

O paso dun centro educativo de primaria ao de secundaria comporta para o alumnado unha serie de cambios nun momento en que, por outra parte, se inicia no ámbito persoal unha situación relativamente diferente: puberdade-adolescencia.

Esta situación pode xerar certa desorientación se se dá de forma rápida e antes de que poidan ser interiorizados os cambios e de que poidan xerarse recursos persoais para adaptarse ás novas exigencias, constituíndose unha situación de risco. Este risco pode traducirse no ámbito individual nunha perda dos niveis de rendemento escolar, perda de seguridade e autoestima á vez que dende o punto de vista da socialización pode comportar dificultades na relación coa nova escola e nas relacións persoais tanto cos iguais coma co profesorado. Por outra parte, hai uns cambios no proceso de ensino-aprendizaxe: programa de estudos novo, varias metodoloxías de ensinanza, diversos estilos de ensino-aprendizaxe, formas de avaliación e de control que poden desestabilizar o alumnado dificultando este proceso de transición e xerando factores de risco para un grupo deses alumnos.



Preséntanse unha serie de suxestións posibles para favorecer este proceso no que se buscan uns propósitos preventivos.

1 Fale co titor polo menos unha vez ao mes. Xunto cos servizos de orientación e o equipo directivo, o titor manterá informadas as familias a través de sesións xerais ou individuais. Asegúrese de que o seu fillo se integra ben e que non presenta dificultades de aprendizaxe ou de adaptación ao centro, intente chegar a compromisos co titor e cos profesores para unha mellor colaboración co centro. **Se non pode achegarse por problemas laborais fágao por teléfono.** É importante **desenvolver e manter actitudes positivas** cara ao centro educativo: valorando as novas aprendizaxes, o esforzo que é necesario facer para aprender, o importante das relacións entre compañeiros e cos profesores; e tentar minimizar as negativas, é dicir, non descualificar ou ridiculizar os compañeiros nin profesores, nin desvalorizar o instituto, os estudos nin o profesorado.

2 Axúdelle a crear un método de estudo. Ás veces o estudante pasa moitas horas diante dos libros pero ten a sensa-

ción de que son horas que lle aproveitan moi pouco, isto sucede porque carecen dun sistema eficaz de traballo: apuntamentos incompletos, difíciles de entender; non teñen unha visión global da materia; tratan de memorizar repetindo, sen assimilar; non fan os deberes no seu momento, etc.

3 Determine un horario de estudo diario. Moitos estudantes teñen problemas porque son desorganizados, non teñen fixadas unhas horas de estudo determinadas senón que cada día van cambiando, «hoxe non teño deberes»; o tempo de estudo debe ser diario.

4 Axúdelle a crear e manter o cuarto de estudo:

–**Sempre o mesmo:** pois isto facilita a adquisición de hábitos de estudo e o aforro de esforzos inútiles.

–**Tranquilo e silencioso:** que non sexa un cuarto de paso ou de reunións para as demais persoas da casa, lonxe de ruídos como a tele, a radio, familia, etc. Apuntar que

DECÁLOGO

De primaria a secundaria



non é conveniente que escolites música mentres estuda.

–Ben iluminado e con temperatura axeitada

(17°-20°): con luz que non sexa excesivamente débil nin moi intensa, ademais debe entrar polo lado contrario ao que escribe para así evitar sombras. Procure que a luz non lle dea directamente nos ollos, e que non produza sombras.

–**Ben ventilado**: debe abrir portas e ventás de cando en vez para que se renove o aire do cuarto, xa que o ambiente cargado facilita a aparición da fatiga debido á diminución de oxíxeno.

–**Organizado e limpo**: sen xoguetes, móbiles, etc. nin obxectos que poidan distraelo.

–**Mesa**: segura, plana e ampla para poder ter enriba varias cousas e non ter que levantarse constantemente. Considérase axeitada cando ao sentar queda á altura do estómago ou do cóbado. A poder ser sen brillo xa que os seus reflexos producirían cansazo nos ollos.

– **Cadeira**: con respaldo que lle permita manter as costas recta e pegada ao respaldo da cadeira; debe poder apoiar os pés no chan sen ter os xeonllos levantados; a cabeza ten que estar un pouco inclinada cara a diante (distancia de ollos ao libro debe ser a do teu antebrazo, é dicir, aproximadamente duns 35 cm).

–**Estantes**: próximos á mesa, onde debe ter ordenado e arquivado o seu propio material, que poida telo á man e unha rápida localización deste: carteira, libros de texto, dicionario, atlas, libros de lectura, material de escritura, etc.

–**Taboleiro de cortiza**: ou similar en que coloque o seu horario, datas de exames e entrega de traballos, avisos, programacións, etc.

5 Intente inculcarlle as claves do estudo eficaz:

–**Continuidade** na tarefa e **concentración** no que ten que facer.

–**Atención** na clase a todo o que alí sucede, e **ánimo** á hora de enfrontarse ao teu tempo de estudo.

–**Paciencia**, se ao principio as cousas non lle saen como previra, e **práctica**, práctica e práctica.

–**Tempo** e dedicación ata dominar as técnicas e conseguir un axeitado hábito de estudo, e de **traballo** día a día.

–**Esfuerzo** fronte á dificultade que supón estudar e **entusiasmo** para deixar a un lado o pesimismo e a desgana.

6 **Fale de sexualidade cos seus fillos.** A sexualidade e a afectividade son dous aspectos moi importantes na educación dos nosos fillos, tanto ao longo da súa infancia como na súa adolescencia. Pero ás veces, pais e nais non sabemos moi ben como actuar nin que dicir por medo ou por descoñecemento, e entón é frecuente deixar de lado este tema confiando en que os adolescentes o resolvan por si mesmos ou, no mellor dos casos, na escola.

Para falar de sexualidade é importante fomentar un ambiente aberto, é condición indispensable para que os fillos sintan que poden preguntar calquera cousa. Aínda que os pais descoñezan as respostas, sempre poden tratar de descubrirlas xuntos.

7 **A educación sexual comprende moitas cousas**: falar sobre as relacións de parella, como debe ser o trato entre dúas persoas que se queren, a nosa idea do amor, a expresión de afectos, a expresión de enfados e desacordos. Falar sobre os corpos, os

DECÁLOGO

De primaria a secundaria

seus cambios co tempo, as características dos corpos de muller e de home, a beleza que teñen todos os corpos e o valor da súa diversidade. Falar sobre a sensibilidade da pel, as emocións das relacións humanas e de parella e que a sexualidade está repartida por toda a súa superficie, non só está nos xenitais.

8 Se o seu fillo sofre acoso escolar ou bullying, é dicir, está exposto a ataques sádicos continuos dos que non pode defenderse doadamente, por parte dun ou máis compañeiros da clase, debe actuar coa maior brevidade posible. As agresións poden ser físicas (empuxóns, golpes), verbais (insultos, burlas), non verbais (xesticulacións hostís e vexatorias) ou grupais (marxinación, bromas crueis ou difusión de rumores humillantes) ou ben o acoso anónimo mediante o móbil ou o correo electrónico con ameazas ou palabras ofensivas.

Hai toda unha serie de signos e comportamentos e que poden ser indicios dun posible maltrato:

–Problemas para conciliar o sono e aparición de pesadelos.

–Diminución repentina do rendemento académico.

–Comportamento estraño ou fuxidío.

–Temor a saír da casa ou a ir ao colexio.

–Finxe enfermidades ou doenzas para non saír de casa.

–Cortes ou rabuños frecuentes en partes do seu corpo ou nas súas roupas.

–Perda frecuente de cartos ou material do colexio; libros, bolígrafos, cadernos, etc. Feitos que poden ser explicados porque está sendo roubado por algún "abusón".

Consellos para os pais dos alumnos que sofren bullying:

–Investigue en detalle o que está a

acontecer. Escoite o seu fillo e non o interrompa. Deixe que desafoque a súa dor.

–Póñase en contacto co titor do seu fillo, coa dirección do colexio e co xefe de estudos para alertalos acerca do que acontece, e pida a súa cooperación na investigación e na resolución dos feitos.

–Non estimule o seu fillo a que sexa agresivo ou tome vinganza. Empeoraría máis a situación.

–Discuta alternativas asertivas para responder aos acosadores e practique respostas co seu fillo.

–Dependendo do grao de ansiedade e de medo en que estea envolto o seu fillo, búsquelle un psicólogo para axudalo a que supere este trauma. Pero xamais se esqueza que a mellor axuda, neses casos, é a da familia.

–Manteña a calma e non demostre toda a súa preocupación. Demostre determinación e positivismo.

–No caso de que o acoso continúe, prepárese para poñerse en contacto cun avogado.

–Se o acoso se mantén no tempo ou ben o acosador o lesiona cun bolígrafo ou calquera outro tipo de arma, denúncieo á policía, É un delito!.

9 Consellos para pais dos fillos que realizan acoso:

Algúns familias non aceptan que o seu fillo sexa un maltratador, negando os feitos e mesmo acusando o profesorado de terlle manía ao seu fillo e cousas polo estilo. Esta actitude non axuda nada o alumno!. Hai que pensar que o profesor tamén quere axudar a



DECÁLOGO De primaria a secundaria



resolver a situación. Os agresores adoitan desmentir a acusación que se lles atribúe, hai que solicitar máis información doutras fontes. É importante que se mostre verdadeiro interese en descubrir a verdade e que o alumno asuma as consecuencias dos seus actos.

Cando o teu fillo é o acosador, mellor seguir algúns consellos:

–Investiga o porqué o teu fillo é un acosador.

–Fale cos profesores, pídalles axuda, e escoite todas as críticas sobre o seu fillo, xa sabemos que é duro!

–Achéguese máis aos amigos do seu fillo e observe que actividades realizan.

–Estableza unha canle de comunicación e confianza co seu fillo. Os fillos necesitan sentir que os seus pais os escoitan.

–Teña coidado de non culpar os demais da mala conduta do seu fillo.

–Colabore co colexio dando seguimento ao caso e rexistrando as melloras.

–Canalice a conduta agresiva do seu fillo cara a algún deporte de competición, por exemplo.

–Sinálelle ao seu fillo que a conduta de

acoso non é permitida pola familia, e déixelle claro o que acontecerá se o acoso continúa.

–Non ignore a situación. Manteña a calma e procure saber como axudar o seu fillo. Axúdeo a que manifeste as súas insatisfaccións e frustracións sen agresión.

–Demóstrelle ao seu fillo que o segue querendo tanto ou máis que antes. Pero que desaproba o seu comportamento.

–Anímeo a que recoñeza o seu erro e que pida perdón á vítima. Eloxie as súas boas accións.

10 Se o seu fillo fose un «espectador»: debe saber que no maltrato entre iguais se produce un «contaxio social» que inhibe a axuda e mesmo fomenta a participación nos actos intimidatorios por parte do resto dos compañeiros que coñecen o problema, aínda que non fosen protagonistas nun primeiro momento. Este factor é esencial para entender a regularidade coa que actos desta índole poden producirse baixo o coñecemento dun número importante de compañeiros de colexio (ou observadores) que adoitan vivir nun clima de abuso e de inxustiza e rematan sendo cómplices e encubriendo o agresor. Aprenden a non facer nada ante un feito inxusto e delituoso. **Ensínelle** que non se pode ser tolerante cos maltratadores. Ante a mínima sospeita de maltrato: que o fale cos outros compañeiros, que llo diga ao titor, que **DENUNCIE**. Non pode deixar pasar o tempo ante unha situación de abuso cara a un compañeiro!

