HÀBITS I RUTINES DE TORNADA A L'ESCOLA 2024 - 2025

Després d'uns mesos d'estiu on hem pogut gaudir del relax que comporten les vacances, on els horaris, les rutines diàries, els hàbits es desdibuixen (i sort que ho podem fer!), ens acostem a l'inici de curs i lògicament ens toca posar "ordre" al ritme estiuenc. Els adults ja ho hem anat fent i si més no, si no ho hem necessitat, sabem què hem de fer quan ens calgui tornar a la rutina. Ens costarà però hi acabem entrant. Els nostres fills i filles també hi acaben entrant, però per fer-ho més "amigable", perquè els hi sigui més agradable aquest final d'estiu i l'inici de les rutines que comporta el curs escolar i altres activitats, us proposem varies activitats, idees a tenir en compte, a dur a terme amb els nens i nenes, perquè aquesta entrada sigui agradable i fins i tot, divertida.

Idees a tenir en compte, perquè aquesta entrada sigui agradable i fins i tot, divertida.



1

PLUJA D'IDEES DE RUTINES

Demana als teus fills/es que facin una pluja d'idees d'aquelles rutines que creuen que són importants per a la tornada a l'escola. Podeu anar apuntant totes les propostes en una pissarra o un full de paper.
Amb aquesta pluja d'idees conjuntes podem reconèixer quines són les inquietuds, preocupacions, motivacions que pot estar experimentant el nostre fill/a i també compartir les que sentim nosaltres com a adults.

2

CALENDARI AMB DIES RESTANTS

Els infants no tenen la mateixa concepció d'espai i temps que tenim els adults. Per tant, a vegades els pot ser complicat entendre quants dies falten perquè arribi un esdeveniment.
Una bona proposta per anar recordant i treballant amb ells i elles els dies de la setmana, matemàtiques i la concepció de l'espai i el temps pot ser elaborar un calendari, on de forma conjunta marquem el dia en què es produeix l'esdeveniment important i posteriorment anem marcant els dies que falten per arribar a aquesta data.
A més, podem posar en aquest calendari alguna pregunta que ens ajudi a saber com ho està vivint el nostre fill/a, algun exemple en pot ser:

- Com et fa sentir veure que queden 3 dies per tornar a l'escola? A qui tens ganes de veure?
- Com t'imagines que serà la teva nova classe?
- Què és important per a tu aquell dia?

Amb aquesta pluja d'idees conjuntes podem reconèixer quines són les inquietuds, preocupacions, motivacions que pot estar experimentant el nostre fill/a i també compartir les que sentim nosaltres com a adults.

3 PREPARAR LA MOTXILLA AMB ANTERIORITAT

Una altra proposta ben senzilla és preparar la motxilla amb anterioritat. Ho podem fer un dia o la tarda abans de tornar a l'escola.
Per fer-ho haurem de mirar què pot necessitar el primer dia, segurament encara no tindrem l'horari disponible, així que a dins de la motxilla hi podem posar:

- El llibret amb les tasques d'estiu
- Un estoig amb el material necessari
- Una llibreta
- Una carpeta
- Una ampolla amb aigua

Alhora també podem aprofitar aquest espai per a seguir compartint moments i continuar coneixent el nostre fill/a. Per tant, també el/la podem acompanyar a omplir aquesta motxilla amb:

- Un record que vulguis compartir amb els teus companys/es d'aquest estiu.
- Una emoció que estiguis sentit abans d'anar a l'escola.
- L'emoció que t'agradaria començar aquest nou curs Un desig per aquest nou curs escolar.

4 TORNAR POC A POC A LES RUTINES QUE SEGUIM DURANT EL CURS ESCOLAR

Els canvis ens generen "moviment" a totes i tots, per això és important que aquests no acostumin a ser sobtats i els pugui anar vivint i sentint a poc a poc.
Als infants els succeeix el mateix, un canvi o una tornada a una rutina, de forma sobtada, els genera un impacte que els pot ser difícil d'assimilar, a més a més de l'impacte emocional que en deriva.
Per acompanyar en aquest canvi, aquesta tornada a la rutina, ens pot ajudar com a pares /mares i tutors/es anar tornant progressivament a les rutines i els horaris que teníem marcats durant l'època escolar.

Una setmana, màxim dues, abans de l'inici escolar, ens podem asseure amb els nostres fills i filles i de forma conjunta, parlar i recordar quines eren les responsabilitats i els horaris que teníem.

Aquest pot ser també un bon moment per revisar si hi ha tasques i responsabilitats que ja poden fer de forma més autònoma (hàbits d'higiene, tasques escolars, endreçar la seva habitació, preparar motxilla) i en quines encara necessita el nostre suport.

A més a més, aprofitant aquest espai també podem revisar els horaris i marcar-ne de nous (si és necessari), recordant que els podem deixar escollir (dintre d'uns límits que marquem els adults).

Un cop ho tinguem tot decidit i clar, si hem elaborat algun mural, el podem penjar a la nevera o un espai visible, perquè tothom se'n recordi i el pugui veure, sinó sempre som a temps de fer-ho.



5 EXPLICAR CONTES

Tot i que l'escola ja té en compte que el primer dia poden arribar una mica més tard de l'hora d'entrada, pels nervis, la manca de rutina matinal, la logística de vestir i esmorçar... és important que intentem ajudar-los/les a que l'arribada a l'escola sigui tranquila, pausada, sense presses.
Per a poder acompanyar aquest seguit d'emocions i poder-ne parlar una bona manera potser els contes, llegir de forma plegada per la tarda, abans d'anar a dormir i uns dies abans de l'entrada a l'escola ens pot ajudar a adults i infants a sostenir les emocions, comprendre-les i connectar amb la calma.
Et deixem en aquest espai un seguit de llibres que us poden anar bé:

- Salvatges de Miriam Tiradó
- Emocionari de Rafael Romero
- La cua de drac de Mireia Canals
- El jardí de les abraçades de José Antonio Luengo
- Un monstre de colors - Annna Llenas
- Un amic com tu - Andrea Schomburg i Barbara Rötggen
- Què necessito quan m'enfado? Tania Garcia
- Tinc un volcà de Miriam Tirado i Joan Turu

Recorda poder donar lloc, reconèixer, validar i normalitzar totes les emocions que expressin iaquelles que no vulguin expressar. Recorda també que frases com estàs exagerant o no ploris no ens ajuden a compartir com ens sentim..

6 ARRIBAR A L'HORA EL PRIMER DIA

Tot i que l'escola ja té en compte que el primer dia poden arribar una mica més tard de l'hora d'entrada, pels nervis, la manca de rutina matinal, la logística de vestir i esmorzar... és important que intentem ajudar-los/les a què l'arribada a l'escola sigui tranquil·la, pausada, sense presses.
Aquest primer dia, cal despertar-nos una mica abans, poder fer el que tenim previst amb els fills i filles amb calma, sense pressions. Poder ajudar al nen/a a deixar roba, motxilla... preparat el dia abans, segur que permetrà que el matí ens puguem dedicar a estar per ells i elles, no pel que s'ha de fer.
És important preguntar-los com se senten, si hi ha nervis, por, alegria.... Ajudar a expressar l'emoció predominant d'aquell moment els i les permetrà reconèixer-la i, per tant, poder regular-la si cal. I si és molt intensa, poder-la compartir amb la mestra quan arribi a l'escola (ells i elles mateixes o nosaltres si ho veiem necessari. Només des del reconeixement i l'acompanyament, podem ajudar-la a calmar-la.

Si tenim la possibilitat d'arribar a l'escola una estona abans d'entrar, podran veure's amb els companys/es, trencar el gel. I això permetrà que no ho necessitin fer a l'aula, on segur que tindran dinàmiques preparades per generar una bona acollida.



5 DEDICAR UNA ESTONA AL DIA FER TASQUES ESCOLARS

Les primeres setmanes de classe, solen ser emocionalment molt explosives, hi ha massa qüestions que els hi costa "pair" amb tant poc temps. I lògicament, l'activitat acadèmica queda a un costat perquè predomina la part emocional, fet totalment normal i sa.
Podem, no obstant, anar ajudant a agafar un cert hàbit de treball de les tasques escolars, oferint una estoneta, curta, de connexió amb la part formativa de l'escola. Sense que suposi un malestar a l'infant, és interessant trobar un moment del dia a connectar amb el que suposa treballar a casa, si des de l'escola tenen aquest hàbit. Poder estar una estona des de l'inici de curs a l'espai de casa on farà les tasques escolars (recordeu la importància de que hi hagi un espai concret i no molts llocs dins de casa perquè no ajuda a concentrar-se), permetrà sentir que aquest serà un hàbit habitual durant el curs. Però tornem a dir, sense que el/la faci sentir pressionat/da, feu-ho des del joc, des del que necessitarà tenir a la taula (llibretes, colors...) per treballar millor.

Aquestes són diferents propostes per tal de que el retorn a la rutina del setembre els i les hi sigui més senzill, més fàcil, després de l'activitat de l'estiu. Esperem que us siguin útils i que us permetin acompanyar al vostre fill i/o filla en aquest moments de curs on les emocions estan més activades.

Ara només ens falta començar a posar-ho en marxa 😋