

De l'escola a l'institut: com afecta aquest canvi els adolescents

Un dels factors que contribueix al fet que el canvi sigui un èxit és que puguin establir un vincle sa amb el centre i els docents

David Bueno. El pas de l'escola a l'institut és un moment crucial però delicat en tots els preadolescents i adolescents. Sovint canvien de centre i passen d'estar envoltats d'altres infants a trobar-se amb adolescents, la majoria més grans que ells. També canvien les normes, la manera d'afrontar els aprenentatges, les responsabilitats que han d'assumir i els horaris. Deixen de tenir un professor de referència, que complementa la seva docència amb alguns especialistes, a tenir pràcticament un professor diferent per a cada matèria, la qual cosa afavoreix que disminueixi el vincle.

Als 12 anys, que és l'edat més habitual de fer el pas de l'escola a l'institut, es troben en ple procés de canvi de la infantesa a l'adolescència. El seu cervell i la seva ment s'estan reorganitzant per deixar enrere els comportaments infantils i començar a endinsar-se en el món dels joves i dels adults, que és l'objectiu biològic principal de l'adolescència. Se'ls demana que deixin de comportar-se com infants, però sovint tampoc està ben vist que es comportin com adolescents. Gairebé se'ls exigeix que puguin prendre compromisos a mitjà i llarg termini, però la capacitat del seu cervell de fer-ho no és, en cap cas, com la d'un adult.

FACTORS PER ASSOLIR UNA BONA ADAPTACIÓ

Hi ha molts factors que intervenen en l'èxit del canvi, entenent la paraula *èxit* en el sentit d'una bona adaptació que els permeti incrementar gradualment el nivell de responsabilitat individual sense augmentar el nivell d'estrès i ansietat, mantenint unes sensacions adequades de benestar i uns vincles sans amb el seu entorn, i assumint de manera proactiva i positiva els nous esforços que hauran de fer. Un d'aquests factors és l'horari. Normalment, els instituts comencen la jornada educativa una hora abans que les escoles de primària: a les 8 del matí en



Una aula d'un institut de Barcelona en una imatge d'arxiu. PERE VIRGILI

comptes de les 9. Aquest fet comporta una petita contradicció en si mateix, perquè, durant l'adolescència, la zona del cervell que gestiona el ritme circadiari canvia i, de manera natural i espontània, al vespre la son els arriba un parell d'hores més tard, i al matí el despertar espontani també s'endarrereix.

Diversos estudis fets al Regne Unit i en altres països han demostrat que,

atenint-nos als seus programes educatius i als seus costums socials, si s'endarrereix una hora i mitja el moment d'entrar al centre de secundària el rendiment acadèmic millora aproximadament un 20%, i el nombre de dies que falten per malaltia disminueix un 50%. Simplement, l'horari educatiu s'adapta millor al ritme circadiari intern. Cal dir, tanmateix, que aques-

ta dada no es pot extrapolar directament al sistema educatiu català, ateses les diferències entre l'horari oficial i el fus horari i els costums alimentaris. No és el mateix menjar un entrepà lleuger a quarts d'1 del migdia havent esmorzat fort que fer un àpat molt energètic a les tres de la tarda havent esmorzat lleuger.

Un altre dels factors que intervenen en l'èxit del canvi és el vincle que estableixen amb el centre i els docents. La mateixa estructura curricular, a través del treball per projectes i la presència d'un docent de referència, afavoreix que es puguin establir vincles més sòlids durant la primària, que els donen estabilitat. A la secundària, amb un docent per a cada matèria, amb canvis cada cinquanta minuts i amb uns currículums més complexos i densos –cosa que fa que vagi disminuint progressivament la possibilitat de fer treballs transversals–, el vincle tendeix a diluir-se. Això els pot generar inseguretat, que es veu reforçada pel mateix procés de canvi de l'adolescència, fet que pot provocar fàcilment que incrementi el seu nivell d'ansietat i estrès. En cap cas cal interpretar aquestes últimes frases com una proposta per disminuir la complexitat dels currículums, sinó per planificar molt bé i donar tota la importància que han de tenir les activitats conjuntes que afavoreixin l'establiment de vincles sans.

Un tercer factor que pot contribuir a l'èxit és la pressió que puguin rebre del seu entorn, o la manera com ells la percebin. Lògicament, l'increment de la dificultat en els aprenentatges ha de comportar un augment d'esforç per part seva, però no de pressió de l'entorn. Cal que se sentin emocionalment acompanyats pels progenitors, els docents i els companys, amb una exigència raonable adequada a la seva edat i a la maduració de les seves capacitats cognitives i mentals.

L'ÚS DE LA TECNOLOGIA

Finalment, un altre dels molts factors que pot contribuir a l'èxit del canvi de l'escola a l'institut és l'ús que facin de la tecnologia digital, especialment de l'abús de xarxes socials sense un acompanyament adequat. A través de les xarxes socials veuen models de joventut que són fal·laços, físicament i per les activitats que promouen, però, tanmateix, tendeixen a voler-los imitar. Veure *influencers* als quals sembla que tot els vagi bé i sempre siguin feliços mentre a ells i elles se'ls demana, molt raonablement, esforç, incrementa l'estrès, l'ansietat i la sensació de solitud.

Malgrat que des de les escoles i els instituts la major part de docents en són molt conscients, i també els progenitors, cal parar molta atenció en aquests aspectes per afavorir que el canvi de l'escola a l'institut sigui reeixit.