



RECOMANACIONS DEL SERVEI PSICOPEDAGÒGIC

La setmana passada vàrem començar a parlar de com ajudar a estudiar als nostres fills/es. Avui us faig arribar una segona entrega amb 3 estratègies més. Espero que us siguin útils!

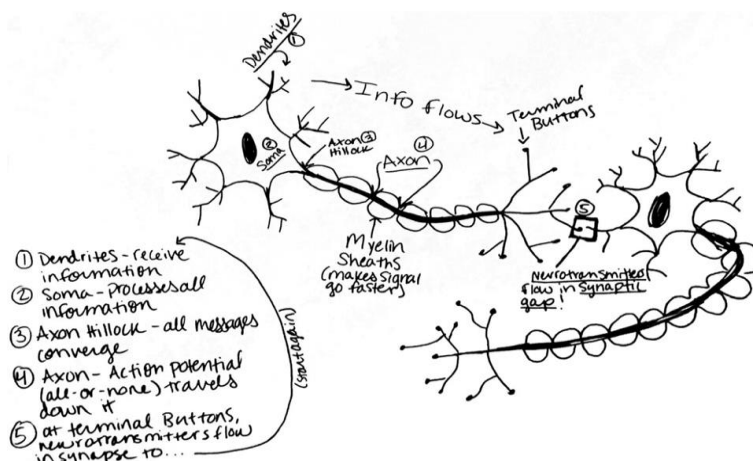
TÈCNiques D'ESTUDI 2

5. Fes-te preguntes abans d'estudiar

Intentar resoldre una tasca sense saber la solució fa que quan sabem la resposta la processem més profundament i la recordem més temps. Aquesta estratègia es basa en l'aprenentatge vivencial. Explicar als nostres fills que els errors formen part del procés d'aprenentatge els ajudarà a no tenir por del fracàs.

6. Combina les imatges amb les paraules

Les persones som éssers molt visuals i tendim a recordar millor imatges que paraules. En aquest sentit, s'ha observat que és beneficiós per la memòria crear dibuixos (mapes, diagrames...) vinculats a la informació que estem estudiant. Per exemple:



7. Evita distraccions

Les persones podem realitzar múltiples tasques alhora, especialment a nivell motor. No obstant, quan es tracta de centrar l'atenció o realitzar algunes tasques cognitives el nostre cervell és més eficient si es concentra en les tasques de forma seqüencial, d'una en una.

L'atenció executiva és la que ens permet focalitzar l'atenció de forma voluntària ignorant les distraccions i inhibint els impulsos, pel que és especialment important per l'estudi i l'aprenentatge explícit. Aquesta està vinculada a la memòria de treball, que també té una capacitat limitada. Per aquest motiu, el millor entorn per estudiar és aquell que ens permeti estar concentrats i ens alliberi de distraccions. Escoltar música, tenir els telèfons (o similars) a prop, espais amb una decoració excessiva o textos amb moltes imatges poden perjudicar la nostra concentració.

Aprofito per comentar-vos que si teniu la necessitat de posar-vos en contacte amb el servei psicopedagògic del centre per alguna consulta podeu fer un correu a cati.mayans@cordemarialabisbal.cat o a comunicacio@cordemarialabisbal.cat.

Gràcies i cuideu-vos molt!