

14 consells per estudiar des de casa

Verónica Violant dirigeix l'Observatori Internacional en Pedagogia Hospitalària

Hi ha infants que passen llargues temporades ingressats als hospitals, i també n'hi ha que, un cop els donen l'altra, s'han de recuperar: "En aquests casos necessiten que tot els que farien a l'escola ho puguin fer a l'hospital o a casa", diu Verónica Violant (<https://pedagogiahospitalaria.org/somos/>), doctora en psicologia i mestra de futurs mestres d'educació infantil i primària de la Universitat de Barcelona (<https://www.ub.edu/portal/web/educacio>).

Partint de la seva experiència -dirigeix l'Observatori Internacional en Pedagogia Hospitalària i col·labora amb el Departament d'Educació per vetllar pels infants i adolescents en situació de malaltia i convalescència-, ha escrit aquests consells per a les criatures que han convertit la seva habitació o el menjador en la seva aula.



Foto: Annie Spratt

1. Intenta despertar-te amb calma, fer alguns estiraments tranquils i sentir totes les parts del teu

cos. No cal que ho facis sempre sol, pots demanar a algú que ho faci amb tu i, si us agrada, podeu posar música.

2. Aixeca't a la mateixa hora que t'aixecaves per anar a escola.

3. Ventila l'habitació, el llit i la roba amb què has dormit. Segur que al cap d'una estona tots us sentireu millor: encara que no t'ho pensis, l'oxigen ens agrada a tots.

4. Ajuda a preparar l'esmorzar: aprofita aquests dies que tens més possibilitats de fer-ho en família, ja que segurament abans havies d'esperar els caps de setmana per fer-ho.

5. Vesteix-te, no vagis tot el dia amb pijama: o és que aniries en pijama a l'escola?

6. Prepara el lloc d'estudi. Entre tots els membres de la família intenteu que el temps d'estudi sigui tranquil. Segur que els pares també tenen feina: ells, com tu, també l'han traslladat a casa, i ells, com tu, necessiten concentrar-se. Si sou molts germans, o bé pocs però amb ritmes diferents, negocieu horaris d'estudi amb els de gresca, televisió... No cal que tots feu el mateix, però sí que és important que us respecteu.

7. Potser avui, o bé és el dia que no tens ganes d'estudiar o bé és el dia que et menjaries els llibres. Tots en tenim dels dos tipus. Però és important tenir present que, de la mateixa manera que fins ara has estat treballant amb una agenda, amb un horari, amb un calendari, un *moodle*, ara és el moment de no abandonar aquest bon costum: t'ajudarà a no perdre la noció dels dies i a regular el temps que dediques a cada activitat.

8. Recorda que els teus mestres continuen sent els teus mestres. Segur que t'estan ajudant molt en aquests moments i segur que tens organitzat un sistema per explicar la matèria, per solucionar dubtes i per poder explica-los com estàs i com et va.

9. Beu aigua, però abans de sentir set: el teu cervell t'ho agrairà.

10. Fes descansos, recorda que a l'escola hi ha moments de pati. Ara, a més, pots aprofitar que estàs a casa i fer petites parades per fer estiraments, canvi de postura, per aixecar-te. El teu cos i la teva columna n'estaran contents.

11. Si el temps d'estar a casa coincideix amb festes tradicionals, celebra-les. Si a l'escola hi havia un hort: recorda que amb una llavor, cotó i aigua creix una planta.

12. Quan sortim de l'escola, molts de nosaltres fem extraescolars, berenem pel camí i, moltes vedades, és quan ens expliquem el nostre dia, què ens ha passat, com ens sentim. No perdem aquest moment de confiança: fem-lo en família, amb els pares, amb els germans.

13. Depenent de l'activitat extraescolar que fèiem abans de quedar-nos tots a casa, haurem de reinventar-nos més o menys. Per exemple, si practiques un instrument, o fas teatre, o vas a l'escola de pintura, pots continuar fent-ho a casa. Potser, i parlant-ho amb els pares i els professors, podem gravar un àudio amb la nostra interpretació, fer una fotografia de la nostra obra, un vídeo amb els nostres avançaments. Si hi ha activitats que durant un temps no les pots fer, pots pensar-ne de noves, i pot ser que aquestes s'acabin convertint en les futures noves extraescolars.

14. No deixem de fer el cap de setmana, encara que estiguem a casa. Pots aprofitar-lo per connectar-te amb els amics, veure la televisió, llegir un llibre, cuidar l'hort de casa, jugar més del que jugaves abans amb el teu gos o amb el teu animal, si en tens. També pots fer deures o repassar, amb l'ajuda dels pares o germans grans, aquelles matèries que et costen o que vols avançar perquè t'agraden molt. Recordo que, quan era petita, a qui li toqués de casa escollia un tema, el preparàvem durant la setmana, i el cap de setmana fèiem una tertúlia, amb els germans i el pare, sobre què n'havíem après.

(Aquests 14 punts formen part d'un text més llarg que es publicarà amb el grup Octaedro Editorial (<https://octaedro.com/>))