TORNADA A L'ESCOLA

RETROBAR LES RUTINES DES DE LA CALMA

La tornada a l'escola marca l'inici d'un nou curs, però també d'un nou ritme familiar. Després de setmanes amb horaris més flexibles, dies llargs i més temps compartit, és natural que la tornada desperti emocions diverses. Hi ha infants que esperen retrobar els companys i les mestres amb il·lusió; d'altres necessiten més temps per adaptar-se als canvis. Els adults també vivim aquest moment amb una barreja d'expectatives i la sensació que cal tornar a posar en marxa la maquinària del dia a dia.

No hi ha una manera única de viure aquest procés. Cada família i cada infant necessiten el seu temps. Les rutines poden ser un bon aliat per fer aquesta transició amb més serenor.



LES RUTINES DONEN SEGURETAT

Per als infants, saber què passarà al llarg del dia genera confiança. Les rutines els ajuden a anticipar les situacions, redueixen la incertesa i faciliten que puguin dedicar la seva energia a aprendre, jugar i relacionar-se.

No cal que siguin rígides ni perfectes. El que aporta seguretat és la constància i la previsibilitat, no el compliment estricte dels horaris.

RECUPERAR ELS HÀBITS DE MANERA PROGRESSIVA

Els primers dies de curs no cal voler recuperar totes les rutines alhora. Fer-ho de manera gradual acostuma a facilitar l'adaptació.

Els horaris de son són un dels aspectes que més influeixen en el benestar dels infants. Dormir prou afavoreix l'aprenentatge, l'atenció i la regulació emocional. També ajuda reprendre els horaris dels àpats, preparar la motxilla amb calma o reservar una estona tranquil·la abans d'anar a dormir.

FER-LOS PARTÍCIPS DEL DIA A DIA

Quan els infants poden participar en les petites decisions quotidianes, les rutines deixen de ser una obligació imposada i es converteixen en una responsabilitat compartida.

Escollir la roba, preparar el material escolar, parar taula o col·laborar en alguna tasca de casa són oportunitats perquè desenvolupin autonomia i confiança en les seves capacitats.

ACOLLIR TOTES LES EMOCIONS

L'inici del curs desperta emocions molt diverses, i totes són legítimes. Hi pot haver il·lusió, però també nervis, por, tristesa o enyorança de les vacances.

No sempre cal buscar una solució immediata. Sovint, el que més ajuda és escoltar, posar nom al que senten i transmetre'ls que és normal necessitar un temps per adaptar-se.

DESPRÉS DE L'ESCOLA, TAMBÉ NECESSITEN DESCANSAR

Els primers dies de curs solen ser exigents. Els infants processen molta informació nova, reprenen les relacions socials i tornen a mantenir l'atenció durant moltes hores.

És habitual que arribin a casa més cansats, més sensibles o amb menys paciència. En aquests moments, acostumen a necessitar espais de joc lliure, moviment, descans i connexió amb els adults més que no pas una agenda plena d'activitats.

PETITS RITUALS QUE REFORCEN EL VINCLE

Les rutines no serveixen només per organitzar el dia. També poden convertir-se en moments de trobada.

Compartir l'esmorzar, caminar junts fins a l'escola, llegir un conte abans d'anar a dormir o dedicar uns minuts a explicar com ha anat el dia són petits rituals que alimenten el vincle familiar i ofereixen als infants una base segura des d'on créixer.

UN INICI DE CURS SENSE PRESSES

Cada setembre és una nova oportunitat per començar, però no cal fer-ho tot perfecte des del primer dia. Les adaptacions necessiten temps i cada infant té el seu propi ritme.

Quan les rutines es construeixen des de la calma, la flexibilitat i l'escolta, deixen de ser una simple organització del temps per convertir-se en una eina que acompanya el benestar de tota la família. Perquè, al capdavall, tornar a l'escola no és només reprendre els horaris: és tornar a construir, dia a dia, un entorn segur des d'on els infants puguin continuar creixent.

Conclusió. Les rutines no són un objectiu en si mateixes. Quan es construeixen des de la flexibilitat, la calma i l'escolta, es converteixen en una eina que acompanya el benestar dels infants i de tota la família.

