



Dins del desordre de l'estiu cal haver tingut un cert ordre perquè tot sigui més fàcil a l'hora de **reprendre les rutines de l'escola**. Si no ha estat així, hi ha algunes pautes perquè l'aterratge al dia 12 a les 9.00 del matí sigui suau. Preparats per a la tornada?

Compte enrere per a l'escola

Objectiu familiar: que el dia 12 hi hagi un aterratge suau

TRINITAT GILBERT

FOTOS: P. TORDERA / J. PIZARRO

Des dels últims dies d'agost, els fills de la Neus Nadal –la Laia (13 anys), l'Arnau (11) i el Jan (8)– se n'han anat a dormir d'hora i s'han llevat aviat. “Tot l'estiu hem fet horaris més extensos i allargats que en els dies d'escola”, diu la mare, contenta. És de les que sostenen la idea que l'estiu serveix justament per a això, per trencar els ritmes, per fer activitats diferents. Per això mateix va pensar que estava bé anar agafant el ritme abans que arribi el 12 de setembre, quan el despertador no perdonarà amb la puntualitat seriosa de les 8 del matí.

Pregunto a la Laia, a l'Arnau i al Jan si accepten tornar-se a posar aviat



al llit. I em responen un no rotund perquè, al capdavall, han de confessar que tampoc no tenen ganes d'anar a l'escola. “Només de pensar que hi hem de tornar se'ns fa costa amunt!”, s'exclamen. Amb les frases que em diuen em fan pensar

RITME. Des de finals d'agost, la Laia, l'Arnau i el Jan han anat agafant el nou horari d'hivern.

en el llibre *Per què als nens no els agrada anar a l'escola?*, de Daniel T. Willingham, publicat per l'editorial Graó. M'han fet venir ganes de tornar a llegir-lo de cap a peus per entendre'ls.

La Neus hi intervé: “La feina és nostra, també, perquè els pares ens encarreguem de repetir-ho una vegada i una altra, perquè se'n vagin fent a la idea”. A més, quan surten al carrer a passejar es troben amb companys que els fan la pregunta tant sí com no: “Què, ja queda poc per tornar a l'escola, oi?” és la frase usual. A còpia d'anar-ho repetint se n'acabaran mentalitzant. “Segur –diu la Neus–, perquè aquests dies de setembre gairebé esmorzem, dinem i sopem amb el mateix tema”. El clima, també una mica més suau, sembla que

s'hagi posat de part dels pares per anar-los insistint en la idea que han de tornar a l'escola.

Els preparatius

Un altre tema són tots els preparatius escolars previs al 12 de setembre. La Neus ha anat comprant material bàsic aprofitant les rebaixes d'estiu. Samarretes, texans i vambes de tardor ja són a l'armari, comprats bé de preu. “És roba que mai no passa de moda, perquè són les samarretes de cotó de diferents colors, els texans blaus i les vambes que fan servir sempre, només que a les rebaixes estan a un preu que val molt la pena”.

Com que des del mes de juny, quan els van entregar els informes escolars (les notes), la mare ja té a casa la llista



de material que l'escola els demana per al curs, també hi ha anat pensant alhora preparant-ho. “Les carpetes, els cartipassos, les motxilles, per exemple, ja els tinc”. Els llibres els va reservar a l'AMPA, que s'encarrega de la socialització. Els anirà a buscar tan bon punt l'avisin que ja els tenen a punt. “Fins i tot la Laia, a l'ESO, té els llibres socialitzats, i la veritat és que per a la família és una despesa menys”. Hi va haver un any que els va voler comprar nous de trinca i encara recorda que va pagar 300 euros pels llibres de cada curs! Si ho multipliqués per tres,



PREVISIÓ. La Neus ha aprofitat aquests últims dies per assortir de roba l'armari dels fills i per comprar bé de preu el material que els caldrà.

“entens que la socialització de llibres està molt ben pensada, i a última hora és el que sempre s'havia fet”.

Per acabar, els serrells organitzatius. La Laia farà intensiu a l'institut. Plegarà a tres quarts de tres. L'Arnau i el Jan, horari partit, de matí i tarda. “Com que coincideixen d'horaris, aniran i tornaran junts”. Ara tan sols falta quadrar-ho tot amb els horaris dels pares. I acabar de mentalitzar-los que l'estiu i les vacances escolars s'acaben. D'aquí uns dies començarà un nou curs ple de noves rutines. Les vacances quedaran lluny. —

Consells per fer la tornada més fàcil

1. Desordre ordenat

La pedagoga Otilia Defis Peix entén que l'estiu és una època en què toca relaxar horaris i rutines, però dins del desordre hi ha d'haver hagut un ordre. “La idea que s'ha acabat l'escola i ja no fem res fins que hi tornem no funciona”. És més, continua dient Defis, que és mestra d'infantil: “Si no han seguit algunes rutines de fer deures, quan comencen l'escola van molt desorientats”.

Esclar que a l'estiu no tocava fer tantes hores d'estudi com es fan a l'escola, però sí continuar un esquema ordenat, d'haver anat fent cada dia a la mateixa hora uns deures, per exemple. “Si no ho han fet, tampoc no es tracta de fer-los-ho fer a correu els primers dies de setembre, abans del 12, perquè els serà un treball pesat i, encara pitjor, no serà rendible”.

També és cert que tot depèn dels nivells: “Si es comença l'ESO, sí que recomano que aprofitin els dies de setembre i que s'ho prenguin com una responsabilitat, que han de fer el que no havien fet per falta d'organització durant el temps de vacances”. Tampoc no és bo que s'ho prenguin com un càstig, sinó justament com una “responsabilitat”, com una obligació que no han respectat i que, per això, la fan just dies abans del 12.

2. Cinc normes

El professor de pedagogia de la Universitat de Barcelona (UB) Enric Prats recomana cinc normes de sentit comú per a les famílies per fer un aterratge suau al 12 de setembre.

1) Recuperar els horaris d'àpats i descansos. 2) Reduir progressivament el temps dedicat a les pantalles i evitar els empatxos d'última hora, basats en la frase “Aprofitem-ho ara, que després no podrem”. 3) Reprendre el contacte físic amb els companys de l'escola i quedar-hi per jugar al parc o a casa. 4) Aprofitar el cap de setmana del 14 i 15 de setembre per fer més fàcil la readaptació; seran els dies ideals per mirar amb ells els llibres de text, començar a organitzar l'agenda... 5) Que els pares tinguin interès per conèixer el tutor del curs, mirar d'aprendre el funcionament de la classe, interessar-se pels objectius pedagògics del curs i mirar de col·laborar-hi en tot moment.



3. Tornar-hi amb l'alegria viscuda

El professor del departament de genètica de la Universitat de Barcelona (UB) David Bueno explica que és ideal que les criatures tornin a l'escola amb l'alegria viscuda a l'estiu. Si és així, "no hi tornaran amb la sensació de tornar a la rutina habitual i, per tant, a l'avoriment". Han de veure la tornada a l'escola com una transició a la normalitat i amb la il·lusió sincera dels pares. "Aquestes sensacions són les que capten els infants i els marcaran la seva futura vida adulta". Bueno també recomana reprendre horaris habituals abans de tornar al curs si és que l'estiu ha sigut molt poc ordenat. "Si es fa de cop el primer dia de curs, la vivència els pot portar a associar inconscientment la diversió pròpia de l'estiu amb la disbauxa horària, la qual cosa pot suposar un problema quan siguin grans per organitzar-se els seus propis horaris".

4. Son i més son

El metge Òscar Sans, de la unitat de trastorns del son del servei de neurologia de l'Hospital Sant Joan de Déu, recomana començar a avançar l'hora d'anar a dormir 10 o 15 minuts cada dia una o dues setmanes abans del 12 de setembre fins a arribar a l'hora desitjada. També cal recuperar la rutina prèvia al son, és a dir, anar al lavabo, rentar-se les dents, preparar la roba per l'endemà, explicar un conte. La segona mesura, segons Sans, és despertar-los a la mateixa hora (respectant les hores de son que necessiten). "El fet de tenir una hora fixa per anar a dormir i una per despertar-se facilita l'adaptació natural del cos i el rellotge intern de l'infant al nou horari". També cal limitar-los la durada de les migdiades, si en fan, i garantir que el lloc i la roba de descans és la idònia. "La criatura s'hi ha de trobar a gust".

Les criatures han de veure la tornada a l'escola com una transició a la normalitat

Cal recuperar els hàbits del son i també les rutines prèvies, com rentar-se les dents



5. Sempre quedarà el cap de setmana

El neuropediatra Agustí Rodríguez-Palmero, de l'Hospital Universitari Germans Trias i Pujol de Badalona, indica que si les rutines de son no es poden recuperar abans del 12 de setembre sempre hi ha la salvació del cap de setmana del 14 i el 15 de setembre. Llavors sí que serà important reprendre els hàbits de son, que se'n vagin a dormir aviat perquè facin les hores necessàries de descans. Així, de cara a la setmana següent, que començarà el 15 i que ja serà una setmana regular, de cinc dies, es podrà haver recuperat el ritme. Si no, "la criatura arrossegarà son, estarà cansada a classe, podrà estar també més irascible, més neguitosa i, esclar, també li costarà concentrar-se a classe". En definitiva, els símptomes que notarà l'infant per falta de son són els que també pateix un adult quan no ha dormit les hores necessàries.