



General | | Actualitzat el 31/08/2022 a les 07:00

Extraescolars: quines i quantes?

Quantes extraescolars s'aconsella? Com s'han de triar?

[inicicentrareport]Comença un **nou curs** o un **nou trimestre** i amb ell la rutina que ha de fer viable la **conciliació** de la jornada laboral amb la cura dels nostres fills i filles durant l'any. Moltes famílies recorren a les **activitats extraescolars** com a complement de l'aprenentatge escolar i algunes també per necessitat logística.

Activitats extraescolars, **sí o no? Quines? Quantes?** Hem volgut preguntar-ho a la psicopedagoga **Anna Serra**. La resposta és clara: **sí, sense abusar-ne**.

"És molt positiu que facin extraescolars, perquè es vinculen amb potencials que amplien l'aprenentatge escolar", ens explica. "El repte està en trobar l'equilibri i en planificar-les des de la proactivitat, no des de la reactivitat", afegeix.

A vegades busquem **omplir l'agenda** dels nostres fills/es perquè la nostra també està molt plena. I aquí és on podem acabar **estressant** més del compte les criatures, convertint allò que hauria de ser un aprenentatge molt positiu en un problema. "És com si anem a un restaurant amb estrella Michelin, el menjar és exquisit i espectacular, però si en mengem massa no se'ns posarà bé", explica Serra. "És quan trobem infants o adolescents amb el sistema nerviós descompensat perquè passen massa hores ocupats i fora de casa", alerta.

També si abusem de les activitats estructurades, podem acabar tenint fills i filles que **no saben què fer amb el temps lliure. Ja no saben jugar, ni avorrir-se**. I recorren a les pantalles per omplir passivament el temps. "És imprescindible reservar una part de temps lliure al dia, un espai de desenvolupament per a la creativitat, per poder aplicar tot allò integrat durant el dia i fer-ho també a través del joc", explica Anna Serra.

I és que les criatures també necessiten **passar temps a casa**. "Un arbre fort i robust necessita estar ben arrelat i connectat a terra, i així és quan pot donar fruits", explica Serra. Per tot plegat és important que quan ens plantejem la tria d'extraescolars, pensem en allò extern però també intern com, per exemple, passar estones a casa **nodrint-se de la família, sense pantalles**: ajudant a preparar el sopar, llegint al sofà, jugant o avorrint-se.

"En primeres edats diria que els infants puguin arribar abans de les 19h a casa i que aquest no sigui temps per estar darrere de les pantalles, sinó per teixir espais de convivència i vincle", assenyala.

I encara un altre factor que ens pot guiar malament en aquest procés: **la culpa**. "Hi ha adults que davant la gestió de conflictes amb els seus fills/es, se senten insegurs, tensos i contrariats, i en lloc d'activar-se per adquirir coneixements i recursos per acompanyar-los, ho compensen evitant passar hores plegats a casa, omplint el temps amb activitats externes", explica la psicopedagoga.

"T'estimo, però no sé com vincular-me amb tu. Et pago totes aquestes extraescolars, faig molts sacrificis per tu... I això, en certa manera, compensa que en altres moments no sé com comunicar-me i trobar-me amb tu", exemplifica. Hem de parar atenció a aquest sentiment i preguntar-nos: **què em mou a dur-lo/la a 1,3 o 5 extraescolars?** Perquè podem apuntar-los a extraescolars fantàstiques però si hi ha un excés, en comptes de sentir-se més plens i autorealitzats, se sentiran més buits.

[noticiadiari]96/652[/noticiadiari]

Quines extraescolars triem? A l'hora de decantar-te per una o altra extraescolar ens pot passar



que **projectem** en els nostres fills aptituds i habilitats, que les tinguin o no, formen part del nostre desig però no té perquè coincidir amb les seves necessitats. I en aquest de projectar volem que tinguin molts coneixements, moltes habilitats... "Hem de poder respectar i recolzar els seus **interessos** i estar oberts a **descobrir allò que els captiva i motiva**", assenyala.

Amb què vibra el meu fill/a? Quines habilitats té? Quin ritme necessita? Són preguntes que ens hem de fer. D'aquesta manera, d'una planificació pensada i estructurada, podem buscar opcions i mirar el que necessita el nostre fill/a alhora tot trobant un equilibri també amb el que necessitem com a família.

D'extraescolars n'hi ha moltes: artístiques, vinculades a les disciplines del cos (com la dansa, l'esport,...), de lleure, d'expressió (com el teatre,...), d'habilitat i creativitat (com el circ, la cuina...), etc. **Però quina és la més adequada per al meu fill/a?** Anna Serra recomana preguntar-ho, i fins i tot, provar-ne algunes si ho permeten. "**Què et ve de gust? Què triaries tu?**". En edats en què els és més difícil decidir-se, és oportú fixar-nos en les seves preferències o habilitats per trobar una activitat que l'ompli i el realitzi.

Ara bé, també és important no anar saltant d'una activitat a l'altra perquè hi ha criatures que s'hi agafen cada vegada que experimenten algun tipus de frustració. "Ja no m'agrada, ja no vull continuar...". I aquí és important **educar-los en el compromís**, en començar i acabar. "Els podem dir: 'D'acord, però si tries i comences aquesta activitat, la farem tot el curs o trimestre'", suggereix Anna Serra.

[ficientreport]