

Timothy D. Walker
ENSENYAR COM A
FINLÀNDIA

**33 estratègies senzilles per aconseguir
més felicitat a les aules**

Pròleg de Pasi Sahlberg,
autor de *Finnish Lessons 2.0*

Traducció d'Ada Arbós

XX
V I E N A
E D I C I O N S

EL BENESTAR

Vam anar a viure a Hèlsinki a finals de juliol, i abans de començar l'escola, a mitjan agost, la meva família i jo vam passar uns quants vespres passejant per la nostra nova ciutat. A cada parc que recordo, hi vaig veure una cosa que no m'era gens familiar: desenes de ciutadans asseguts damunt de mantes, sense fer res, només bevent vi i xerrant. Semblava que no tinguessin cap pressa per fer res. Simplement gaudien de la tarda càlida i assolellada amb els seus amics.

La vida a Finlàndia semblava molt més lenta que el ritme que jo havia experimentat als Estats Units. Confesso que després d'haver viscut a la ciutat bulliciosa de Boston, al principi em va atraure molt aquell estil de vida relaxat, però a la vegada me'l mirava amb escepticisme. Perquè què aconseguien, al cap i a la fi, tota aquella gent, només jaient durant hores en aquelles mantes?

Tot i haver patit la síndrome d'esgotament professional al meu primer any d'ensenyar en una escola, continuava aferrant-me (i em va durar uns quants anys) a la idea que la meua vàlua es podia quantificar amb la meua productivitat. «Tim, que no ets un *ésser treballar*», em recordava de vegades un tutor que havia tingut a Boston, «ets un *ésser humà!*». Però fins i tot a Finlàndia encara necessitava sentir aquestes paraules.

Al final, però, crec que el ritme pausat d'aquest petit país nòrdic se'm va començar a encomanar, perquè durant les primeres setmanes que vaig ensenyar a Hèlsinki ja em vaig esforçar a treballar menys després de l'escola. Quan tornava a la tarda, deixava la feina dins la motxilla (cosa que al principi se'm va fer estranya) per po-

der-me centrar a jugar amb el meu fill d'un any i a parlar amb la meva dona.

En aquella ciutat em vaig començar a sentir més com un ésser *humà*. Però confesso que a l'escola encara era tota una altra història. Al principi, no estava preparat per canviar de perspectiva en la meva feina de professor. I els meus col·legues de seguida ho van notar.

Tal com m'havia dit la meva dona, a la nova escola em vaig trobar les pauses de quinze minuts durant tot el dia, i els meus col·legues les passaven a la sala de professors (normalment es fan torns per supervisar els alumnes més petits que surten a l'exterior i els més grans que es queden a dins). Van passar tres setmanes i jo encara no havia anat ni dos minuts a fer una pausa amb els meus col·legues. Només entrava a la sala a buscar de pressa el meu dinar i me'n tornava de dret a la meva aula.

En el breu moment que passava per allà, hi veia una escena similar a la que havia vist passejant per la ciutat: molts col·legues preniën cafè, llegien el diari o xerraven tranquil·lament. I moltes vegades, quan passava per allà, a prop, i els sentia riure fort, em feia sospitar que tenia col·legues ganduls.

Al setembre, en una mateixa setmana, tres dels meus col·legues finlandesos em van dir que estaven amoïnats per mi, perquè no m'havien vist cap dia a la sala de professors i que tenien por que em cremés. Jo vaig admetre que em passava totes les pauses de quinze minuts a l'aula, treballant molt en diferents tasques, i tots tres em van suggerir que canviés aquella tendència.

Al principi em va fer riure que s'amoïnessin per això. Els vaig explicar que jo sabia què era cremar-se i els vaig assegurar que estava perfectament. Però ells no van afluïxar, ho deien seriosament, que prendre's aquests moments de descans durant el dia era important. Una d'elles em va explicar que per ella era necessari passar uns quants minuts al dia a la sala de professors, per afluïxar el ritme amb

la companyia dels altres professors, i que pensava que això la feia millor professional.

En aquell moment em vaig sentir molt confós, perquè el meu impuls de treballar sense parar (sovint a costa del meu benestar a curt termini) aparentment no era una pràctica que els meus col·legues finlandesos veiessin amb bons ulls. Però jo sempre havia pensat que els millors educadors eren els que treballaven més, encara que això volgués dir sobreviure amb molt poques hores de son i no parar ni per dinar a canvi de tenir més temps per preparar les classes, i no trobar mai temps per socialitzar amb els companys de feina. La majoria dels professors que jo admirava més als Estats Units vibraven de passió per la seva feina, igual que jo, però sempre semblava que estiguessin al punt de l'esgotament. A Hèlsinki, en canvi, no veia que els meus companys treballessin durant l'hora de dinar o es tanquessin a les seves aules durant tot el dia. Gairebé sempre se'ls veia a tots relaxats, comparat amb el que havia vist a les escoles nord-americanes. I el que era sorprenent és que els seus alumnes, també.

Havia sentit dir a diversos crítics del model educatiu finlandès que una de les grans raons perquè els Estats Units no poden aprendre d'aquest país nòrdic és la diferència cultural. Però jo penso que és precisament en aquest àmbit on podem aprendre de les escoles finlandeses. Pels nord-americans, les prioritats culturals (és a dir, que el que ens importa més a la vida sembla que sigui, bàsicament, perseguir l'èxit o ser el millor) disminueixen molt el nostre benestar i, en conseqüència, el benestar dels nens del nostre país.

La pressió de molts nens nord-americans per tenir èxit comença moltes vegades des que són nadons. Això es veu sobretot en les famílies riques. Els pares compren fitxes i jocs educatius, busquen les millors escoles de preescolar, que de vegades costen més de trenta mil dòlars l'any, per oferir als seus fills un avantatge precoç. Moltíssimes famílies nord-americanes eviten enviar els seus fills a les llars

d'infants, una tendència que s'ha anomenat *redshirting*, perquè quan hi entrin siguin un any més grans i més avançats maduratívament, fet que hipotèticament es tradueix en un millor rendiment acadèmic. A l'etapa de l'institut, alguns pares es posen un adhesiu al cotxe que diu: «Pares orgullosos d'un alumne d'honor». A l'institut, molts alumnes reben el consell de farcir bé els seus currículums si volen aconseguir entrar a les millors universitats; per tant, s'esforcen al màxim per mantenir bones notes, fer moltes activitats extraescolars, fer classe en programes avançats i agafar un professor particular per aprovar les proves d'aptitud acadèmica per a la universitat. La pressió per a l'excel·lència als instituts varia segons les regions del país, però en alguns llocs, com a Palo Alto (Califòrnia), l'índex de suïcidis entre els joves d'aquesta edat és esbalaïdorament elevat.

Emma Seppälä, una investigadora de la Universitat de Stanford i autora del llibre *The Happiness Track* (2016) (El camí de la felicitat), recorda les seves primeres experiències com a treballadora en un diari important de París. A primeres hores del matí, havia d'anar amunt i avall entre el segon pis i el soterrani per portar-hi informes i altres coses, i diu que al segon pis hi observava molts escriptors nord-americans treballant en cubicles, mentre que al soterrani hi havia els impressors francesos de classe treballadora:

Al segon pis, es notava la tensió a l'ambient. Hi havia silenci i només se sentien els sorolls de teclejar i d'imprimir. Els editors (la majoria amb ulleres de cansament sota els ulls) estaven abocats a la pantalla del seu ordinador, sense fer cas de ningú i menjant pizza. Però al soterrani l'ambient era festiu; hi havia una taula parada amb pa, vi i formatge. De seguida em vaig trobar desitjant tenir més raons per anar a l'ambient més alegre.

El fet de treballar en aquell diari, anant amunt i avall entre aquests dos grups, em va fer pensar que era un equip de gent (editors, escrip-

tors i impressors) que treballava durant la nit per acabar i distribuir un diari a primera hora del matí. Sí, és cert que tots dos grups tenien tasques molt diferents i venien de cultures diferents, però tots dos treballaven per complir un mateix termini urgent. I nit rere nit, malgrat les dificultats, tots dos grups aconseguien fer la seva feina. Però ho feien de maneres oposades: un grup estava estressat i cremat i feia fila de no estar sa, i l'altre es veia content, enèrgic i exultant (p. 1).

Quan vaig llegir aquest fragment de *The Happiness Track*, de seguida vaig pensar que la descripció de Seppälä del segon pis del diari reflectia la meva experiència a l'escola nord-americana, i que la descripció de la sala d'impressió era un paral·lelisme amb l'experiència a les escoles finlandeses, perquè, igual que els escriptors nord-americans i els treballadors francesos, els professors nord-americans i els finlandesos treballen per un mateix objectiu final (aconseguir que els alumnes aprenguin cada hora, cada dia i cada any), però, segons la meva experiència, el procés amb què s'arriba a aquest objectiu final és molt diferent entre aquests dos països. Un procés educatiu sembla més ràpid, més dur i més centrat en els resultats i l'altre sembla més lent, més suau i més centrat en el benestar.

«Dècades d'investigació han demostrat que la felicitat no és el resultat de l'èxit, sinó més aviat el seu precursor», apunta Seppälä. «En altres paraules, si vols tenir èxit has de ser més com els impressors francesos del soterrani» (2016, p. 7).

Els fonaments per experimentar la felicitat són tenir cobertes les necessitats bàsiques; per tant, les hores de son adequades, el menjar, l'aigua, la roba i la casa són tant els nostres requisits com els dels alumnes. Als països desenvolupats, com els Estats Units i Finlàndia, els professors normalment no s'han d'encarregar d'alumnes que arriben a l'escola amb mancances bàsiques. Tot i així, més de setze milions de nens nord-americans (el 22 % de la població) venen de fa-

mílies amb ingressos per sota del nivell de pobresa federal, segons el National Center for Children in Poverty (2016). I em fa pena reconèixer que una part significativa de la població estudiantil dels Estats Units pateix dèficit d'alimentació o fins i tot falta d'habitatge. La situació de tenir nens a l'aula que no tenen les necessitats bàsiques cobertes és molt complexa, i jo no estic en posició d'oferir aquí consell per a això. Ara bé, el que sí que puc suggerir són unes quantes estratègies que he après a les escoles de Finlàndia que promouen la salut física, emocional i mental dels alumnes i dels professors. I són passos molt senzills que, a la llarga, milloren la qualitat de l'ensenyament i de l'aprenentatge i fan que siguem més feliços a l'aula.

Programa pauses per al cervell

En Sami,² un dels meus alumnes de cinquè, se'm va acostar com un zombi i em va xiuxiuejar: «Em sembla que estic a punt d'explotar! No estic acostumat a aquest ritme!». I jo me'l vaig creure, perquè es veia clarament que li havia començat a sortir un èczema vermell al front.

«Uf —vaig pensar—, quina manera de començar el meu primer any de professor a Finlàndia!» Només feia tres dies que donava classe i ja estava portant un alumne meu al límit. Me'l vaig endur en un racó per preguntar-li de seguida què l'amoïnava tant.

Resulta que durant la primera setmana d'escola, vaig voler ser creatiu amb l'horari de la classe de cinquè. Recordo que els alumnes allà estan acostumats a tenir pauses d'uns quinze minuts per cada quaranta-cinc minuts de classe. Durant aquestes pauses els nens normalment poden anar a fora a jugar i a relacionar-se amb els amics.

2. Els noms dels alumnes d'aquest llibre són pseudònims.

Però jo no vaig veure la utilitat de fer descansos tan freqüents, perquè, quan feia de professor als Estats Units, gairebé sempre passava unes quantes hores seguides dins de l'aula amb els meus alumnes i volia imitar aquest model a Finlàndia. El model d'allà em semblava massa tou i jo estava convençut que els nens aprenien millor amb segments més llargs de classe.

Per tant, vaig decidir que trauria als meus alumnes les pauses regulars de quinze minuts, juntaria dues classes de quaranta-cinc minuts i en acabat faria una doble pausa de trenta minuts. Però ara veia que això havia provocat les taques vermelles que el Sami tenia al front.

I quan hi vaig pensar bé, de fet, tampoc no estava tan segur que aquella organització americana del temps hagués anat tan bé. Els meus alumnes d'allà també sempre semblava que s'arrossegessin després de quaranta-cinc minuts de classe. El que passa és que a ells no se'ls va acudir mai queixar-se com aquest noi de cinquè finlandès, que ja m'estava posant el fre el tercer dia de classe. A partir d'aleshores, vaig decidir adoptar el model finlandès de fer pauses freqüents.

Un cop vaig incorporar això al nostre horari, els alumnes ja no s'arrossegaven ni semblaven zombis a la meua classe. Al contrari, vaig observar que durant tot l'any, invariablement, van entrar saltant i contents a l'aula després de cada pausa. I el que és més important, estaven molt més concentrats durant les classes.

Al principi, estava convençut que havia fet una descoberta pionera: les pauses freqüents fan que els alumnes es mantinguin frescos durant tot el dia. Però després vaig recordar que els finlandesos ja feia anys que ho sabien, i que ho havien estat aplicant a les escoles des del 1960.

En la meua recerca sobre els valors de les pràctiques finlandeses a l'escola, vaig ensopegar amb l'obra d'Anthony Pellegrini, autor del

llibre *Recess: Its Role in Education and Development* (L'esbarjo: el seu paper en l'educació i el desenvolupament) i professor emèrit de psicologia educativa a la Universitat de Minnesota, que també feia més d'una dècada que lloava aquesta fórmula. Pellegrini havia observat que a l'Àsia Oriental hi ha moltes escoles de primària que ofereixen pauses de deu minuts als alumnes, després de quaranta minuts d'instrucció, i que això origina el mateix fenomen que jo havia experimentat a Finlàndia. Després de les pauses, els alumnes semblaven estar més concentrats a la classe (Pellegrini, 2005).

Però Pellegrini no en va tenir prou amb aquesta observació anecdòtica, i ell i els seus col·legues van portar a terme una sèrie d'experiments en una escola pública dels Estats Units per explorar la relació entre la programació de les pauses i l'atenció a classe. En tots i cada un dels experiments, els alumnes estaven molt més atents després d'una pausa que abans. També van descobrir que els nens estan menys concentrats quan es posposava una pausa o, altrament dit, quan la lliçó s'allarga massa (Pellegrini, 2005).

A Finlàndia, sembla que els mestres de primària ho sàpiguen d'una manera intuïtiva. Envien els alumnes a fora, tant si plou com si neva, a fer les seves pauses, i són els mateixos nens els que decideixen què fan durant el descans.

Jo estic a favor d'aquest model finlandès, però també m'adono que deixar sortir al pati els nens de cinquè a cada hora seria un canvi radical per a moltes escoles. Ara bé, segons Pellegrini, les pauses, per ser útils, no cal que siguin a l'aire lliure. En un dels seus experiments en una escola pública de primària, els nens feien les pauses dins de l'escola i els resultats van ser equivalents als que s'havien fet amb les pauses a l'aire lliure: després de l'esbarjo, els alumnes estaven més concentrats a classe (Pellegrini, 2005).

El que vaig entendre a Finlàndia, amb l'ajuda d'aquell pobre alumne de cinquè, és que un cop vaig començar a veure les pauses com

una estratègia per maximitzar l'aprenentatge, vaig deixar de sentir-me culpable per escurçar les meves explicacions. Els estudis de Pellegrini confirmen que les pauses freqüents augmenten l'atenció a classe. Si tenim això present, no cal que patim més perquè els alumnes no aprenguin el que han d'aprendre si els deixem desconnectar de la feina unes quantes vegades durant tota la jornada escolar.

* * *

ÍNDEX

Pròleg, per Pasi Shalberg	11
Introducció	19
1. El benestar	27
Programa pauses per al cervell	32
Aprendre a moure's	38
Recupera forces després de l'escola	48
Simplifica l'espai	54
Respira aire fresc	59
Ves a la natura	62
Que hi hagi pau	67
2. El sentiment de pertinença	75
Crea un equip per al benestar	75
Coneix cada nen	78
Juga amb els teus alumnes	83
Celebra el seu aprenentatge	88
Busqueu un somni comú	93
Aboleix l'assetjament escolar	98
Feu pinya	102
3. L'autonomia	105
Comença per la llibertat	107
Deixa marge	112
Ofereix opcions	117
Planifica amb els alumnes	121

Fes-ho real	127
Exigeix responsabilitat	133
4. La competència	141
Ensenya les bases	142
Explota els llibres de text	148
Equilibra l'ús de la tecnologia	152
Posa-hi música	156
Acompanya més	160
Posa a prova l'aprenentatge	167
Comenta les notes	172
5. L'actitud	
Busca la fluïdesa	180
Tingues la pell més dura	183
Col·labora a l'hora del cafè	187
Convida experts a la classe	191
De vacances, fes vacances	194
No et descuidis de passar-t'ho bé	197
Bibliografia	199
Agraïments	207