



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



7. Kapituluak- Ikasleak lagundu ikasteko prozesua antolatzen

*"Irabazteko jaio zara, baina irabazle izateko, irabazteko plangintza egin behar duzu,
irabazteko prestatu eta irabazteko zain egon".*

(Zig Ziglar)

Gero eta gehiago dira denbora luzez gelan arreta emateko arazoak dituzten ikasleak. Zergatik? Edo azkar aspertzen dira, egiteko beste gauza batzuk aurkitzen dituzte, ez dakite antolatzen, interaktiboagoak diruditen edo egungo jarduerak ondo antolatzen ez dakiten beste jarduera batzuekin distraitzen dira. Haur asko kexu dira, lineako aldiaren ondoren, ez dakitelako nola ikasi.

Kasu honetan, garrantzitsua da gurasoek eta irakasleek arreta jartzea eta haurrei arreta ahalik eta denbora gehien mantentzen laguntzea.

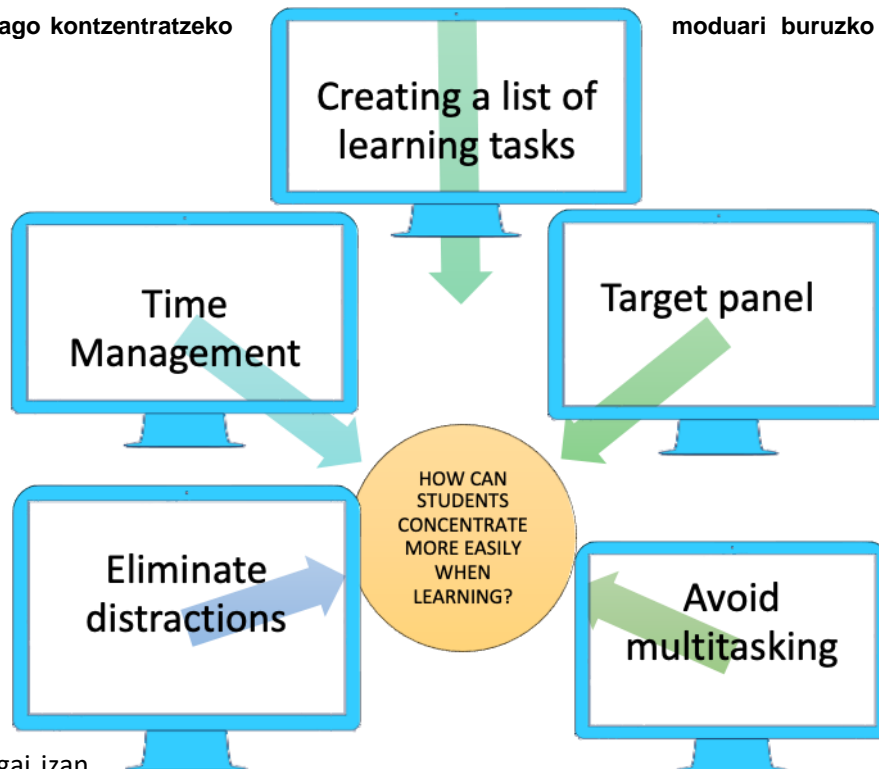


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Hezkuntza-psikologoek arreta jartzen dute haurrek kontzentrazio "nahikoa" erakusten ez duten testuinguruan. Ikasgaiak erakargarriak izatea eta modu interaktiboan aurkeztea gomendatzen dute. Garrantzitsua da, halaber, klaseetan ahalegin konstante bat egitea, ez bakarrik hasieran¹

Jarraian, ikasleak klaseetan errazago kontzentratzeko ideia batzuk eskaintzen dira:



Ikaskuntza digitala ikaskuntza

autoantolatua denez, gurasoek gai izan

behar dute seme-alabei erantzukizun horretan laguntzeko. Kasu honetan, erronka da behar den laguntza guztia ematea, baina, gainerakoan, ikasleei funtsezko trebetasun hori ikasten uztea. Gurasoek ikasteko prozesua mikro-kudeatzeari uko egiten ikasi behar dute.

Online eskolak familiaren barne-baliabide gehienak bereganatzen ditu, ikaskuntzaren eta eskola-garapenaren arrakastan duen zeregina erabakigarria baita. Online hezkuntzak edo etxean ikasteak irakasle-ikasle-aita harremana eta familiaren baldintzarik gabeko laguntza optimizatzea eskatzen du.

Online hezkuntzak edo etxean ikasteak irakasle-aita harremana eta familiaren baldintzarik gabeko laguntza optimizatzea eskatzen du.

Hemen dituzu zure semeari laguntzen lagunduko dizuten aholku batzuk:



Irakasleak ezagutzea, haien itxaropenak jakiteko

¹ <https://www.shakespeare-school.ro/cum-poate-un-elev-sa-se-concentreze-mai-usor-asupra-activitatilor-de-invatare/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Garatu komunikazio harreman eraginkor eta zuzena zure semearen irakasleekin. Hainbat komunikabide erabil ditzakezu, hala nola posta elektronikoa, testu-mezuak, telefono-deiak, bideokonferentziak edo egun bat eta ordubete, baita astean behin ere, jar dezakezu zure irakaslearekin konektatzeko. Erabili denbora hau modu ezin hobean zure semeak aurre egin beharreko erronkei buruz hitz egiteko, etorkizuneko jarraibideak errepasatzeko, irakaslearen itxaropenak ulertzeko eta bere ustez aitak hezkuntza-prozesuan nola parte hartu behar duen jakiteko.

Irakasleari laguntza eskatu, behar badu



Ikaskuntza-ingurune atsegina sortzen du



Prestatu ikasteko gune bat (lantokia), leku lasaia, eroso eta desordenarik gabea, etxeko lanak egiten dituzten gelan argi natural askorekin, eta ziurtatu eskura dituztela behar dituzten tresna guztiak, hala nola testuliburuak, koadernoak, liburuak, kalkulagailua, papera, arkatzak, itsasgarria, guraizeak, etab. Ingurune atsegina batek lagunduko die haurrei hobeto kontzentratzen.



Ezarri ordutegi argi bat etxeko lanetarako eta bete



Errutina bat ezartzen du, etxeko lanak egiteko ordutegi finko bat. Haur batzuek hobeto lan egiten eta ikasten dute arratsaldean, askaldu eta jolastu ondoren; beste batzuek, berriz, etxeko lanak afaldu ondoren egitea nahiago dute. Adostu zure semearekin zein den etxeko lanak egiteko ordurik onena eta ziurtatu ordutegi hori betetzen dela.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Lagundu zure seme-alabei plangintza bat egiten



Ikasteko denbora aurkitzeak plangintza eskatzen du. Eskolako epeak betetzeko, onena egutegi bat da. Zure semeak betebehar asko dituenan edo proiektu zailago bat egin behar duenean, anima zaituz zure zereginak eta lanak mailaz maila gainditzen joan daitezkeen etapatan banatzera. Atzeraka planifikatzen irakatsi behar zaie, entrega-datetatik abiatuta eta hura osatzeko beharrezkoak diren estrategia espezifikoak adierazita. Jarduerak planifikatzean, ez dute etengabe lanean aritu beharrik izango, eta ez dira agortuta sentituko. Ziurtatu 15 minutuko atsedendia egiten dituzula ikasten duzun ordu bakoitzean. Ikasleak 20 eta 35 minutu arteko ikaskuntza-zeregin batean kontzentratu daitezke (borondatezko ahalegina eskatzen

duena).



Distrazioak eta disruptoreak murrizten ditu



.Gurasoak arduratzen dira distrazioak murrizteaz. Azaldu zure semeari zein garrantzitsua den atazetan kontzentratzea eta isilean egitea. Esaiozu etxeko lanak azkarrago bukatuko dituela eta denbora libre gehiago izango duela. Distrazio-faktoreak hauek izan daitezke: etxeko lanak telebista edo irratia piztuta edo musika entzunez egitea, etxeko lanak etetea lagunen deiei erantzuteko, txakur bat distrazioa izan daiteke, jokoak edo sare sozialak kontzentrazioa murriztu dezakete. Noizean behin, esan diezaiekezu lankide batekin proiektu bati edo etxeko lanei buruz hitz egitea baliagarria izan daitekeela. Distraktore hauek zure semearen dispositiboan blokeatu behar dituzu hezkuntza denboran.



Ariketa fisikoa egin

Planifikatu aire zabaleko irteerak eta burmuineko atsedanak semearentzat, eragin positiboa baitu pentsatzeko eta kontzentratzeko moduan. Ariketak memoriari laguntzen dio arazoak konpontzen, arreta



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



hobetzen du eta estresa murrizteko eta antsietatea prebenitzeko modu natural bat da. Ariketa fisikoa egiteko unerik onena etxeko lanak hasi aurretik izan daiteke.



Ziurtatu zure betebeharrak egiten dituzula



Animatu zure semea konponbidea bere kabuz aurkitzera eta utz iezaiozu bere akatsak egiten. Aita zaren aldetik, iradokizunak egin ditzakezu eta bidean mantentzen lagundu, baina etxeko lanak berak egin behar ditu.

"Borondatearen indarra muskulu bat bezalakoa da. Zenbat eta gehiago entrenatu, orduan eta indartsuago egiten da "



Motibatu eta gidatu zure semea



Galdetu zure semeari jasotako eginbeharrez eta azterketez, esan proiektuen egoera. Eska iezaiozu konpondutako arazoak erakusteko. Ziurtatu beti jo dezakezula zuregana zalantzaren bat baduzu edo zereginen batean aurrera egiteko gai ez zarela sentitzen baduzu.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Eredugarria izan

BE THE
example

Zure semeak zure ereduari jarraituko dio, ez zure aholkuei. Beraz, ez izan eragozpenik familiaren aurrekontua nola kudeatzen duzun erakusteko edo etengabe hobetu nahi dituzun gauza berriak irakurri eta ikasteko.



Goraipatu lana eta esfortzua



Zure semearen lorpenez harro egoteak ez du esan nahi gaizki ari zarenik. Oso garrantzitsua da zure lan gogorra zuk eta familiako beste kide batzuek estimatzen eta aitortzen dutela jakitea.



Oztopoak gainditzeko bidea topatu

"Oztopoak sortzen direnean, norabidea aldatzen duzu zure helburua lortzeko; ez duzu erabakia aldatzen horretara iristeko" (Zig Ziglar)



Zure semeak ikasteko zailtasunak baditu, garrantzitsua da online dauden ikaskuntza-materialak eta eskolak bidaltzen dizkionak berrikustea. Baliteke zure semearen beharrak kontuan hartuta diseinatu ez izana. Zure semearen irakasleekin lan egin edozein oztopo identifikatu eta ezabatzeko.

Zure semearentzat erronka bat bada, ziurrenik beste haur batzuentzat ere arazo bat izango da.

Ikasle batek bere arreta zeregin zailago batean jartzen duenean, horrek gorabeherak izan ditzake, gaiarekiko interesaren eta ahaleginaren arabera.

Hezkuntza-plataforma batzuetan ikasleek ikus-entzunezko materialen, simulazioen eta proba interaktiboen bidez ikas dezakete. Kasu honetan, arreta errazago mantendu daiteke denbora luzeagoan, motibazio-, elkarrekintza- eta aniztasun-maila handiagoa delako.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



INFORMAZIO GEHIAGO:

<https://www.youtube.com/watch?v=xODEoIDJa70>

<https://www.youtube.com/watch?v=glgG2K29Pfg>

<https://www.youtube.com/watch?v=yr9AlfFT2-Y>

ITURRIAK:

www.kidshealth.org

www.webmd.com

<https://www.shakespeare-school.ro/cum-poate-un-elev-sa-se-concentreze-mai-usor-asupra-activitatilor-de-invatare/>

<https://www.reginamaria.ro/articole-medicale/10-sfaturi-pentru-ti-ajuta-copilul-sa-si-faca-temele>

GURASOENTZAKO TAILERRA. GURASOEN ZEREGINA (HAZKUNDE AKADEMIKOAREN PENTSAMOLDEAREN GARAPENEAN)

(Tailer hau fisikoki zein online egin daiteke)





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



GURASOEN TAILERREKO AGENDA

TIEMPO	ACTIVIDAD	DURACIÓN
9.00-9.05	Tailerra aurkeztea (helburuak, entrenatzailea, agenda)	5 min
9.05-9.15	Ikusi "hazkunde-mentalitatearen animazioa" animazioa	10 min
9.15-9.30	Banakako eta taldeko lana: "Ahulguneak eta indarguneak"	15 min
9.30-9.50	Erakusketa "pentsamolde akademiko finkoa eta hazkunde-mentalitate akademikoa"	10 min
10.00-10.15	"Pentsamolde akademiko finkoa/hazkunde-mentalitatea" galdetegia	10 min
9.50-10.00	Etenaldia (aukerakoa)	10 min
10.00-10.30/ 10.40	Talde-lana: "Gurasoen zeregina seme-alaben motibazio akademikoan"	30-40 min



JARDUEREN DESKRIBAPENA

1. 1. Ikusi "Animación del Pensamiento de Crecimiento".



Ikusi bideoa gurasoekin:

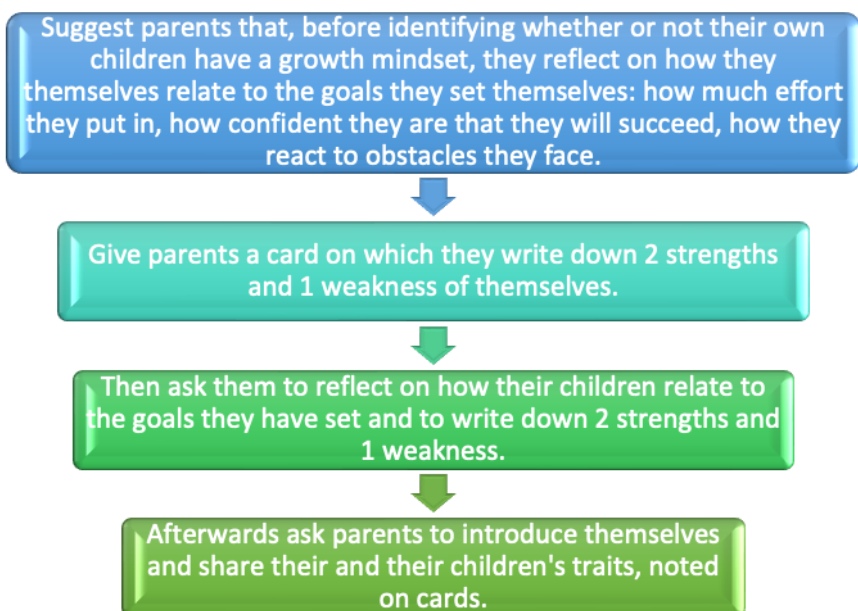
<https://youtu.be/-ogghnxBmY>

Azpirarratu "dortoka eta erbia" alegiak eta zuhaitzaren metaforak (zaintzen eta elikatzen bada, besteak baino altuago eta indartsuago haz daiteke) hazkunde-pentsamoldearen garrantzia islatzen dute. Ideia bat indartzen du: porrota arrakastarako urrats garrantzitsuena dela, eta zeure buruari zerbait ezin duzula egin esaten diozun bakoitzean, garrantzitsua dela "ez, oraindik ez" gehitzea.

2. "Banakako eta taldeko lana: "Indarguneak eta ahulguneak"



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



3. Aurkezpena: "Pentsamolde akademiko finkoa eta hazkunde-mentalitate akademikoa"



Bideoan helarazitako informaziotik abiatuta, gogoan izan pentsamolde finkoak gure trebetasunak finkoak eta aldaezinak direla sinestea dakarrela, eta hazkunde-mentalitateak, berriz, trebetasunak etengabeko ahaleginaren, lanaren eta iraunkortasunaren bidez gara daitezkeela ulertzea. Pentsamolde finkoa duten eta konpromisorik gabe arrakasta izatea espero duten pertsonak gutxiegi ahalegintzen dira eta ahulak dira oztopoen aurrean; mentalitate finkoa duten pertsonak, berriz, uste dute ez daudela hornituta eta ezin dutela egoera aldatu, ez dute inolako zentzurik ahalegintzea eta ezin dute beren burua ikusi arrakasta izanez gero. Pentsamolde akademikoari dagokionez, gurasoek hausnar dezakete ea beren seme-alabak etxeko lanak egiten zentratzen diren, proiektuak amaitzen dituzten, emaitza ahalik eta lasterren lortzen duten (pentsamolde akademiko finkoaren jarrera) edo, hobeto esanda, ikaskuntzaren bidez deskubritzen dituzten ezagutza berrietan, beren ezagutzak garatzen eta aberasten dituzten (hazteko mentalitate akademikoaren berezko jarrera).

Pentsamolde akademiko finkoak esan nahi du ikasleak bere gaitasun intelektualak, sormenezkoak, bere talentuak dituen edo ez duen zerbait bezala hartzen dituela, eta horrekin jaio dela, gurasoengandik heredatuta, faktore genetikoa edo egungo emaitzak soilik kontuan hartuta (ikasle batek esan dezake "ez naiz gai", "Ez du zentzurik saiatzeak", "Ezin dut dena egin", "Niretzat zailegia da", "Ez naiz behar bezain argia", "Ez naiz" hori ere ikasi behar dut ",". Hazteko pentsamolde akademikoak esan nahi du ikaslea ohartzen dela bere trebetasun akademikoak ikasketaren, ahaleginaren, gaitasunaren eta etengabeko lanaren bidez garatzen direla.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



4. Galdetegia: "Pentsamolde akademiko finkoa/hazkunde-mentalitatea". Eskatu gurasoei hurrengo galdera-sorta betetzeko, lehenik beraiantzat eta gero seme-alabentzat.

Pentsamolde akademiko finkoa/galdera-sortaren hazkundera				
Jarraibideak: Galdetegi honen helburua da hazteko mentalitate akademikoa duzun edo pentsamolde akademiko finkoa duzun jakitea. Galderen ardatza ahaleginarekiko, oztopoekiko, sarietara, akatsekiko eta atzeraelikadurarekiko/kritikarekiko duzun jarrera izango da. Markatu a) edo b) zirkuluarekin:				
ESFORTZUA	a). Badakit gogor lan egin behar dudala nire trebetasunak garatzeko, etengabe ahalegintzen naiz.		b). Ez dut ahalegin iraunkorra egiteko borondaterik, ez dut ahalegin handirik egiteko zentzurik ikusten.	
OZTOPOAK	a). Ni iraunkorra naiz, oztopoei espiritu lehiakorraz aurre egiten diet.		b). Utzi egiten duen pertsona naiz, oztopo bat sortzen denean, desmoralizatu egiten naiz.	
SARIA	a). Epe luzerako onuran pentsatzen dut, garapen pertsonalean, eta epe luzerako parte-hartzeak poztasun handiagoa izango duela.		b) Lanak ahalik eta azkarren bukatzea eta berehalako onurak izatea pentsatzen dut, urruneko sari baten truke lan egitea kostatzen zait.	
AKATSAK	a). Akats bat egiten badut, hobeto nola egin dudak jakiteko jakin-mina dut, akatsetatik ikastea interesatzen zait, akatsak ikaskuntzaren parte direla ulertzen dut.		b). Akats bat egiten badut, deseroso sentitzen naiz akatsetan pentsatzen, eta ez naiz behar bezain ona sentitzen.	
FEEDBACK/ KRITIKA:	a). Besteen komentarioak eta kritikak eraikitzaileak dira niretzat, garatzen laguntzen didate.		b).Besteen komentarioak eta kritikak onartzea kosta egiten zait, irain pertsonal bat bezala sentitzen ditut.	
ADINA	• 18 - 30	• 31 - 40	• 41 - 50	• 50+
Ikasketak	• DBH	• Batxilergoa	• Unibertsitatea	• Post-Unibertsitatea
Generoa	• Maskulinoa		• Femeninoa	
Ingurua	• Ingurumena		• Herria	
Zenbatu zenbat baieztapen markatu dituen a) zirkuluarekin eta zenbat markatu dituen b) zirkuluarekin, eta a) zirkuluaren aldaera bat baino gehiago badu, esan nahi du hazkunde akademikoaren mentalitate bat baino				



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



gehiago duela, eta b) zirkuluaren aldaera bat baino gehiago markatu badu, berriz, pentsamolde akademiko finkoa duela. Saiatu zure semearekin galdesorta bera egiten

5. Talde-jarduera: "Gurasoen zeregina haurren motibazio akademikoan"



- 4-5 gurasoko taldeak eratzen dira. Jarduera Google Classroomen online egiten bada, gurasoak aretoetan jar daitezke, eta bertan taldeko beste kideekin bakarrik lan egingo



- Gurasoen zeregina da haietako bakoitzak, txandaka, galdera-sortan bere buruarentzat eta seme-alabentzat puntuatutakoa deskribatzea, eta, bakoitzaren pentsamolde akademikoa identifikatu ondoren, taldekideekin komentatzea nola motibatu ditzaketen seme-alabak akademikoki gara daitezen.



- Gurasoek ere gogoeta egin dezakete haien eta seme-alaben arteko antzekotasunei eta desberdintasunei buruz, baina baita iraganean saiatu diren forma ez-eraginkorrei buruz ere.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



This project has been funded with support from the European Commission. This document reflects the views only of the project partners, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

This work is licensed under [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)