

El període d'adaptació dels més petits al centre

Els nens/es de 3 anys (alguns encara de 2) s'han d'adaptar a la separació dels pares durant unes hores en un espai nou on troben unes persones desconegudes.

L'adaptació és el procés a través del qual aquest entorn i aquests adults esdevindran coneguts, i els transmetran sentiments de seguretat, confiança, familiaritat, etc. Es tracta d'un període variable en cada cas. Cada infant necessita el seu temps per adaptar-se a l'escola. Alguns s'hi trobaran bé de seguida, a altres els costarà (unes setmanes). En qualsevol cas és normal.

Els vostres fills/es poden reaccionar de diferents maneres davant la nova situació:

- Acceptant-la. Moltes vegades els nens/es que accepten bé la separació dels pares, són infants acostumats a anar a llar d'infants, etc. i superats els primers moments d'angoixa per no conèixer a les persones i l'entorn s'adapten ràpidament.
- Rebutjant-la i rebel·lant-se, amb rebequeries, plors, somatitzacions de la ansietat que els provoca: pèrdua de la gana, regressions en el control d'esfínters, ús del xumet, alguns trastorns de la son, etc.
- Mostrant inseguretat, tristor, etc. només en el moment de l'arribada a l'escola, a l'hora de separar-se dels pares o familiars. Generalment, un cop els pares han marxat, se n'obliden i es distreuen. De tota manera, encara que llavors passin bé el dia, pot ser que l'endemà tornin a plorar en el moment de la separació.

Tot aquest procés els ajudarà a madurar, a fer-se més grans i més autònoms gaudint d'aquest nou ambient que els oferirà afecte, confiança i múltiples experiències enriquidores.

Implicació de les famílies

Des del nostre centre us facilitem una sèrie de propostes per mares i pares, per tal d'ajudar els vostres fills/es en aquest període d'adaptació:

- És convenient que mostreu confiança en l'escola: primer heu d'acceptar personalment la separació, reconeixent l'autonomia del vostre fill/a. L'adaptació és més fàcil quan les mares i pares prepareu els vostres fills/es per venir a l'escola: parlar-los d'anar a l'escola com un bon esdeveniment (gaudiran de nous amics, de jocs i joguines noves, d'experiències noves, etc.).
- Crear actituds positives respecte a l'escola. No és bo fer amenaces amb l'escola, com: "ja veuràs quan vagis a l'escola".

- Donar importància a les activitats quotidianes que us expliquin els vostres fills/es, així com respectar que no tinguin ganes de fer-ho, a l'inici de curs,
- En el moment de l'acomiadament, el més important és no fer-ho interminable. S'ha d'haver parlat amb l'infant del que es farà i el que no, si s'han deixat les coses clares i no detecten "cap signe de debilitat" en vosaltres tot serà més senzill. Convé que aviseu els vostres fills/es quan marxeu, no heu de marxar d'amagat quan estan distrets, perquè es sentiran enganyats i després serà pitjor. Els heu de dir al veritat perquè confiïn en vosaltres, com que una de les angoixes dels nens/es és saber si els pares els vindran a recollir, cal que els informeu clarament de quan i qui vindrà a recollir-los, els resulta de gran ajuda.

Cal sempre mantenir la tranquil·litat i pensar que moltes vegades només és un moment. Sovint els plors duren mentre dura el acomiadament. Si els vostres fills/es veuen que amb els plors retarden que marxeu, poden utilitzar-lo cada dia per aconseguir que us quedeu més estona amb ells.

- L'entrada a l'escola es farà de manera progressiva, els tres primers dies de curs els infants només vindran al matí (**dies 12, 13 i 16 de setembre**) com a estratègia per facilitar l'adaptació. A les tardes s'iniciaran les entrevistes individuals, que s'anirà fent al llarg de la segona quinzena de setembre per tal d'intercanviar informació que faciliti un major coneixement del vostre fill/a.
- **El dia 10 de setembre a partir de les 12 del matí i fins a 2/4 2 del migdia**, podreu passar amb el vostre fill/a a deixar el material a l'aula (la fotografia, els llibres, la muda, els mocadors i les tovalloletes). D'aquesta manera podreu conèixer la tutora i podrem iniciar l'adaptació a la nova escola.

BENVINGUTS I BON COMENÇAMENT DE CURS 2013/14

A L'escola LABANDÀRIA

Material que cal portar a l'inici de curs

- Una foto del vostre fill/a d'aquestes vacances, de mida aproximada 10x15 ó més petita.
- 2 capsos de mocadors i 2 paquets de tovalloletes humides.
- Una bata cordada al davant i amb goma als punys. Ha d'anar marcada amb el nom i **una beta** de 12 cm aprox. En el cas dels alumnes que es queden al menjador necessitaran una altra que sigui de sense botons.
- Una *motxilla de roba*, **marcada amb el nom**, que romandrà a l'aula fins a la sortida a la tarda.
- Un tovalló i un got de plàstic **marcats amb el nom** (sense formes de ninots).
- Bossa de roba i/o un taper marcat amb el nom per a dur l'esmorzar, **marcat amb el nom**.
- Les jaquetes i abrics han d'anar marcats amb el nom i **una beta**. Recomanem, que l'abric o jaqueta sigui còmode per poder jugar amb la sorra al pati, tipus polar.
- Una muda adient a l'època de l'any: uns pantalons, uns calçotets/calçetes, uns mitjons, una samarreta i unes sabates. Tot dins d'una bossa petita. Tot ha d'anar marcat amb el nom.
- El dia de psicomotricitat han de venir amb xandall i bambes amb velcro. Tot ha d'anar marcat amb el nom.

Us recordem que tota la roba i material que el nen/a porti a l'aula ha d'estar marcat amb el nom !!

Informació d'interès general:

- Pels esmorzars es recomana una peça de fruita, o un petit entrepà. S'aconsella evitar làctics i sucs a l'igual que tota mena de bolleria industrial.
- No poden portar joguines a l'aula.
- En cas de que el vostre fill/a hagi de prendre medicació s'haurà de portar l'autorització que facilita l'escola signada i amb la recepta del metge.
- S'haurà d'emplenar un full amb les persones que autoritzeu a recollir el vostre fill/a, es convenient que siguin prèviament presentades a la tutora. Si mai ha de venir a recollir el vostre fill/a alguna persona que no consta en el full us demanem aviseu telefònicament i ens faciliteu el seu DNI, en algun membre de l'equip directiu

Els nens no ploren!

Un nen estava jugant al pati de casa seva amb uns soldadets, se li'n va trencar un, va començar a plorar desconsoladament i, des de casa, la mare el va renyar. El nen va adonar-se que el que li havia succeït no justificava aquell plor desconsolat davant els ulls de les persones adultes. Sense parar de plorar, va agafar una pedra, va començar a rascar-se la cama fins que en va fer brollar sang i, tot seguit, va anar cap on hi havia la mare...

Aquesta història real és una bona manera de començar a rumiar sobre les emocions i com les eduquem. A continuació et proposo unes qüestions en les quals és important la resposta que tu hi donis, ja que la teva visió del món de les emocions determina com les tractes i com hi responds.

Els animals, tenen emocions?

Tots sabem que sí, per l'experiència que hem tingut amb animals de companyia (gelosia, alegria, tristesa...), però el més interessant d'aquesta reflexió és adonar-nos del rerefons evolutiu i biològic que tenen les emocions, que representen un mecanisme d'adaptació a l'entorn.

Canvien les emocions d'una cultura a una altra?

A més del component biològic de les emocions, les persones desenvolupem, mitjançant la socialització, uns instruments de mediació simbòlica amb la realitat: els processos cognitius superiors, construïts per la cultura a la qual pertanyem. Així, hi

ha una universalitat en l'expressió de les emocions i en alguns dels successos que les desencadenen, però cal tenir en compte que, mentre que, per exemple, la tristesa es pot desencadenar per un tema comú (una pèrdua important), en les diverses cultures pot haver-hi diferències en la persona o en la cosa perduda com a motiu de tristesa.

Són irracionals les emocions?

Equivocadament, se sol entendre l'emoció com quelcom contraposat a la raó. Les emocions reflecteixen la manera que tenim d'interpretar la realitat i de construir-la. En últim terme, el que determina que aparegui una emoció és que hi ha quelcom en joc que ens importa. Les emocions són senyals importants que ens donen informació sobre nosaltres i sobre la relació que tenim amb el nostre entorn.

És més, moltes de les emocions que ens acompanyen, no són determinades per la realitat immediata, sinó per una fantasia que reconstrueix un passat o que inventa un futur.

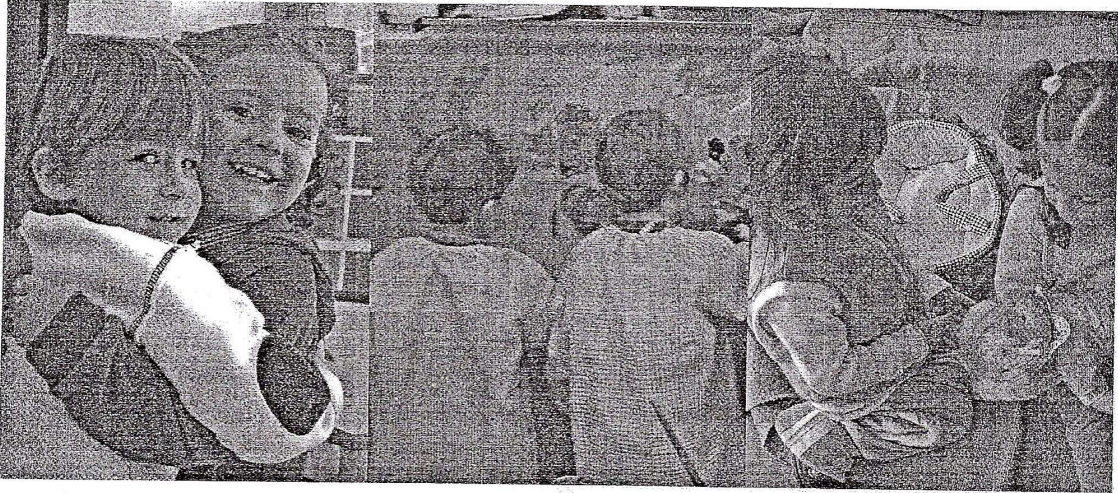
Quines són les emocions negatives i quines, les positives?

D'entrada, sembla una pregunta senzilla de respondre, atenent que fàcilment identificaríem com a negatives aquelles que generen malestar en la persona que les experimenta (tristesa, ira, ràbia, gelosia...). Però si hi aprofundim i ens les mirem amb detall, veurem que, en alguns aspectes, els seus efectes són positius: ens serveixen de senyal per fer-nos adonar que hi ha quelcom de la nostra vida que necessitem modificar o acceptar. I ens serveixen de motor a l'acció davant certes injustícies. Tots els sentiments estan bé, són les conductes les que estan malament. Així, és normal sentir determinades emocions negatives, però no es tracta d'alliberar-les sense límits.

Quin paper té la família en el desenvolupament emocional de l'infant?

L'infant arriba al món amb un bagatge biològic heretat dels seus pares; de ben petit ja mostrarà una manera determinada de ser,

XAVIER SALA



d'interactuar amb l'entorn emocionalment.

A partir de la interacció i, essencialment, de la vinculació afectiva amb la seva família, l'infant anirà estructurant el seu sistema emocional fins que establirà una personalitat o un caràcter determinat (extrovertit o introvertit, impulsiu o reflexiu...).

Sovint, els problemes emocionals, que se solen manifestar mitjançant conductes desadaptatives o disruptives, són símptomes que tenen la seva gènesi en la dinàmica familiar, en la qual l'infant adopta determinades emocions per tal de compensar el sistema de la llar.

Podem educar les emocions?

L'única manera de no educar les emocions seria que les persones fossim animals no emocionals. Els valors que tenim, que determinen les emocions, les estratègies de regulació,

etc., els transmetem implícitament en la vida quotidiana mitjançant les nostres accions. Així, si considerem, per exemple, que la tristesa o la por que manifesta l'infant són una manera de manipular, li mostrarem que són emocions que cal reprimir.

També ens podem educar a nosaltres mateixos cultivant les emocions positives i acceptant les negatives.

A partir d'aquí, et proposo algunes preguntes perquè hi reflexionis pensant en el que fas i no pas en el que penses que hauries de fer:

- Com ajudes a posar paraules a les emocions dels infants?
- Com actues quan marques límits? Ets capaç de marcar límits i llavors acceptar i acompanyar les emocions que aquests generen? Et sents culpable i vols consolar la criatura immediatament?

- Com demostres comprensió de l'emoció quan un infant sent ràbia per una frustració i trenca una cosa o pega un altre infant?
- Quines vegades t'has dirigit a una criatura i li has dit que està bé plorar, que és bo?
- Responis per igual davant de la manifestació de l'agressivitat d'un nen i d'una nena? I davant el plor d'un nen i d'una nena?
- Quines estratègies utilitzes per regular les emocions (i, per tant, per educar)?
- Com facilites l'expressió adequada de les emocions?

HEM PARLAT DE:

- Educació emocional.
- Coneixement d'un mateix.

Xavier Sala
xaviersalacervos@yahoo.es