



Cal mantenir les rutines a l'estiu?

Trencar amb les rutines habituals de son no és un problema. Pel que fa a les d'estudi, cal dedicar un temps a **repassar les matèries** de manera lúdica

TRINITAT GILBERT

FOTO: PERE VIRGILI

L'última setmana de juny i la primera de juliol, la Joana i la Mercè van fer un trencament amb totes les rutines escolars. Ni llevar-se ben d'hora ben d'hora, ni anar-se'n a dormir aviat. "Han fet una pausa absoluta per descansar", diu la mare, la Marta Ballester. Passades les dues setmanes, han reprès algunes rutines. "Han començat a fer un repàs general de matèries a ritme tranquil i amb propostes engrescadores", comenta la Marta, que treballa com a editora a l'editorial Grup Promotor Santillana (www.santillana.cat)

En aquest sentit, el Pere Macià, director de la

mateixa editorial, comenta que els quaderns d'estiu tenen un enfocament lúdic molt marcat, a tot color i amb il·lustracions molt dinàmiques, "fetes per poder competir amb el món de les pantalles". Així doncs, el disseny, molt meditat, permet repassar matèries específiques o habilitats, com ara la comprensió lectora, fonamental tant a primària com a secundària. "A l'estiu també és un bon moment de fer cal·ligrafia, càlcul i altres propostes que els infants poden fer autònomament", assegura el Pere Macià.

Canvi de terç

Mateu Servera, professor del departament de psicologia de la Universitat de

.....
"La Mercè i la Joana han fet una pausa absoluta per descansar", diu la mare, la Marta

.....
"La diferència entre vacances i rutina escolar ha de ser clara", diu Mateu Servera, psicòleg infantil

les Illes Balears i responsable de la unitat d'assessorament psicològic infantil, sosté la idea que "hi ha d'haver una clara diferència entre les vacances i la rutina escolar, però sempre controlada". Dit amb altres paraules, Servera proposa establir una nova rutina a l'estiu, que a la pràctica consistiria a suavitzar els horaris de llevar-se al matí i d'anar-se'n a dormir al vespre, i també concentrar hores de treball acadèmic durant els dies laborables.

"També és molt interessant planificar el temps: en alguns casos els mateixos nens quan veuen que tenen quaderns de vacances proven d'acabar-los d'una tirada. Ara bé, la idea és no perdre hàbits, no perdre coneixements, no perdre continguts, de manera que el retorn a l'escola al setembre no sigui com entrar en un món *desconegut* en què no es recorda res (un fet molt habitual)", assegura el professor Mateu Servera.

D'altra banda, el divulgador científic i professor de genètica David Bueno, que l'1 de juliol va fer una classe magistral a l'Escola d'Estiu per a professors organitzada per les Escoles Thau sobre neurologia i aprenentatge, assenyala que les criatures aprenen sempre i sovint de manera inconscient. "Fer colzes no ho fan fins que arriben a l'ESO, a primària s'hi van acostumant".

A més, l'aprenentatge el fan amb l'exemple dels altres, del que s'explica i es repeteix. "I sobretot



aprenen amb tot allò de què, al mateix temps, gaudeixen". En aquest sentit, David Bueno comenta que el docent és molt important perquè els coneixements arribin. "Si el professor gaudeix amb tot allò que explica i s'ho passa bé amb el contacte, tot és molt fàcil". Per què? Perquè "tenim un conjunt de neurones, les neurones mirall, que ens permeten reproduir les accions dels altres, tant les físiques com també els sentiments".

Si l'alumne veu que un adult s'ho passa d'allò més bé amb la matèria que explica "se li activen les neurones de passar-ho bé i ho aconsegueix". Dit això, a l'estiu, el professor David Bueno no és partidari de trencar cap rutina perquè "la mateixa rutina normal ja és prou rica i variada per no haver-la de trencar". És a dir, si algú necessita trencar-la dràsticament és que alguna cosa no rutlla.

Així doncs, un alumne que a l'estiu no vol obrir un llibre i no vol dedicar temps a les matèries escolars és perquè no s'ho passa bé durant el curs. I en aquest punt David Bueno enllaça amb la seva tesi principal: "Els aprenentatges han de ser més lúdics, perquè és com s'activaran les neurones mirall, que voldran copiar tot el que veuen, llegeixen i observen".

Hàbits de son

Tot això pel que fa a les rutines vinculades a l'estudi. Però, què passa amb els hàbits de son? ¿Cal mantenir al peu de la lletra les rutines o es pot ser una mica flexible? El metge Òscar Sans, de la unitat de trastorns del son del departament de neurologia de l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona, recomana que no hi hagi una pèrdua de rutines i horaris de dormir, tot i que entén que és difícil anar a dormir quan



LLEURE I REPÀS. La Mercè ha acabat 6è de primària, mentre que la Joana ha enllestit 3r d'ESO. Dedicuen un temps diari a repassar matèries escolars.



RITME D'ESTIU. Després d'uns dies de desconexió total, la Mercè i la Joana han començat a fer un repàs general de totes les matèries a un ritme tranquil i amb propostes engrescadores.

encara és de dia. "L'ideal és anar-se'n a dormir una o dues hores més tard del que es feia durant el temps escolar i, per tant, llevar-se més tard, també". És a dir, que els dies d'estiu es poden considerar com si fossin caps de setmana, amb els horaris més laxos.

En canvi, "si cada dia se'n van a dormir a una hora diferent, el cervell, que és el gran regulador del son, tindrà dubtes i no sabrà què haurà de fer, i al setembre li serà molt difícil recuperar la rutina". I el cas és preocupant perquè no és el mateix que un adult vagi privat de son que no pas que hi vagi una criatura. "Estan irritables, irascibles, els costa concentrar-se", diu Sans.

El metge de l'Hospital Sant Joan de Déu atén famílies

Quaderns de vacances per a tots els gustos

Repassar pot ser divertit

Problemes per repassar matemàtiques, quaderns de cal·ligrafia, quaderns de repàs de llengua catalana, castellà, coneixement del medi i educació artística, quaderns amb exercicis d'ortografia i gramàtica i fins i tot llibres quaderns íntegrament en anglès amb un personatge guia, l'Ellie (*Holidays with Ellie*). Aquestes són algunes de les propostes de l'editorial Santillana per a l'estiu.

El personatge guia és un recurs que els editors reconeixen que és d'utilitat per als cursos d'infantil i també per a cicle inicial. En els quaderns d'anglès, l'elefant Ellie i els seus amics apareixen en cadascuna de les pàgines perquè els petits aprenguin nou vocabulari.

Mentrestant, l'editorial Estrella Polar (www.estrellapolar.cat) ofereix *Vacances per a tothom amb Geronimo Stilton*, "un quadern d'estiu tan divertit com un joc". Als lectors de les aventures de l'intrèpid ratolí els agradarà retrobar-se amb el seu personatge, que els proposa exercicis de les matèries escolars.



que li expliquen que els fills es lleven cada dia a la mateixa hora, a les 7 del matí, com si haguessin d'anar a l'escola. "És cert, però al cap de tres setmanes de vacances, amb uns horaris en què l'hora d'anar a dormir s'endarrereix, ho deixaran de fer", els respon Òscar Sans.

En resum, el debat sobre les vacances no s'ha de centrar en la necessitat de tenir rutines o hàbits, sinó en les opcions per fer activitats diferents, que s'adaptin a les circumstàncies generals i a les necessitats de les criatures. "Sovint, a l'estiu, sense les presses i l'estrès del curs escolar, en un ambient més lúdic, s'aprenen, s'entenen i s'elaboren coneixements que abans no ha estat possible adquirir", conclou el professor del departament de psicologia de la Universitat de les Illes Balears Mateu Servera. —

Flors de Bach

Eva Bach

Aguanta una mica i en tornem a parlar

Estem en època de campaments, colònies, campus d'estiu, estades a l'estranger per aprendre idiomes... Per a les criatures i adolescents que passen uns quants dies allunyats de la família per primera vegada, i també per als que ja hi estan avesats però hauran d'enfrontar situacions noves, els primers dies fora de casa poden esdevenir una experiència engrescadora i també un xic angixant o trasbalsadora. Pares i fills hem de transitar un període d'incertesa i adaptació, i hem de fer-ho amb confiança en els recursos de la criatura i dels educadors o monitors que se'n fan càrrec, així com en el valor educatiu que gairebé sempre tenen aquest tipus d'experiències.

Entra dins la normalitat que el primer cop que parlem amb ells ens diguin que són en el pitjor lloc del món. Que el menjar es dolentíssim, les instal·lacions penoses, la gent antipàtica i les activitats avorrides. Si estan aprenent idiomes, que el nivell és massa fluix o massa alt, i si fan esports tres quarts del mateix. No ens ho hem de creure del tot i desesperar-nos, ni tampoc no fer-los cas o voler convence'ls del contrari. El més efectiu és escoltar-los, deixar que ens aboquin un malestar que sol ser tan immens com efímer i que és fruit d'enfrontar-se a situacions desconegudes, allunyades de les rutines i l'entorn habitual, i a vegades també de la decepció pel que no és com voldrien o com s'havien imaginat.

Activar la seva fortalesa

Si compremem la tensió que sol generar la novetat en aquests primers moments, el més probable és que transmuti per si sola. De vegades convé dir-los que aguantin una mica més el desencís inicial perquè el més segur és que aviat es vagin fent al lloc i comencin a trobar-hi també les gràcies. I que, de totes maneres, en tornarem a parlar i si la situació empitjorés i fos insuportable, mirariem què podem fer per solucionar-ho. Aquestes dues coses poden tenir un efecte talismà. Legitimar el que senten i animar-los a tolerar uns dies més la dosi inicial de malestar activa la seva fortalesa interior. Dir-los que si arriba el cas buscarem una solució els dona seguretat. Sentir-se atesos i saber que ens tenen al seu costat sovint propicia que ho acabin resolent per ells mateixos.

Eva Bach, escriptora i pedagoga, aporta reflexions sobre la comunicació entre pares i fills a partir d'una frase que ens ajudi a educar

