

Tarefas escolares: Aprendendo a ser autónomo.

Guía para nais e pais.

Benvidos!

Que vas a atopar nesta guía?

Nesta guía atoparemos pautas sinxelas para axudar os nosos fillos/as a ser máis autónomos e eficaces na realización das tarefas escolares. Para iso, a guía está dividida en diferentes partes. Na primeira, **antes de facer os deberes**, atoparemos aspectos fundamentais a ter en conta previos á adquisición do hábito de estudo. A segunda parte da guía, **o hábito de estudo**, contén pautas básicas para adquirilo e como podemos axudalos neste proceso. A continuación aprenderemos a **motivar e reforzar** positivamente, xa que é un aspecto moi relevante na aprendizaxe da autonomía nas tarefas académicas. Por último, destacaremos a importancia do **tempo libre** dos nenos/as, a través do descanso e do xogo tanto individual como en familia.

Para quen vai destinada esta guía?

Esta guía está destinada para nais e pais de nenos/as con idades comprendidas dende os seis ata os dezoito anos. Aínda que os consellos e pautas que atoparás nesta guía son xerais para todos os nenos/as, hai que ter en conta que para aqueles que presenten dificultades de aprendizaxe, debemos adaptarnos as súas características.

Se o neno/a presenta algúns dos indicadores que verás a continuación, é recomendable acudir orientador do centro educativo ou a un profesional que realice unha avaliación psicopedagóxica, que axude a explicar as dificultades e capacidades que ten o neno/a.

Indicadores:

- Detecto que presenta moitas dificultades para comprender enunciados.
- Cústalle moito centrarse nunha tarefa ou abandona sen rematar.
- Ten moitas dificultades na iniciación na lecto-escritura e/ou no cálculo.
- Estuda moitas horas e non ve o seu esforzo compensado nas notas académicas.

✓ Antes de facer os deberes...

Neste apartado explícase en que nos debemos fixar para valorar si o neno/a necesita ou non un apoio cos deberes por parte das nais e pais. É necesario ter en conta factores como o noso estado anímico (ansiosos ou estresados) que pode afectar negativamente ó neno/a á hora de estudar. Facemos fincapé na paciencia e comprensión como a base para a axuda do menor coas súas tarefas.

Moitas nais e pais temos a seguinte dúbida... ***Debo axudar ou non o meu fillo/a cos deberes?*** Esta pregunta non é tan sinxela como parece, xa que non todos os nenos/as precisan a mesma axuda, depende da idade, do curso escolar, das dificultades que presenta, da autonomía, etc. De todos eles, os factores que máis van a condicionar a cantidade de axuda que precisa, serán o grado de autonomía e as dificultades de aprendizaxe que poida presentar.

O ideal para traballar a autonomía é instaurar o hábito de traballo dende idades temperás, co obxectivo de que comece a ser autónomo. Para coñecer o grado de autonomía que presenta o neno/a responde ás cuestións que che propoñemos a continuación:

- ⇒ ¿Organiza a mochila para o día seguinte?
- ⇒ ¿Ten todos os días organizado o tempo de estudo?
- ⇒ ¿Posúe unha axenda escolar coa que se organiza?
- ⇒ ¿Realiza sen axuda os deberes? (aínda que puntualmente che consulte dúbidas)

Si a resposta a todas as preguntas é **SI**: ten un grado elevado de autonomía.

Si a resposta a algunha destas preguntas é **NON**: precisa adquirir máis autonomía.

Como traballamos a autonomía?

Ser autónomo na realización dalgunha tarefa significa en primeiro lugar, ter a habibilidade para levala a cabo, é dicir, saber como facelo, e en segundo lugar non precisar ningún apoio para realizar a tarefa. Unha vez que temos a habibilidade é necesario crear un hábito a través dunha rutina na que poñemos en práctica as habilidades adquiridas.

Un exemplo: Luís, cando comezou a traballar como panadeiro, tivo que aprender a amasar o pan, acender o forno, saber o tempo de cocción, etc. Unha vez que tiña as habilidades necesarias elaborou o pan todos os días, creando así o hábito de traballo. Luís xa leva traballando varios meses e agora mesmo realiza o seu traballo con autonomía.

Este exemplo aplícase os nosos nenos/as, cando na escola lles ensinan as habilidades como saber ler, escribir ou facer operacións, pero non o hábito de estudo autónomo, xa que este aprendizaxe debe realizarse no ámbito familiar.

✓ O hábito de estudo: onde, cando e como.

ONDE: Cal é o lugar máis axeitado?

- Unha habitación na que haxa unha boa iluminación (mellor se é de luz natural), que se poida ventilar facilmente e non teña moitos distractores: moita decoración nas paredes, xoguetes ó redor, televisión, etc.
- O seu escritorio debe estar despexado, unicamente co material que vaia a precisar para o estudo e un flexo de luz branca se fose necesario.
- A cadeira debe adaptarse o tamaño do neno/a para que non lle colguen os pes, con respaldo e para os máis pequenos/as, evitaremos as cadeiras con rodas.
- É importante que si no ámbito familiar conviven irmáns, que as horas de estudo coincidan o máximo posible para procurar que non haxa distraccións. Procuraremos que na casa exista un ambiente tranquilo e adecuado.

CANDO: Cal é o mellor momento?

- O primeiro que debemos facer é acordar un horario xuntos, no que aparezan as actividades da tarde do neno e o seu horario para estudar ou facer as tarefas académicas, sen esquecernos do tempo libre. Este pode poñerse na habitación do neno/a para que anticipe o que lle toca facer cada día, e planifique máis tempo de estudo cando teña un exame cerca. Deixámosvos un posible exemplo para un neno dos primeiros ciclos de Primaria:

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
15:00-16:00	Tempo libre	Tempo libre	Tempo libre	Tempo libre	Tempo libre
16:00-17:00	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo	Estudo
17:00-18:00	Merenda	Teatro	Merenda	Merenda	Merenda
18:00-19:00	Tempo libre	Merenda	Fútbol	Tempo libre	Fútbol
19:00-20:00	Tempo libre	Tempo libre	Tempo libre	Tempo libre	Tempo libre
20:00-21:00	Cea	Cea	Cea	Cea	Cea
21:00-22:00	Tempo libre e deitarse	Tempo libre e deitarse	Tempo libre e deitarse	Tempo libre e deitarse	Tempo libre e deitarse

- O mellor horario para o estudo é a primeira hora da tarde, despois dun breve descanso da comida e antes das actividades extraescolares. Os deberes inclúense dentro deste tempo de estudio, e vai a depender da idade do neno/a.

CURSO ESCOLAR	TEMPO DE ESTUDO DIARIO
1º e 2º Primaria (6-7 anos)	40 minutos aprox.
3º e 4º Primaria (8-9 anos)	60-90 minutos aprox.
5º e 6º Primaria (10-11 anos)	90 min aprox.
Secundaria (12-16 anos)	90 min-2 horas aprox.
Bacharelato (16-18 anos)	2 horas aprox.

- Establecer un horario é un aspecto fundamental para traballar a autonomía nas tarefas académicas, e as nais e pais debemos anticipar as consecuencias positivas que ten manter un hábito de estudo, como é gozar do seu tempo libre, de actividades con nós, cos irmáns, etc. Temos máis información sobre a organización do tempo libre e de lecer no último apartado desta guía.

COMO: Que facemos?

Está preparado para comezar a estudar?

- Como xa se explicou anteriormente, no escritorio só deberá ter aquel material que precise para facer as tarefas: lapis, libros, cadernos, axenda, calculadora, regra, etc.
- Un aspecto fundamental para a súa autonomía é a axenda, que lle permite planificarse e organizar o estudo diario. É recomendable o uso da axenda a partir de 3º de Educación Primaria. Os máis pequenos poden utilizar unha pequeno caderno onde apunten as tarefas de cada día. Cando compremos unha axenda é importante ter en conta a opinión do neno/a para que lle guste e lle motive levala diariamente á escola. Recoméndase que a axenda teña unha estrutura interior de páxina por día, co suficiente espazo pautado para a escritura (no caso dos máis maiores pode ter as horas na marxe) e un apartado para “notas”.

Xa é a hora, avísoo?

- A nosa intención é que o neno/a se sente só á hora que acordamos no horario pero iso non é cousa dun só día. As nais e pais temos que comezar por recordarlle a hora de estudo con antelación, é dicir, dez minutos antes da hora acordada avisarémolle cun ton firme e tranquilo, por exemplo: *En dez minutos son as catro, a túa hora de estudo.*
- Se o neno/a se pon a estudar a súa hora, o obxectivo estaría cumprido, se non ocorre isto, o que faremos será volverlle a recordar a hora na que comeza o estudo, anticipándolle a consecuencia positiva que terá facer as súas tarefas: *Xa son as catro, cando remates os teus deberes poderás xogar.*

E eu... que fago?

- Temos que lembrar que non somos os mestres dos nosos fillos/as e a nosa labor é acompañalos no proceso de ensinanza-aprendizaxe. Por isto, o primeiro que podemos facer é dicirlle que comece a facer os deberes el só, se ten dúbidas con algunha tarefa ou non entende algún procedemento, poñerá unha pequena marca na actividade. Cando vaia a finalizar a hora de estudo axudarémolle coas dúbidas, deixando a corrección dos exercicios para a clase. Isto fomenta a súa autonomía, xa que aprendemos de corrixir os nosos propios erros.
- Non é necesario estar constantemente pendentes de que o neno/a faga as tarefas escolares, de vez en cando podemos pasar pola habitación e preguntarlle: *como che vai?* ou *encántame que estudes só!*
- É aconsellable poñer un reloxo á vista do neno/a, así saberá o tempo que lle queda de estudo e cando comeza o seu tempo libre.
- Cando pola idade estude máis dunha hora, deberá ter descansos de 10 minutos antes de seguir estudando, xa que a atención non pode manterse constante durante períodos longos de tempo. Nestes descansos é recomendable erguerse, beber un vaso de auga, ir o servizo, ventilar a habitación, comer algo... ou calquera outra actividade breve que lle permita despexarse pero que non o entreteña. Por iso non se recomenda ver a televisión, xogar a videoxogos ou conectarse a internet por exemplo.

✓ A motivación e o reforzo

Cando falamos de motivación ante o estudo hai que entender que a maioría dos nenos/as non teñen unha motivación intrínseca, e dicir, facer os deberes non é algo que lles motive por si mesmo. Por iso, as nais e pais debemos motivar extrinsecamente, anticipando consecuencias positivas, animando e sobre todo, reforzando cada pequeno avance. A continuación aprenderemos a reforzar positivamente os nosos fillos/as para que aumenten aquelas condutas que queremos que se repitan.

Como reforzo o meu fillo?

- O neno/a debe percibir que os pais valoramos moi positivamente o feito de que intente facer as súas tarefas por si só. Facémosllo saber co noso reforzo positivo ante cada pequena conduta que forma o hábito de estudio, por exemplo:

*Encántame
que te poñas a
estudar ti só!*

*Que ben te
organizas!*

- Para reforzar é necesario evitar utilizar expresións de recriminación como: *Por fin te pos a estudar!, estou canso/a de dicirche onde te tes que poñer a estudar!,* xa que utilizando estas expresións só conseguiremos que o rexeitamento ó estudo se manteña no tempo.

Que pode ser un reforzador para el?

- Sabemos que o reforzo social é o mais poderoso. A todos nos gusta recibir unha palabra de cariño ou un xesto amable de alguén que apreciamos. Se conto un chiste e todos se rin, seguramente o volva a repetir noutra ocasión, se ninguén se ri é moi probable que non o faga mais. O mesmo lles pasa os nenos/as, fan os deberes e cumpren co seu horario e se lles felicita, o que fai que o día seguinte sexa mais probable que o repita, se ninguén lles di nada positivo e moi posible que o neno/a remate por non facer os deberes.
- Tamén contamos con outros tipos de reforzadores, como o de actividade ou material, sendo mais aconsellable o primeiro, xa que gozar dunha actividade que lle guste pode ser unha boa consecuencia de cumprir coas súas obrigas.
- O tempo libre e de ocio dos nenos/as, é unha parte tamén importante da súa rutina, que axuda no seu desenvolvemento. Como organizar este tempo verémolo no seguinte punto.

Que pasa cando o noso fillo/a suspende ó final de curso?

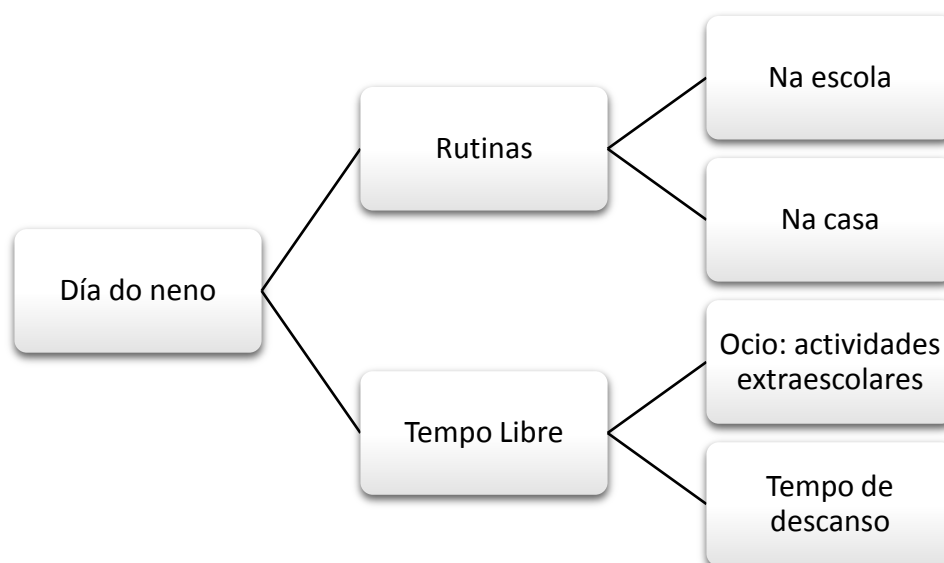
Si durante todo o curso o neno/a esforzouse, aínda que as notas académicas non sexan boas, debemos de reforzalo polo proceso de traballo non polo resultado final. Si pola contra, os suspensos proveñen dunha falta de esforzo durante o curso escolar, ó rematar o neno/a ten que ter unha consecuencia, é dicir, durante o verán deberá preparar esas materias cumprindo un horario de estudo e se fora necesario acudindo a un reforzo educativo.

✓ O tempo libre tamén é importante

Instaurar o hábito de estudio é fundamental para o neno/a, pero tamén o son o descanso e o xogo. É importante diferenciar entre o tempo de descanso ou de xogo e as actividades extraescolares. Estas últimas forman parte do tempo de ocio, pero non do seu tempo libre, xa que neste último o neno debe elixir a actividade que quere realizar (xogar, descansar, ver a televisión, etc.). Recoméndase que o tempo de ocio non este moi cargado de actividades extraescolares, xa que non é un tempo de descanso, senón de actividade física e mental.

É aconsellable que o noso fillo/a elixira co noso apoio unha ou dúas actividades extraescolares que lle gusten. Realizar un deporte beneficiaralle fisicamente e na relación social se este é en grupo. Ademais si estas son fóra do centro educativo, axudarlle a facer novos amigos e desenrolar as súas habilidades sociais. Actividades como o teatro, a música e a danza tamén benefician ós nenos/as na expresión de emocións, control corporal, expresión oral, etc.

Os nenos/as deben ter tempo para todo, durante a semana deben realizar as súas tarefas escolares e acudir ás actividades extraescolares, pero tamén xogar na casa e compartir tempo coa familia.



Edita:



Colabora:



Centro Psicopedagógico Crea

C/ Cantigas e Frores, 6 Local 1

Lugo. 982-811-729

www.psicocrea.com



DEPUTACIÓN DE LUGO
VICEPRESIDENCIA PRIMEIRA



Cultura e Turismo