



General | | Actualitzat el 20/02/2023 a les 09:15

8 alternatives a les bronques i corredisses de cada dilluns al matí

Heu provat de posar música, fer una cursa o pessigolles?

[inicicentrareport]"Cada matí els he de dir 1.000 vegades que es vesteixin", "sempre marxem a l'escola enfadats". Us passa? Els matins, i especialment els **dilluns**, acostumen a ser complicats amb criatures.

Ens posem nerviosos/es per si arribem tard a classe o la feina... El rellotge ens condiciona molt els ritmes i els infants ho absorbeixen i, a més, no tenen la mateixa percepció del temps.

Com podem intentar capgirar aquestes dinàmiques a casa? El primer és fer una bona **adaptació d'horaris** quan s'acosta el dilluns. Molt probablement, al cap de setmana relaxem l'hora d'anar a dormir o de llevar-se, i és normal. Però el diumenge, sobretot quan s'acosta el vespre, és important intentar reprendre les rutines i els horaris per tal que la **transició sigui més suau**.

Anar a dormir a l'hora adequada i garantir el descans és imprescindible per començar la setmana amb les necessitats bàsiques cobertes.

Però més enllà dels horaris, també hi ha altres **recursos** que ens poden ajudar evitar les **bronques** i les **corredisses** els dilluns. Són consells de la psicopedagoga Aïda Roig:

[GotaVerdaPle] Desperteu-los amb carícies i paciència.

[GotaVerdaPle] Poseu música per crear un bon ambient a casa i agilitzar el ritme.

[GotaVerdaPle] Feu una carrera, també podeu utilitzar el cronòmetre. Si ho plantegeu com un repte o un joc, ho viuran diferent.

[GotaVerdaPle] Guerra de pessigolles. Una estona de riures i complicitat us anirà molt bé a tota la família!

[GotaVerdaPle] Taula de rutines. Treballar amb ells l'ordre de les rutines els ajudarà a anticipar-se als passos que aneu fent cada matí, i a sentir-se més segurs i acompanyats.

[GotaVerdaPle] Estigues amb ells mentre es vesteixen, dona'ls-hi un cop de mà encara que ho puguin fer sols/es. Pots provar també de cantar plegats mentre us vestiu

[GotaVerdaPle] Prepareu la roba el dia abans. Tot el que pugueu tenir avançat, us ajudarà a relaxar l'estrès dels matins.

I procureu anar amb temps de sobres. Evitareu posar-vos nerviosos i nervioses, i des de la calma els vostres fills també viuran millor aquest canvi de rutines que suposa començar la setmana i tornar a l'escola.

És normal que el dilluns se sentin cansats o, fins i tot, que els falti motivació per anar a l'escola. Tots i totes necessitem un temps d'adaptació per començar la setmana, i això no s'acompanya d'altra manera que amb paciència, empatia i amor.

[ficentrareport]