

El pas d'un centre educatiu de primària al de secundària comporta per a l'alumnat una sèrie de canvis en un moment en què, d'altra banda, s'inicia, en l'àmbit personal, una situació relativament diferent: pubertat-adolescència.

Aquesta situació pot generar una certa desorientació si es dóna de forma ràpida i abans que no es puguin interioritzar els canvis i que no es puguin generar recursos personals per adaptar-se a les noves exigències, i poden constituir una situació de risc. Aquest risc es pot traduir, en l'àmbit individual, en una pèrdua dels nivells de rendiment escolar, pèrdua de seguretat i autoestima, alhora que, des del punt de vista de la socialització, pot comportar dificultats en la relació amb la nova escola i en les relacions personals, tant amb els iguals com amb el professorat. D'altra banda, hi ha uns canvis en el procés d'ensenyament-aprenentatge, formes d'avaluació i de control que poden desestabilitzar l'alumnat i dificultar aquest procés de transició, generant factors de risc per a un grup d'aquells alumnes.

Presentem una sèrie de suggeriments possibles per afavorir aquest procés en què es cerquen uns propòsits preventius.



1 Parli amb el tutor, si més no una vegada al mes. Al costat dels serveis d'orientació i l'equip directiu, el tutor mantindrà informades les famílies mitjançant sessions generals o individuals. Asseguri's que el seu fill s'integra bé i que no presenta dificultats d'aprenentatge o d'adaptació al centre, intenti arribar a compromisos amb el tutor i amb els professors per a una millor col·laboració amb el centre. **Si no pot apropar-s'hi per problemes laborals, faci-ho per telèfon.** És important **desenvolupar i mantenir actituds positives** amb el centre educatiu: valorant-ne els nous aprenentatges, l'esforç que cal per aprendre, la importància de les relacions entre companys i amb el professorat; i intentar de minimitzar-ne les negatives, és a dir, no desqualificar ni ridiculitzar els companys ni els professors, ni desvalorar l'institut, els estudis ni el professorat.

2 Ajudi'l a crear un mètode d'estudi. De vegades, l'estudiant passa moltes hores davant els llibres, però té la sensació

que són hores que li aprofiten ben poc, això succeeix perquè manca d'un sistema eficaç de treball: apunts incomplets, difícils d'entendre; no té una visió global de la matèria; tracta de memoritzar repetint, sense assimilar; no fa els deures a l'hora que pertoca, etc.

3 Determini un horari d'estudi diari. Molts estudiants tenen problemes perquè són desorganitzats, no tenen fixades unes hores, sinó que cada dia van canviant-les, "avui no tinc deures"; el temps d'estudi ha de ser diari.

4 Ajudi'l a crear i mantenir l'habitació d'estudi:

–**Sempre la mateixa:** perquè això li facilitarà l'adquisició d'hàbits d'estudi i l'estalvi d'esforços inútils.

–**Tranquil·la i silenciosa:** que no sigui una habitació de pas o de reunions per a les altres persones de la casa, lluny de renous com ara la tele, la ràdio, família, etc. Cal remarcar que no és convenient que escolti



DECÀLEG

De primària a secundària

música mentre estudia.

–**Ben il·luminada i amb la temperatura adequada (17°-20°)**: amb llum que no sigui excessivament

feble ni gaire intensa, a més a més, ha d'entrar pel costat contrari al qual escriu, per evitar així ombres. Procura que la llum no li doni directament als ulls, i que no produeixi ombres.

–**Ben ventilada**: ha d'obrir portes i finestres de tant en tant perquè es renovi l'aire de l'habitació, ja que l'ambient carregat facilita l'aparició de la fatiga a causa de la disminució d'oxigen.

–**Organitzada i neta**: sensen joguetes, mòbils, etc., ni objectes que el puguin distreure.

–**Taula**: segura, plana i àmplia, per poder tenir al damunt diverses coses i no haver d'aixecar-se contínuament. Es considera adequada quan, en asseure-s'hi, queda a l'alçada de l'estómac o del colze. Si pot ser, sense lluentor, perquè els reflexos produïrien cansament als ulls.

–**Cadira**: amb respatl·ler que li permeti mantenir l'esquena recta i enganxada al respatl·ler de la cadira; ha de recolzar els peus al terra sense tenir els genolls aixecats; el cap ha d'estar un poc inclinat cap endavant (la distància dels ulls al llibre ha de ser la del seu avantbraç, és a dir, si fa no fa d'uns 35 cm).

–**Prestatges**: propers a la taula, on ha de tenir-ne arxivat i ordenat el material, perquè el pugui tenir a mà i sigui de fàcil localització: cartera, llibres de text, diccionari, atlas, llibres de lectura, material d'escriptura, etc.

–**Tauler de suro**: o semblant, on col·loqui el seu horari, dates d'exàmens i lliurament de treballs, avisos, programacions, etc.

⑤ Intenti inculcar-li les claus de l'estudi eficaç:

–**Continuïtat** en la tasca i **concentració** en allò que ha de fer.

–**Atenció** en classe a tot el que hi succeeix, i **ànim** a l'hora d'enfrontar-se al seu temps d'estudi.

–**Paciència**, si al principi les coses no li surten com preveia, i **pràctica**, pràctica i pràctica.

–**Temps** i dedicació fins dominar les tècniques i aconseguir un hàbit adequat d'estudi, i de **treball** dia a dia.

–**Esforç** davant la dificultat que suposa estudiar, i **entusiasme** per a deixar de banda el pessimisme i la desgana.

⑥ 6) Parli de sexualitat amb els seus fills. La sexualitat i l'afectivitat són dos aspectes molt importants en l'educació dels nostres fills, tant al llarg de la seva infantesa com en la seva adolescència. De vegades, però, pares i mares no sabem gaire bé com actuar ni què dir per por o per desconèixer, i llavors és freqüent deixar de banda aquest tema, confiant que els adolescents el resoldran per si mateixos o, en el millor dels casos, a l'escola.

Per parlar de sexualitat és important fomentar un ambient obert, és una condició indispensable perquè els fills sentin que en poden preguntar qualsevol cosa. Encara que els pares en desconeguin les respostes, sempre poden tractar de descobrir-les junts.

⑦ **L'educació sexual comprèn moltes coses**: parlar de les relacions de parella, de com hauria de ser el tractament entre dues persones que s'estimen, de la nostra idea de l'amor, de l'expressió dels afectes, de l'expressió dels enuigs i desacords.

DECÀLEG

De primària a secundària

Parlar dels cossos, dels seus canvis amb el temps, les característiques dels cossos de dona i home, la bellesa que tenen tots els cossos i el valor de la seva diversitat. Parlar de la sensibilitat de la pell, de les emocions de les relacions humanes i de parella, i que la sexualitat està repartida per tota la superfície de la pell, no sols als genitals.

8 Si el seu fill pateix assetjament escolar o bullying, és a dir, està exposat a atacs sàdics continuats dels quals no es pot defensar fàcilment, per part d'un o més companys de classe, ha d'actuar al més aviat possible. Les agressions poden ser físiques (empentes, cops), verbals (insults, burles), no verbals (gesticulacions hostils i vexatòries) o grupals (marginació, bromes cruels o difusió de rumors humiliants), o bé l'assetjament anònim mitjançant el mòbil o el correu electrònic, amb amenaces o paraules ofensives.

Hi ha tota una sèrie de signes i comportaments que poden ser indicatiu d'un possible maltractament:

- Problemes per conciliar el son i aparició de malsons.

- Disminució sobtada del rendiment acadèmic.

- Comportament estrany o esmunyedís.

- Por a sortir de casa o d'anar al col·legi.

- Fingeix malalties o malures per no sortir de casa.

- Talls o arrapades freqüents en parts del seu cos o a la seva roba.

- Pèrdua freqüent de diners o material del col·legi; llibres, bolígrafs, quaderns, etc. Fets que es poden explicar perquè l'està robant.

Consells per als pares dels alumnes que pateixen assetjament:

- Investigui amb detall què està pas-

sant. Escolti el seu fill i no l'interrompi. Deixi que desfogui el seu dolor.

- Posi's en contacte amb el tutor del seu fill, amb la direcció del col·legi i amb el cap d'estudis per alertar-los sobre el que passa, i demani la seva cooperació en la investigació i en la resolució dels fets.

- No estimuli el seu fill perquè sigui agressiu o es prengui revenja. Empitjoraria més la situació.

- Discuteixi alternatives assertives per respondre els assetjadors i practiqui'n respostes amb el seu fill.

- Depenent del grau d'ansietat i de la por en què es trobi el seu fill, cerqui un psicòleg per ajudar-lo a superar aquest trauma. Però mai no obliidi que el millor ajut, en aquests casos, és el de la família.

- Mantingui la calma i no demostrï tot el seu amoïnament. Demostri determinació i positivisme.

- En el supòsit que l'assetjament continuï, prepari's per posar-se en contacte amb un advocat.

- Si l'assetjament es manté en el temps, o l'assetjador el ferís amb un bolígraf o qualsevol altra mena d'arma, denunciï'l a la policia. És un delicte!

9 Consells per a pares dels fills que realitzen assetjament:

Algunes famílies no accepten que el seu fill sigui un maltractador, neguen els fets, i fins i tot acusen el professorat de tenir mania al seu fill i altres coses per l'estil. Aquesta actitud no ajuda gens a l'alumne! Cal pensar que el professor també vol ajudar a resoldre la situació.



De primària a secundària



Els agressors solen desmentir l'acusació que se'ls atribueix, cal sol·licitar més informació d'altres fonts. És important que es mostri vertader interès a descobrir-hi la veritat i que l'alumne assumeixi les conseqüències dels seus actes.

Quan el teu fill és l'assetjador, millor seguir alguns consells:

–Esbrini per què el seu fill és un assetjador.

–Parli amb els professors, demani'ls ajut i escolti totes les crítiques sobre el seu fill, ja sabem que això és dur!

–Acosti's més als amics del seu fill i observi quines activitats realitzen.

–Estableixi un canal de comunicació i confiança amb el seu fill. Els fills necessiten sentir que els seus pares els escolten.

–Vagi amb compte de no culpar els altres de la mala conducta del seu fill.

–Col·labori amb el col·legi i doni seguiment al cas, i registri'n les millores.

–Canalitzi la conducta agressiva del seu fill vers algun esport de competició, per exemple.

–Expliqui al seu fill que la conducta d'assetjament no és permesa per la família, i deixi-

li clar què passarà si l'assetjament continua.

–No ignori la situació. Mantingui la calma i procuri saber com ajudar el seu fill. Ajudi'l perquè manifesti les seves insatisfaccions i frustracions sense agressió.

–Demostri al seu fill que continua estimant-se'l tant o més que abans. Però que desaprova el seu comportament.

–Animi'l perquè reconegui el seu error i demani perdó a la víctima. Elogii les seves bones accions.

10 Si el seu fill fos un espectador:

ha de saber que, en el maltractament entre iguals, es produeix un contagi social que inhibeix l'ajut i fomenta i tot la participació en els actes intimidatoris per part de la resta de companys que coneixen el problema, encara que no hi fossin protagonistes en un primer moment. Aquest factor és essencial per entendre la regularitat amb què actes d'aquesta mena es poden produir amb el coneixement d'un nombre important de companys de col·legi (o observadors) que s'acostumen a viure en un clima d'abús i d'injustícia i acaben essent-ne còmplices i encobridors de l'agressor. Aprenen a no fer res davant un fet injust i delictuós.

Ensenyi-li que no es pot ser tolerant amb els maltractadors. Davant la mínima sospita de maltractament: que ho parli amb els altres companys, que hi digui al tutor, que **DENUNCIÏ**. No pot deixar passar el temps davant una situació d'abús a un company!

