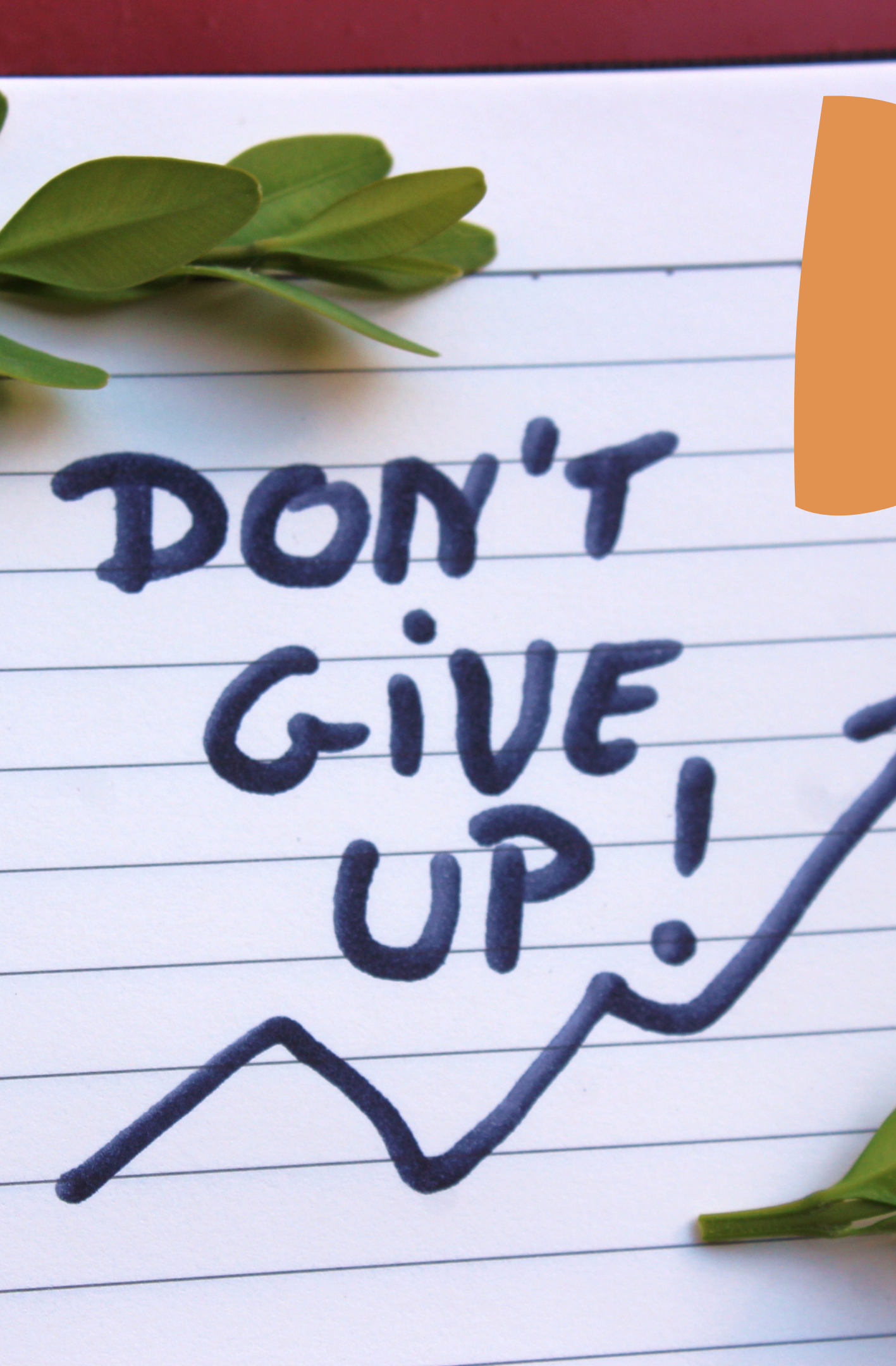
El teu fill anirà adquirint autonomia a mesura que creixi, tindrà menys dubtes amb els deures i gestionarà millor el seu temps, però és convenient que estiguis "al tanto" de la seva agenda escolar. Coneix quins deures té, quan hi ha exàmens o si té algun treball a preparar. Pots ajudar-lo a gestionar el seu temps i a organitzar els deures des dels més difícils (al principi de la tarda), als més fàcils, per al final de la mateixa.



# Motivació

La motivació és una de les armes més importants per assolir l'èxit personal. Per això, és indispensable motivar els nostres fills a rendir millor a l'escola des de molt joves.

Que els nens estiguin motivats és essencial perquè donin el millor d'ells mateixos a l'escola i gaudeixin del procés d'aprenentatge. Com a pares, crear un ambient per educar en l'esforç i la dedicació és molt important, ja que un nen motivat s'esforçarà més, tindrà una actitud positiva per aprendre, i s'enfrontarà i abordarà els problemes de diferents maneres. Per això, els pares han de dirigir esforços a la motivació dels fills.



# Ajuda el teu fill a fixar-se més

És important ensenyar el teu fill a establir metes pròpies, que l'ajudaran a estar més motivat i a aconseguir els seus objectius.

- **Anotar les metes:** aconseguir les metes serà més fàcil i motivador si s'apunten. Pot ser molt útil col·locar aquestes notes en un lloc visible de la casa perquè el teu fill recordi les seves metes cada dia.
- **Les metes han de ser específiques:** per exemple, a més de marcar com a meta "el proper semestre t'anirà millor en matemàtiques", serà molt més efectiu si es concreta més: "repassaràs els problemes de matemàtiques 20 minuts cada dia" .
- **Les metes han de poder mesurar-se:** les metes han de ser quantificables per valorar si s'està progressant en el seu compliment.



# Diàleg + Evidències

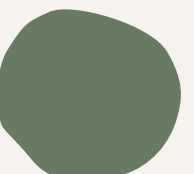


El diàleg va en funció de l'edat dels nostres fills, quan son petits es crea un monòleg, un torrent de paraules sense pausa, pero quan arriba l'adolescència s'esgota radicalment, pero esteu constantment intentant parlar amb ells i dialogar, en algùn moment respondrà...

Evidències : l'Agenda és la nostra Amiga, la que proporcionarà la info que necessitem en tot moment.

" Mama, Papa jo ja tinc el meu propi mètode d'estudi....  
No et dic que no, pero de 10 assignatures n'has suspès 8..  
Vols dir que no hauries de canviar de mètode?"

**DIÀLEG I EVIDÈNCIES**



Decàleg de Juanjo  
Fernandez, Consultor  
Pedagògic



# Previs a l'Escola



Assitir



Ser Puntual



Dur el material a punt



Dur les Feines Fetes



Estar atent

Participar

Preguntar Dubtes

Apuntar-se les Feines

# Previs a Casa



De quin temps disposa  
la nostra filla /fill? Horari



El Pla d'Estudis  
Quan s'ha d'estudiar i  
fer els deures i quant de  
temps cal dedicar



Personal  
Realista  
Flexible  
Escrit  
Visible



De quin espai  
disposa la vostra  
Filla/fill



Taula

Cadira

Il.luminació



Suro

Prestatges

Calaixos Ventilació

Temperatura



Silenci

**L'ordre Exterior convida a l'ordre  
interior**



# Enemies

Música

TV

Ordinador

Mòbil

Germanets....

**L'ordre Exterior convida a l'ordre  
interior**

# Situació



Què cal fer per demà?



Què em cal per fer-ho?

ex: Un problema de mates, dons vinga : els problemes, la calculadora...



Tot el necessari disposat a la taula.



Important

Primera pregunta després de sortir de l'escola?

# Situació



Tens Deures per demà?



Les primeres preguntes han de ser d'interès pel fill, oferir berenar, com ha anat la jornada ....



Els deures son molt importants, Sí, pero els deures no son els nostres fills

Són molt mes que els deures escolars. Són persones plenes de capacitats , i de talents, de maravolloses qualitats, amb possibilitats de fer i ser moltes coses :-)

# Preparació



Ara la vostra filla ja té clar que ha de fer, i ja ho té tot disposat a la taula.



Ara cal Distribuir-se la feina



Per on cal començar?

# Propòsit



No m'aixecaré d'aquí fins que acabi tots els deures de la tarda.....



No m'aixecaré d'aquí fins que em sapiga de memòria el vocabulari d'Anglès



Ha de ser clar, concret, realista, però ambiciós, i el compromís de no moure's d'allà ha de ser ferm.

Ex: deures Mates

- A veure , tens clar els problemes que has de fer? Saps Fer-los?

- Sí... Bé no, aquest d'aquí no.

- Torna-ho a llegir

ACOMPANYEM

Quan els dubtes quedin aclarits , si cal- i ho sabeu fer-, ajudeu-la a començar. I llavors:

- Vinga , quanta estona et sembla que necessitaràs per fer-los, un quart, vint minuts?

- D'acord , dons fes-te el propòsit.

- No m'aixecaré d'aquí fins que hagi acabat els problemes de Mates.

- D'aquí 20 minuts véns i m'ho ensenyas

I marxeu

# Propòsit

Com s'ha de fer?



# Realització



Com es pot ESTUDIAR?

Mètodes i Tècniques d'estudi ...

- **Lectura** del que cal estudiar
- **Repetir** aquesta lectura ( pot ser tornar a llegir, subrallar, esquemes, mapes conceptuais....)
- Repetir per poder **Memoritzar / Entendre**: les dos coses son importants.
- **Comprovació**

Confiança EN ELS VOSTRES TALENTS, I EN ELS TALENTS  
DELS VOSTRES FILLS



# Realització



## I els Treballs

Com podem acompanyar:

- Materials
- **Investigació** : no només existeix Sant Google o Santa Viquipèdia... també tenim diccionaris i enciclopèdies, i els sants amics i amigues que moltes vegades tenen informació privilegiada. Ensenyem-los a buscar i verificar aquesta info.
- **Coordinació ( Treballs en Equip)**
- **Confecció**
- **Originalitat**
- **Planificació.**

# Motivació



## - Visualment :

Recordeu els gomets verds?

No ho hauríeu de deixar de fer quan es fan grans : dexem-li notes agradables, un dibuix al suro ....

## - Mentalment



# Aplicació



Amb el dia a dia, aplica el que aprenen



# Recompensa



- Aixecar-se: No m'aixecaré d'aquí fins que ...
- Llegir una cosa que vingui de gust
- Picar alguna cosa , sana.., de menjar o beure
- Escoltar un parell de cançons
- Veure la TV
- Jugar una partida



La Recompensa més gran és que estiguem amb ells i per a ells





Estimar els fills no només implica passar temps en el mateix espai. Estimar-los també vol dir, sobretot, estar **AMB** ells i **PER A** ells. Aproveu aquest temps, que us ha sigut imposat, com si us l'haguessin regalat.

Juanjo Fernandez, Escriptor

THANK  
YOU



Cynthia Del Pino Gil

[hola@bewell.cat](mailto:hola@bewell.cat)