INICI DE CURS 2025

Després d'uns mesos d'estiu on hem pogut gaudir de la calma que comporten les vacances, on els horaris, les rutines diàries i 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, sabem què hem de fer quan ens calgui tornar a la rutina. Ens costarà però hi acabem entrant. Els nostres fills i filles també s'hi acaben adaptant. Perquè sigui més agradable aquest final d'estiu i l'inici de les rutines que comporta el curs escolar, us proposem vàries activitats i idees a tenir en compte, perquè aquesta entrada sigui agradable i fins i tot, divertida.

IDEES I RECOMANACIONS PER ADQUIRIR HÀBITS I RUTINES A L'INICI DEL CURS ESCOLAR:

1/ PLUJA D'IDEES D'HÀBITS IMPORTANTS

Demana als teus fills/es que facin una pluja d'idees d'aquells hàbits 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, precupacions, 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 que 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 esta 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, precupacions, 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 seguir 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 sentint abans d'anar a l'escola
- L'emoció amb la 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'assimiliar, 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 cuidadors/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 sentar amb els nostres fills i filles i de forma conjunta, parlar i recordar quines eren les responsabilitats i els horaris que teníem durant el curs anterior.

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 necessiten 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 (dins d'uns límits que marquem els adults). Un cop haguem pactat, podem crear un mural per penjar-lo a un lloc visible, com pot ser la nevera, perquè tothom el tingui present.

5/ UNA CARTA AL "JO FUTUR"

Una activitat molt sencilla i alhora molt enriquidora que ens permet estar plegats com a a família és escriure una carta dirigida al "jo del futur", al nen o nena que seran a final de curs.
Amb aquesta carta els nens i les nenes prenen consciència del moment present, dels desitjos, expectatives i emocions que viuen i alhora els permet obrir un espai de reflexió i projecció de futur.

Per fer-la, podeu proposar-li que escrigui, dibuixi o enregistri (si és molt petit o no li agrada escriure) una carta on expliqui coses com:

- Com se sent ara que comença el curs
- Què li fa por i què li fa il·lusió?
- Quines coses li agradaria aprendre aquest any?
- Quins desitjos té per ell/a mateix/a o per la seva classe?
- Un consell que es donaria a ell/a mateix/a per quan estigui cansat/da o li costi alguna cosa

Aquesta carta la podeu guardar plegats en un sobre tancat, decorar-la, escriure-hi la data d'obertura (últim dia de curs o final de trimestre) i guardar-la en un lloc especial: una capsa, la motxilla, la tauleta de nit...

Quan arribi el moment d'obrir-la, serà un moment preciós per veure tot el camí recorregut i tot el viscut.



6/ FER UN PASSEIG FINS A L'ESCOLA

Els infants, igual que els adults, sovint necessiten tornar a connectar amb els espais que formen part del seu dia a dia per sentir-se més segurs. Un parell de dies abans d'iniciar el curs, us proposem fer una passejada fins a l'escola. Pot ser un passeig sense presses, on pugueu tornar a mirar junts l'edifici, l'entrada, el pati... i fer memòria de com era aquest lloc abans de les vacances.

Durant la caminada, podeu aprofitar per parlar sobre com s'imagina que serà aquest nou curs:

- Amb qui creus que estaràs a classe?
- Hi ha alguna cosa que et faci il·lusió?
- Recordes algun moment bonic del curs passat?
- Què t'agradaria que fos diferent aquest any?

Aquest moment també pot ser una oportunitat per escoltar possibles neguits que tingui i validar-los. A vegades, simplement tornar a veure l'escola, però fer-ho de la mà d'un adult de confiança, pot ajudar-los a reduir l'ansietat i a anticipar la tornada des d'un lloc més tranquil.

A més, podeu acabar el passeig amb alguna activitat especial: parar a berenar, fer una foto plegats davant de l'escola, dibuixar junts com s'imaginen la classe... Tot això contribueix a fer de la tornada una experiència significativa i més segura.

7/ ARRIBAR A L'HORA EL PRIMER DIA

És important que el primer dia ajudem als nostres fills/es a que l'arribada a l'escola sigui tranquil·la, pausada i sense presses. Tots sabem que el primer d'escola és un dia d'emoció i nervis, i cal tenir-lo el més preparat possible.

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.

També és recomanable preguntar com se senten, si hi ha nervis, por, alegria.... ajudar a expressar l'emoció predominant d'aquell moment 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.

Només des del reconeixement i l'acompanyament, podem ajudar-la a calmar-la.



8/ DEDICAR UNA ESTONA AL DIA A FER TASQUES

Les primeres setmanes de classe solen ser emocionalment molt intenses, la tornada a l'escola pot generar situacions a les que costi adaptar-se. En aquests moments inicials, la part acadèmica pot quedar a un costat perquè és important poder atendre la part emocional, i crear un bon clima d'aula.

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 recomanable poder dedicar una estona al dia per repassar les tasques escolar. Poder-hi dedicar una estona, permetrà sentir que aquest serà un hàbit habitual durant el curs. És important que l'espai dedicat a realitzar les tasques escolars sigui un espai concret i no que cada dia variï de lloc, per afavorir l'ordre i la concentració. Cal que aquest sigui un espai còmode, ben il·luminat, i que permeti generar un clima d'estudi adequat. Anar-nos familiaritzant amb aquest espai des de l'inici de curs, ajudarà a generar un bon hàbit d'estudi.

Aquestes són diferents propostes per tal de que el retorn a la rutina del setembre 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 aquests moments del curs on les emocions estan més activades.