

AISIALDIKO KULTURA

“Handiak dira jada” esaten dugu eta zinemara bakarrik joatea nahiago dute. Baina gurekin eraman ditzakegu museoak, liburu azokak, antzerkia, erakusketak, leku interesgarriak ikustera. Badira haurrentzako jarduerak asko ikasten jarraitzeko haien **interes eta motibazioa piztu** dezaketenak.

Eta **irakurketa** denborapasa bezala? Hori lortzeko komenigarria da haien maila eta gustuei dagozkien liburuak izatea; onena litzateke haien aukeratuko balituzte, baina horrela ez bada **ikastetxeko liburutegia** erabil dezakegu. Liburu pare bat maileguan etxera eraman eta haien eskura jartzea, beste modu batzuen artean, bultzada on bat litzateke irakurtzen laguntzeko.

ATSEDENA

Denok dakigu behar den baino ordu gutxiago lo egiteak errendimenduari kalte handia egiten diola edozein jardueratan, are gehiago ikasketetan. Saiatuko gara **hamar ordu** baino gutxiago lo egin ez dezaten.

Esan behar dugu lo egiteak ez duela beti burua argitzen. Lanegun gogor baten ondoan oso komenigarria litzateke eskolako dinamikatik “deskonektatzen” laguntzen duten jarduerak (kirola, jolasak...) egitea.

Esfortzu akademiko handia eskatzen duten eskolaz kanpoko jarduerari begira egon behar dugu, burua ahitu dezaketelako, eta horrek bai negatiboki eragingo lukeela errendimenduan.



Bukatzeo, gure seme-alaba bakoitza **bakarra eta desberdina** dela esan behar dugu, eta horrela tratatu behar dugula. Ez dago guztientzat balio duen arau komunik eta, batzuetan, lana nahiko konplikatu da bai gurasoentzat bai irakasleentzat. Hortik dator **elkarrekin lan egiteko garrantzia** haurrei beren heziketan lagundu nahi diegunean.

Texto elaborado por Alex Pombo



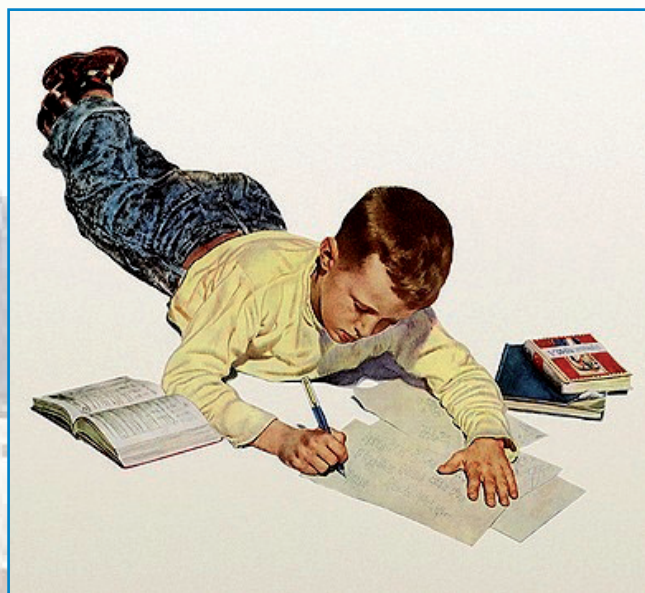
ESCOLAPIOS
BILBAO

IKASTEKO LAGUNTZA AYUDA EN EL ESTUDIO

AYUDA EN EL ESTUDIO

Sin duda es una de las cuestiones de más interés para todos los padres: ¿qué podemos hacer para ayudar a nuestro hijo a estudiar? Dicho así puede parecer que nos referimos a cómo ayudarle con las tareas escolares, pero es un tema más amplio; quizá deberíamos preguntarnos qué es lo que favorece que nuestros hijos estudien mejor.

Hay muchas variables que ayudan en el aprendizaje. Aquí veremos algunas de ellas.



IKASTEKO LAGUNTZA

Dudarik gabe, gurasoek interes handia dute kontu honekin: zer egin dezakegu gure seme-alabei estudiatzen laguntzeko? Horrela esanda, badirudi etxekolanetan nola lagundu ikusi nahi dugula, baina gaia zabalagoa da; agian, zer egin gure seme-alabek hobeto ikas dezaten galdetu behar genuke.

Askok dira ikasten laguntzen duten aldagarriak. Horietako batzuk aipatuko ditugu.

ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO DE TRABAJO

Muchas veces nuestros hijos tienen más actividades que las propiamente derivadas del colegio. Por tanto, es importante que les ayudemos a **organizar el tiempo**.

Una herramienta útil puede ser un **cuadro semanal** donde aparezcan el horario de clase y las actividades extraescolares. La visión de las asignaturas, junto con las clases extraescolares y los "huecos" libres nos ayudan a ver cómo gestionar el tiempo.



También es conveniente que, al principio, les apoyemos en la **programación del trabajo**: comenzar con tareas que no supongan mucho esfuerzo, continuar con otras más complejas y dejar para el final aquellas que sean más mecánicas y que no requieran un gran esfuerzo intelectual.

REFUERZOS, MOTIVACIÓN Y PERCEPCIÓN DE AUTOEFICACIA.

Cada uno de nosotros podemos recordar algún objetivo o meta que nos ha costado lograr y lo satisfechos que nos hemos sentido cuando, gracias a nuestro esfuerzo, lo hemos alcanzado. ¿Por qué habría de ser diferente para nuestros hijos?

No es necesario que se le premie con "cosas", será más que suficiente para él saber que con su trabajo ha conseguido una meta. Esto incide directamente sobre su autoestima y percepción de autoeficacia. **Reconozcamos su esfuerzo**: demostrémosle que somos conscientes de este y que nos sentimos orgullosos de ello.

Si el niño se siente demasiado acompañado, no verá como propios los logros que pueda alcanzar (por ejemplo, tener bien los deberes). Si, además, el hecho de estar muy acompañado es cierto y no sólo un sentimiento del niño, tendrá dificultades cuando tenga que enfrentarse solo a la realización de tareas (un examen, por ejemplo).

Lo más adecuado es **darle cierta autonomía** y animarle cuando no salen las cosas tan bien como se esperaba. Hay que ayudar a que vea dónde está el error y, una vez detectado (estudiar más, prestar más atención, ordenar mejor el cuaderno, entregar trabajos a tiempo...) decirle que puede solucionarlo porque depende de él y por supuesto puede superar las adversidades si se empeña en ello.

Debemos acompañar en este *arreglo del error* desde cierta distancia, pero siguiendo el desarrollo ("*sabemos que lo conseguirás pero estamos aquí si lo necesitas*"). Si no vemos avances en el niño y no sabemos cómo acompañarle, **siempre podemos acudir al profesor** y plantearle la situación; sabrá cómo ayudarnos.



Existen otros aspectos que no están directamente relacionados con el acompañamiento en la tarea, pero que también ayudan en el estudio. Por ejemplo:

ALIMENTACIÓN Y DEPORTE

La actividad física y mental que realiza en esta edad es muy elevada. Por tanto, es evidente que favoreciendo una **alimentación equilibrada** estamos dándole la energía necesaria para ello. Debemos cuidar especialmente el desayuno; éste favorecerá la concentración y les ayudará a realizar bien sus actividades diarias. Según los expertos, el desayuno debe suministrar el 20 % de las calorías de todo un día.



En cuanto a la **actividad física**, es importante que el deporte se convierta en algo cotidiano. El deporte, sobre todo en equipo, favorece ciertos aspectos psicológicos (normativos, respeto, autonomía) y físicos (tono muscular, resistencia) que le ayudan en el estudio.

OCIO RESPONSABLE:

Es importante **cuidar los momentos de ocio** de nuestros hijos. El tiempo libre bien gestionado en cuanto a duración y contenido es muy beneficioso para cualquier persona. Pero mal llevado puede crear hábitos poco saludables que indudablemente repercutirán de una forma negativa en su rendimiento escolar.

Debemos supervisar:

- Cuándo, cuánto y qué ven en la televisión.
- El tiempo que pasan conectados a Internet y qué hacen.
- El tipo de videojuegos y el tiempo que dedican a ellos.

La cultura como ocio

"Ya son mayores" y al cine prefieren ir sin los padres, pero les podemos llevar con nosotros a visitar museos, ferias (de libros...), obras de teatro, lugares de interés, exposiciones, etc. Hay muchas actividades para niños que pueden despertar su **interés y motivación** para seguir aprendiendo.

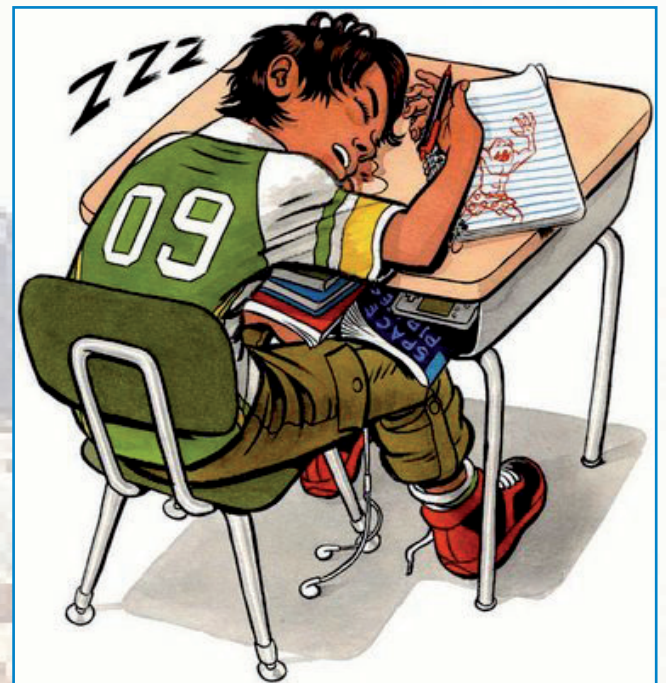
¿Y la **lectura como ocio**? Para lograrlo es conveniente que lean libros adecuados a su nivel y a sus gustos. Lo interesante sería que ellos mismos los eligiesen, pero si no es el caso, podemos valernos de **la biblioteca del colegio**; llevarnos prestados un par de libros que nos recomienden y dejárselos a su alcance puede ser, entre otras, una buena forma de incitar a la lectura.

DESCANSO

Por todos es sabido que no dormir las suficientes horas perjudica mucho el rendimiento de cualquier actividad, más aún la académica. **Cuidemos de que no duerma menos de 10 horas.**

Cabe decir que dormir no siempre "despeja la mente". Después de un día de clase, sería conveniente promover actividades que ayuden a "desconectar" de la dinámica escolar (deporte, juego libre...)

Tenemos que estar pendientes de las extraescolares que demandan más esfuerzo académico porque se pueden "agotar mentalmente" y esto repercutiría negativamente en su rendimiento.



Para terminar, solamente decir que cada uno de nuestros hijos es **único y diferente**, y como tal se le debe tratar. No existen normas comunes que valgan para todos y, a veces, se hace complicado, tanto para los padres como para los profesores. De ahí la importancia de **trabajar juntos** para acompañar a los niños en su educación.

LAN EGITEKO DENBORA ANTOLATU

Askotan gure seme-alabek ikastetxean agindutakoez gain beste jarduera asko dituzte. Beraz, garrantzitsua da beren **denbora antolatzen laguntzea**.

Klaseen ordutegia eta eskolaz kanpoko jarduerak dakartzan lauki bat tresna egokia izan daiteke. Ikasgaiak, eskolaz kanpoko klaseak eta haien arteko "tarte" libreak batera ikusteak asko erraztuko digu denboraren kudeaketa.

Hasieran laguntza eman diezaiokezu lana programatzeko: egokiena da esfortzu handia eskatzen ez duten ariketekin hasi, konplikatuenekin jarraitu eta azkenerako gehien bat mekanikoak diren eta buru lan handia eskatzen ez dutenak uztea.

ERREFORTZUAK, MOTIBAZIOA ETA AUTOEFIKAZIA

Guk guztiok ederki gogoratzen dugu zenbat kosta zitzaigun gauza edo helburu batzuk lortzea eta zein pozik sentitu ginen gure ahaleginaren ahaleginaz lortu genuenean. Ez zaie gauza bera gertatuko gure seme-alabei?

Ez diegu ezer eman behar. Nahikoa izango dute beren ahaleginez lortu dutela jakitea. Horrek zuzen-zuzenean eragiten du beren autoestimuan, hau da, beren autoefikaziaren bizipenean. **Beren lana aintzat hartu behar dugu** eta egindakoa estimatu eta gogoan dugula adierazi behar diegu: oso pozik gaudela.

Haurrak gehiegi laguntzen diotela sentitzen badu, iristen dituen lorpenak (adibidez, etxekolanak ondo egitea) ez ditu bereak balira bezala ikusiko. Gainera laguntza gehiegi izatearena egia bada eta ez haurraren sentimendua, lanak egiteari (azterketa bat, adibidez) bakarrik, hau da inongo laguntzarik gabe, aurre egin behar dionean arazoak izango ditu. Egokiena da **autonomia pixka bat ematea** eta, batez ere gauzak uste bezain ondo atera ez zaizkionean, animatu eta bihotz ematea.

Gaizki egiten duena ikusten lagundu behar zaio (gehiago estudiatu, arreta gehiago jarri, koaderno hobeto antolatu, idazlanak garaiz ematea...) eta gaizki egiten duena zer den eta non dagoen ikusiz gero, esan behar zaio bere esku dagoela hori guztia konpontzea eta, noski, horretan saiatzen bada oztopo horiek ere gainditu ditzakeela.

*Arazoa konpontzeko horretan distantzia batera egon behar dugu, baina zertan dabilen eta nola egiten duen jarraituz ("badakigu lortuko duzula, baina zerbait behar baduzu hementxe gaude"). Ez badugu aurrerapenik ikusten eta ez badakigu haurrari nola lagundu, **irakaslearengana jo eta egoera azaldu** diezaiokegu; seguru jakingo duela guri nola lagundu.*

Badira beste kontu batzuk etxekolanetan laguntzarekin zer ikusi zuzena eduki ez, baina ikasketetan ederki laguntzen dutenak. Adibidez:

ELIKADURA ETA KIROLA:

Adin horretan egiten duen jarduera fisiko eta mentala oso handia da. Beraz **elikadura orekatua** ematen saiatzen garenean, horretarako behar duen energia ematen diogu. Bereziki gosaria zaindu behar dugu; horrek kontzentrazioa handitu eta eguneroko lanak ongi egiten lagunduko dio. Adituen arabera gosariak egun osoko kalorien %20 ekarri behar du.

Jarduera fisikoari dagokionez, kirola eguneroko zerbait bilakatzea garrantzitsua da. **Jarduera fisikoak**, batez ere taldean egindakoak, mesede egiten die ikasketetan laguntzen duten zenbait alderdipsikologikori (arauak, errespetua, autonomia) eta fisikori (muskulu-tonua, erresistentzia).

AISIALDI ARDURATSUA:

Oso garrantzitsua da gure seme-alaben **aisialdiko momentuak zaintzea**. Iraupena eta edukia ondo neurtzen badira, aisialdia oso mesedegarria izaten da edozein pertsonarentzat. Baina gaizki eramaten bada oso osasungarriak ez diren ohiturak sortarazten ditu eta horiek haurren errendimenduan negatiboki eragiten dute.

Hauk ikuskatu behar ditugu:

- Noiz, zenbat denbora eta zer ikusten duten telebistan.
- Interneten ematen duten denbora eta zer egiten duten.
- Bideojokoetan ematen duten denbora eta zein bideojoko mota.

