



RECOMANACIONS DEL SERVEI PSICOPEDAGÒGIC

Fa unes setmanes vaig fer-vos arribar algunes tècniques per ajudar a estudiar als nostres fills/es. Avui us faig arribar la tercera entrega amb 3 estratègies més. Espero que pugueu aplicar algunes d'aquestes 10 tècniques de les que us he parlat.

TÈCNiques D'ESTUDI 3

8. Fer pauses

Us ha passat alguna vegada que esteu intentant resoldre un exercici i no us surt? La nostra capacitat per estar plenament concentrats en la realització d'una tasca és limitada. El nostre cervell necessita pauses per descansar, ja siguin aquestes actives o passives a nivell físic. Parar uns minuts per realitzar alguns moviments, fer un petit passeig o, simplement, fer alguna activitat que no estigui relacionada amb el que estàvem fent (fer una migdiada, dutxar-nos, menjar...) ens ajudarà a recuperar l'atenció necessària per reprendre la tasca.

Us ha passat alguna vegada que, quan esteu a punt d'agafar el son, us apareix una idea per resoldre alguna cosa que no sabíeu fer? El nostre cervell continua treballant mentre descansem o quan ens avorrim. És en aquests moments que deixem divagar la ment quan el nostre cervell activa la connexió d'idees llunyanes, facilitant el famós "eureka!".

9. Llegir en veu alta

L'autoexplicació consisteix en explicar-se a un mateix, ja sigui en silenci o en veu alta, com es relaciona el que acabem de llegir amb el que ja sabem. Fer-nos preguntes i contestar-les oralment ens ajudarà a recordar molt millor la informació que la lectura en silenci.

10. Ensenyar als altres

Explicar el que acabem d'aprendre a un company és beneficiós per consolidar aprenentatges, ja que ens permet posar a prova el que sabem, detectar errors, generar noves idees, establir analogies o metàfores i relacionar els diferents conceptes a mesura que els anem explicant. A més a més, la cooperació en les relacions interpersonals afavoreix l'alliberament de dopamina fent-nos sentir bé.

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!