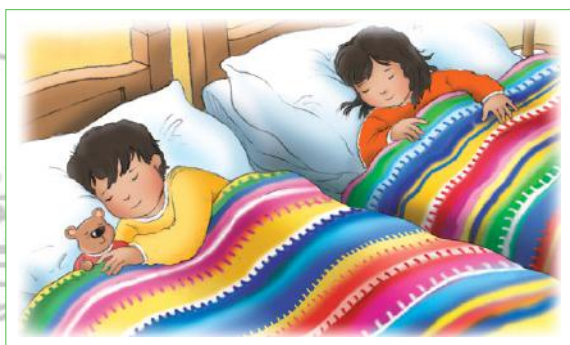


3. ARDURADUN IZAN DAITEZEN LAGUNTZEN DU

- Hurrei arduratsu izaten irakatsi nahi badiegu, oso **komenigarria da portaera positiboak goratzea**. Hala ere, zenbat eta aurrerago joan, erantzukizun zentzua gradualki garatu eta gauza naturala bezala onartu, orduan eta gutxiago erabili behar dugu baliabide hori.
- Erantzukizunaren ikasbidean badago oinarrizko alderdi bat: **“gauzak edo lanak gogoratzea”**. Ez badira gogoratzeko gauza, nola esan arduratsuak direla? Horretarako laguntza puntu batzuk eskaintzen dizkizuegu:
 - Irakatsi iezazkiozu gauzak edo **etxekolanak idazten**, gogoratzen, eta ageriko leku batean jartzen.
 - Ohitu ezazu **bere materiala** bezperatik prest eta etxetik irteterakoan eskuragarri uzten.
 - **Ez errepikatu gauzak**, entzun eta ulertu dituztela dakizunean. Ohitura txarra izaten da gauzak etengabe gogoratzea, haurrak horren mendean gelditzen baitira, hori behar baitute ibiltzeko.
 - Saiatu zaitetz ahalik eta **aldaketa txikienak** sartzan ohitura eta orduetan. Modu antolatu eta erregularrean egiten diren gauzak errazago gogoratzen dira.
 - **Izan zaitetz koherente** lehenago arautu eta esandakoarekin.
 - **Ez izan beldurrik** “ahaztu” egiten den haurra zigortzeko orduan. Ona baita senti dezatela badirela marra batzuk pasatu ezin direnak.
 - Emaizkiozu **etxeko beste lan batzuk** (jostailu eta arropak bildu eta ordenatu, mahaia jarri eta bildu...)



Texto elaborado por Bernardeta Arbaiza



OHITURA ARDURATSUAK HÁBITOS RESPONSABLES

LANERAKO ETA AISIALDIRAKO DENBORA

Gure seme-alabek etxean tarte batzuk lan pertsonalari eta estudioari ematen dizkiote eta beste batzuk aisialdiari eta gustuko duten eskolaz kanpoko jardueri. Zenbat eta hobekiago aprobetxatu estudio denbora, orduan eta denbora libre gehiago izango dute. Eta hori, kontrakoa iruditu arren, oso desiragarria da.



TIEMPO PARA EL TRABAJO Y EL OCIO

El tiempo que nuestros hijos dedican en casa al trabajo personal y al estudio es un tiempo que se comparte con las horas dedicadas al ocio o a actividades extraescolares afines a los gustos personales. Cuanto más eficazmente aprovechen el tiempo de estudio, más tiempo libre obtendrán. Y esto, aunque pueda parecer lo contrario, es deseable.

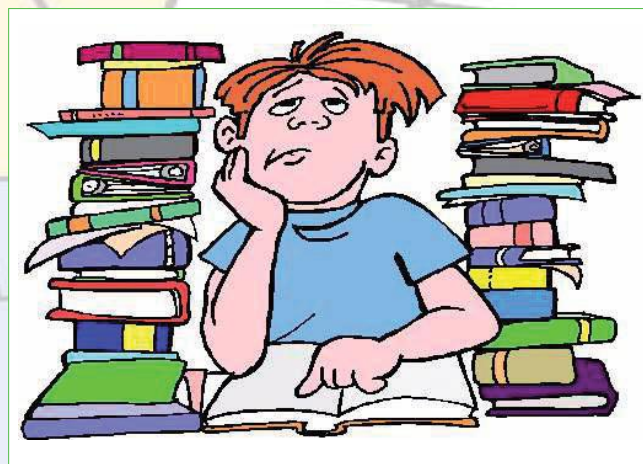
Por eso es necesario sentar las bases en los primeros cursos de Primaria, cuando comienzan a llevar a casa las primeras tareas. A estas edades (6-7 años), aunque parezca que son todavía muy niños, hay que irles enseñando a ser constantes y responsables, estableciendo ya unos hábitos claros. Cuanto más se retrase, más costará.

Para empezar, puede ayudar que **desde edades tempranas (3-4 años):**

- Se acostumbren a recoger los juguetes y sus cosas.
- Haya normas claras a la hora de comer en la mesa (no levantarse, no tirar ni jugar con la comida, ir comiendo de todo, comer comidas sólidas...)
- El horario de ir a la cama esté bien establecido, sin ceder a sus "chantajes emocionales". Para esta edad será entre 8,30-9,30, y en primaria no más tarde de las 10h.
- Cualquier tipo de norma esté bien clara; hay que explicar el porqué y marcar bien los límites para que los niños no se "salgan con la suya".

1. CRITERIOS PARA ORGANIZAR EL TRABAJO ESCOLAR.

- Conviene **hacer un listado de las actividades** que nuestros hijos realizan diaria o semanalmente y calcular el tiempo que ocupan; de esta forma nos será más fácil establecer prioridades y hacer un horario realista. Puede ser bueno aprovechar el tiempo del mediodía.



- Es importante que desde el principio de curso quede establecido un **horario de trabajo** explícito que determine la hora de comienzo y de fin. Si algún día las tareas se acaban antes de tiempo, debería establecerse la costumbre de dedicarlo a la lectura recreativa o de repaso con el fin de evitar que, por acabar rápido la tarea, se realice de manera descuidada.
- Aunque puede variar en función de las necesidades, se puede considerar como un **tiempo de referencia** razonable:
 - **Primaria** (6-12 años). El tiempo debería oscilar entre 20 minutos y 1/2 hora diaria en el primer curso y 1h 1/4 en el último.
 - **Secundaria** (12-16 años). El tiempo oscilaría entre 1h 1/2 en el primer curso y 2h en el último.
- Intentar que **las horas de estudio sean siempre las mismas y en el mismo lugar**, para crear un hábito de estudio. No deberíamos permitir que pierda horas de sueño, ni que estudie cuando esté muy cansado o después de una copiosa comida, ni delante de la televisión.



2. VENTAJAS DE TENER UN HORARIO

- **Crea un hábito de estudio.** Si se inicia en los primeros cursos, constituirá una base para toda la formación futura, fomentando el sentido de la responsabilidad.
- **Potencia la concentración.** Es más fácil centrar la atención en la actividad que hay que realizar si se cuenta con un espacio de tiempo exclusivo y determinado para ella.
- **Sirve para ser consciente del propio rendimiento,** lo que provoca satisfacción y un sentimiento positivo que genera autoestima.
- **Permite compaginar el estudio con el tiempo libre** y disfrutar de otras actividades gratificantes.
- **Ayuda a librarse de la preocupación** o angustia que conlleva la acumulación de tareas pendientes.



3. AYUDÁNDOLES A SER RESPONSABLES

- Para enseñar a los niños a ser responsables es conveniente **utilizar un sistema de alabanzas a sus comportamientos positivos.** El uso de este recurso tiene que ir disminuyendo con el tiempo, a medida que vayan desarrollando gradualmente el sentido de la responsabilidad y lo vayan asumiendo como algo natural.

- Uno de los aspectos básicos del aprendizaje de la responsabilidad es **“acordarse de las cosas o tareas”**. Si no son capaces de acordarse, no pueden ser responsables. Para ello os proponemos unas pautas de ayuda:

- Enséñale a **escribir las tareas** o cosas a recordar y colocarlas en un lugar visible.
- Acostúmbrale a dejar su **material preparado** de víspera y fácil de cogerlo al salir de casa.
- **No le recuerdes las cosas** una vez que sabes que las ha escuchado y entendido. Recordarles insistentemente las cosas se convierte en una mala costumbre de la que los niños acaban dependiendo.
- **Establece costumbres y horarios** lo más regulares posible. Cuando las cosas ocurren de forma organizada, predecible y regular es más fácil recordarlas.
- **Ten normas claras** y bien explicitadas y se coherente con lo que has dicho y establecido.
- **No tengas miedo de castigar razonablemente** al niño que se “olvida”. Es bueno que sienta que se establecen unos límites que no se puede saltar.
- Confíale otras **tareas de la casa** (recoger y ordenar juguetes y ropa, poner o quitar la mesa...)



Denbora hobeto aprobetxatzeko, oinarriak Lehen Hezkuntzako lehendabiziko kurtsoetan jarri behar dira, lehenengo etxekolanak ekartzen hasten direnean. Adin horietan (6-7 urte), naiz eta oraindik txikiegiak direla iruditu, iraunkor izaten eta ardura hartzen irakatsi behar zaie. Ohitura argiak hartu behar dituzte. Zenbat eta beranduago hasi, orduan eta gehiago kostako da.

Hasteko, **adin goiztiarretan (3-4 urte)** puntu hauek asko lagunduko dute:

- Beren jostailu eta gauzak biltzeko ohitura hartzea.
- Bazkaltzeko orduan, mahaian, oso arau argi batzuk betetzea (ez jaiki mahaitik, ez bota edo ez jolastu janariekin, denetik jan, baita pure edo likidoak ez diren janari solidoak ere...).
- Ohera joateko ordua, beren txantaje emozionalei amore eman gabe, ondo jartzea. Adin honetarako 8,30-9,30 bitartean eta Lehen Hezkuntzan ez hamarrak baino beranduago.
- Araua, edozein izanda ere, argia eta zergatia azaltzeko modukoa izatea, eta "nahi dutena lor ez dezaten" mugak ongi markatzea.

1. ESKOLA LANAK ANTOLATZEKO IRIZPIDEAK

- Komeni da gure seme-alabek egunero edo astero egiten dituzten **jardueren zerrenda bat egitea**; horrela errazago egingo zaigu lehentasunak ezartzea eta ordutegi errealista bat egitea. Ona litzateke eguerdiko denbora aprobetxatzea.
- Garrantzitsua da kurtsoaren hasieratik **lanaren ordutegi esplizitu bat** (hasierako eta bukaerako orduekin) ezartzea; eta noizbait lanak ordua baino lehenago bukatu eta denbora sobran badute, lana azkar egitearren modu zabarrean egin dezaten ekiditeko, irakurketari edo errepassoari emateko ohitura jarri behar litzateke.
- Nahiz eta beharren arabera aldatu daitekeen, **erreferentzia denbora** hau zentzuzkotzat jotzen dugu:

- **Lehen Hezkuntza** (6-12 urte). Denbora tarte honetan egongo litzateke: egunero 20 edo 30 minutu lehenengo mailan, eta ordubete eta laurden bat azkenean.

- **Bigarren Hezkuntza** (12-16 urte). Denbora tarte honetan egongo litzateke: 1 1/2 lehenengo mailan eta 2 ordubete azkenean.

- Estudio ohitura bat sortzeko asmoz, saiatu gaitezen ikasteko **orduak eta lekua beti berberak** izan daitezen. Ez dugu onartu behar lo orduak galdu ditzaten eta oso nekatuta daudenean, bazkari oparo baten ondoren edo telebista aurrean ikas dezaten.

2. ORDUTEGI BAT EDUKITZEKO ABANTAILAK

- **Ikasteko ohitura sortzen du.** Lehenengo mailetan hasi eta ardura zentzua bultzatzen bada, geroko prestakuntzarako oinarria izango da.
- **Kontzentrazioa sustatzen du.** Egin behar den jardueran errazago jartzen baita atentzioa, horretarako denbora tarte eksklusibo eta jakin bat duzunean.
- Nor bere **errendimenduaz kontziente izateko** balio du (horrek poztasuna sortu eta autoestimua handitzen duen sentimendu positibo bat).
- **Estudioa eta aisialdia** aldi berean egitea eta bere gustuko beste jarduera batzuek disfrutatzea ahalbidetzen du.
- Burutu gabeko lanak pilatzean sortzen diren **larritasun eta itomenetik ateratzen lagutzen du.**

