



General | | Actualitzat el 17/05/2021 a les 07:14

Per què els encanten les rutines?

Té una explicació científica. Ens ho explica l'Elisenda Pascual

[inicentrareport]Sopar més o menys a la mateixa hora, tenir uns hàbits, unes rutines en arribar a casa, a l'hora d'anar a dormir. Pot semblar una bajanada, però no ho és. Just el dia que fas quelcom diferent, que hi ha visites inesperades, li costa més menjar, anar a dormir o hi ha enrabiades o rebequeries. **Per què passa això?**

Aquesta situació tan comuna **té una explicació científica i psicològica**. Segons ens explica l'Elisenda Pascual, psicòloga i psicoterapeuta, les rutines, pels nostres fills i per les nostres filles, els **dóna una sensació de control de les seves vides**.

"Les criatures viuen en un món híper adultitzat, on constantment se'ls diu què han de fer, on han d'anar, com ho han de fer... **la rutina**, quan saben que aquest matí ens llevarem, anirem a escola, a la tarda hi ha piscina i que avui sopen amb els avis, vas a veure la tieta, i sobretot quan hi ha separacions, **els genera una sensació de control i un benestar interior**", assegura.

Segons ens explica, cal que tinguem present aquesta sensació. És una de les poques estructures que poden tenir els infants **dintre de la seva quotidianitat** i per això és tan important respectar-les.

"Parlar de rutines **també implica parlar de transicions**. Quan un infant està fent una activitat i ha de passar a fer-ne una altra, l'hem de poder acompanyar, aconseguir integrar i interioritzar que hi ha un temps destinat a aquesta transició (de passar d'aquesta activitat A a l'activitat B)", afirma.

Elisenda Pascual assegura que això no és fàcil, perquè les criatures viuen amb el present infinit, una atemporalitat, el temps és tan abstracte que els costa moltíssim. "Nosaltres, com a persones adultes, hem de poder aconseguir, **que de la manera més respectuosa possible, transitin d'aquest espai A a un espai B** dintre d'aquesta rutina quotidiana", explica.

Algunes claus per aconseguir-ho:

[GotaVerdaPle]Anicipar-nos al canvi
[GotaVerdaPle]Comunicar-nos de manera assertiva
[GotaVerdaPle]Respectar-los els temps
[GotaVerdaPle]Mantenir uns bons hàbits i rutines

[noticia]469[/noticia]

[info]Segueix a l'Elisenda Pascual a les xarxes
(<https://www.instagram.com/elisendapascualmarti/>) [/info]
[ficentrareport]

[enquestaregistre]