



El 14 de setembre milions de nens i adolescents catalans tornaran a trepitjar les aules i es retrobaran amb llibres, pissarres, ordinadors, mestres i companys enmig d'un remolí de nerviosisme, curiositat i alegria. S'acosta la tornada a l'escola!

En marxa el compte enrere

Els experts recomanen reprendre la rutina de manera natural i progressiva i reforçar positivament la tornada a l'escola dels més petits de la casa

ESTHER ESCOLÁN

FOTO: FRANCESC MELCION

Ja sigui com a debutant a l'etapa escolar, com a veterà, com a repetidor o com a nou alumne del centre, la tornada a l'escola esdevé un moment únic que engresca la canalla com pocs altres al llarg de l'any. L'agost s'acaba i tot just quan arriba el setembre el nerviosisme va *in crescendo* en milers de llars on els més menuts es preparen per tornar a les aules i retrobar-se amb els mestres i companys de pupitre i jocs.

Es moment d'arreplegar llibres de text –siguin de paper o digitals–, bolígrafs, carpetes, llibretes i la resta de material escolar, motxilla, xandalls, roba i calçat adequats per encetar un curs més que, de ben segur, reportarà noves i enriquidores experiències als més petits, però... què hi ha de l'aspecte emocional, logístic i familiar? Com hem de preparar aquesta altra tornada a l'escola?

Sense ansietats

Sovint, la visió negativa de tornar a la rutina o de començar un nou curs la tenim els adults, ja que l'associem a la fi de les vacances i del nostre temps lliure, per la qual cosa la mestra Txell Giralt diu: "Com a progenitors és positiu no traspasar

els nostres neguits als infants, escoltar-los, observar com se senten de cara al nou curs i enfocar l'arribada del setembre com una cosa natural dins del cicle de la nostra vida".

Aprofitant que el curs no comença fins ben entrat el mes, també disposem de força temps per conversar amb ells i descobrir tot allò que senten al voltant d'aquesta tornada a la normalitat. "Així que no cal saturar-los cada dia amb preguntes sobre com estan i què senten", afegeix Giralt. Mostrar-nos oberts, disponibles i presents afavorirà que els infants se'ns acostin i comparteixin els seus sentiments amb nosaltres, si així ho consi-

"Cal normalitzar horaris i parlar dels canvis del nou curs", diu el Cesc, pare de tres fills

deren. I si els comparteixen "cal deixar-los parlar, escoltar-los i, en cas d'haver-hi algunes preocupacions, convidar-los a buscar solucions comptant amb la nostra presència, però valent-se per ells mateixos, empoderant-los", subratlla la també psicomotricista.

Aquesta és la tònica per la qual s'inclina la família Bonet-Roig, que aposta

Com a progenitors és positiu no traspasar els nostres neguits als infants

"per la normalitat i la tranquil·litat" a l'hora d'afrontar la tornada a l'escola dels seus tres fills, el Jan, de 12 anys, el Roger, de 10, i la Laia, de 6. "En arribar el setembre comencem a normalitzar horaris i a pensar i parlar del curs que comencem, dels canvis que hi pot haver pel que fa a espais dins l'escola o quins seran els seus mestres d'aquest

any. Els germans grans també els avancen als petits quines coses aprendran al nou curs, etc.", explica el Cesc, pare de les criatures. A aquesta relativització també hi ajuda el fet que a l'escola on van el Roger i la Laia no hagin de portar ni llibres ni material escolar. "Això simplifica molt la tornada, ja que materialment només ens hem de preocupar de les motxilles, la bata de plàstica i, com a novetat d'aquest any, de l'ordinador amb què treballarà el Jan a l'institut", afegeix el Cesc.

Època de canvis

El debut del Jan a l'institut serà una de les novetats que afronta la família aquest curs, tot i que no serà l'única, ja que la Laia, la benjamina, també comença primer de primària. Mentre que el primer "està impacient per començar l'ESO a l'institut amb nous companys, mestres, horaris, reptes i responsabilitats, la seva germana espera que arrenqui el curs molt contenta, com de costum, ja que li agrada aprendre coses noves, compartir experiències amb els seus companys i mestres, etc.", explica el Cesc, que reconeix que el seu desig i el de l'Anna, la seva dona, "és que la Laia continuï sent igual de feliç i tenint aquestes ganes d'aprendre".

Comença P-3

Com els podem acompanyar

Començar l'escola a P-3 comporta moltes coses per a un infant d'entre dos anys i escaig i tres anys: una separació durant més hores dels pares, adaptar-se a noves rutines, conèixer de sobte nous adults i companys, establir nous vincles... De vegades, fins i tot, implica establir una nova relació amb el menjar i haver d'adquirir nous hàbits d'alimentació. "En resum, esdevé una etapa complicada que implica canvis físics, cognitius i emocionals i que, com a pares i mares, requereix el nostre acompanyament, observació i escolta activa", subratlla la mestra i psicomotricista Meritxell Giralt.

Giralt també apunta que "si el centre educatiu així ho permet, resulta positiu passar estona amb l'infant en aquell espai, acompanyar-lo mentre el descobreix, compartir el seu joc fent servir les noves joguines, etc." En el seu defecte, la mestra recomana visitar l'escola junts uns dies abans de començar el curs, conèixer la mestra, veure on penjarà la seva motxilla, on desarà les seves coses, etc. "D'aquesta manera, l'infant va construint a poc a poc un pont entre allò que viu a casa i a l'escola i no ho sentirà com dos mons separats, sinó com dos espais que formen part d'un tot, un tot que és ell mateix", conclou Giralt.





PROCÉS. El Jan, el Roger i la Laia ultimem els detalls per a l'entrada del nou curs. Els seus pares intenten que ho visquin amb normalitat.



Per la seva banda, el Roger, el mitjà, “es posa més nerviós quan s’acosta la tornada a l’escola, i en un primer moment li fa mandra”, però aquest any compta amb dos al·licients, “com descobrir amb quins companys anirà a classe, ja que a cinquè barregen els alumnes, i passar a ser el germà gran a l’escola”. “Sentir-se gran sempre l’ha fet créixer personalment”, apunta el seu pare.

Tornant al Jan, la seva incursió a l’institut ve acompanyada de nous reptes, com reconeixen els seus pares, el Cesc i l’Anna: “Aquest curs, per exemple, tindrà tres tardes sense classe i com que nosaltres treballem hem d’ajudar-lo perquè s’auto-gestioni el temps”. La família també s’enfronta a un entorn i una filosofia molt diferents dels que tenien per costum, ja que vénen d’una escola on el sistema d’ensenyament és molt diferent: aprenen a aprendre, segueixen un ritme adequat per al grup-classe sense seguir una pauta concreta, investigant, proposant, dialogant, experimentant, etc. Per això els seus pares esperen que “aquest nou sistema d’aprenentatge amb què es trobarà el Jan, i en un futur els seus germans, també sigui interessant per a ells i no perdin aquest interès per aprendre aconseguit pel sistema anterior”.

Recuperar les rutines

En aquest retrobament amb la normalitat i uns horaris més o menys endreçats després de la flexibilitat i despreocu-

pació horària pròpies dels mesos d’estiu, recuperar les rutines de manera progressiva també serà de gran ajuda per a les criatures, sobretot pel que fa als més petits, en què la creació d’hàbits és fonamental.

Així ho corrobora la psicòloga i directora del centre L’Arbre Sílvia Guillamón: “És recomanable que els nens graduïn progressivament els hàbits d’horaris en relació a l’hora de llevar-se i anar-se’n a dormir, dinars i sopars, etc., perquè els canvis no siguin tan sobtats i vagin tenint moments d’adaptació a l’entorn escolar, acabant deures pendents, preparant el material escolar, forrant llibres, etc”. Per a Guillamón, el fet que el bon temps encara ens acompanyi també permetrà que la canalla pugui continuar gaudint d’algunes activitats d’oci compatibles amb l’horari escolar com la piscina o anar a jugar al parc, que esdevé “una eina que minimitza moltíssim les dificultats d’adaptació al nou curs”.

“És important comprendre que el setembre és un mes de traspàs que acull el final de l’estiu i rep la tardor, un procés que també implica els nostres infants en tant que necessiten temps per viure el seu procés de finalització del període de vacances, de preparació i d’inici del nou curs”, afegeix Txell Giralt. Un període d’adaptació que, segons els experts, acostuma a durar aproximadament una setmana i que la majoria de nens i nenes superen en un mes. —

Arrenca l’institut

Com els preparem i com ens preparem?

Començar l’institut esdevé un canvi substancial per als infants que, amb només 12 anys, han de fer front a un nou entorn, amb uns nous horaris, exigències i rutines que poden fer aparèixer cert nerviosisme o pors davant del que els és desconegut. Unes inquietuds que, en paraules de la psicòloga Sílvia Guillamón, “són totalment normals i solen dissoldre’s en un breu espai de temps”.

El paper dels pares en aquestes edats és acompanyar-los en el camí d’assumir noves responsabilitats i ajudar-los a ser autònoms, tot permetent que gestionin el seu temps d’estudi i d’oci. “Poden seguir gaudint de la vida si saben gestionar el seu temps, de la mateixa manera que poden fer les activitats que més els agraden o sortir amb els amics si troben l’equilibri entre llibertat i responsabilitat”, diu Guillamón, que considera la confiança per part dels pares un punt de partida clau. “En definitiva, cal trobar l’equilibri entre les normes consensuades per tots els membres de la família i l’autonomia que demana l’adolescent”, conclou la directora del centre L’Arbre.