



Consells per tornar a la rutina familiar després de vacances

Trucs per reorganitzar la logística familiar i la casa sense morir en l'intent

[inicicentrareport]S'acaben les **vacances**. Què passa quan tornem a casa i a la rutina? Quines són les coses que hem de tornar a organitzar? Quan trigarem a reprendre el ritme habitual i què cal tenir present fins que tot es regularitzi un altre cop? Què passa quan tot plegat coincideix amb inici de coles o, fins i tot, canvi de cole? L'organitzadora d'espais **Clara Massons** ens parla de tot plegat i ens dona alguns consells:

[nointext]

[GotaVerdaPle] Què passa quan tornem de vacances?

Quan tornem de vacances tornem a les presses, al pilot automàtic i a les obligacions. Solem omplir l'agenda de propòsits, que amb el temps no podem sostenir, per falta de disponibilitat o energia. Després ens recriminem que no tenim força de voluntat o que no ens sabem organitzar. Dir-nos aquests missatges no ens fa cap bé. És com si ens poséssim vint-i-quatre canelons al plat quan tenim molta gana, i després ens recriminéssim per no haver-nos-els acabats tots.

[intext1]

L'error ha estat posar-ne més dels que ens podem menjar, no pas no acabar-nos-els tots, no? Amb la gestió del temps passa el mateix. La manera de no empatxar-nos d'estrés és tenir clar quants canelons volem al plat en tot moment. Aleshores no caldran fórmules màgiques "per arribar a tot" i tenir dies de 26 hores.

[GotaVerdaPle] Quines són les coses que hem de tornar a organitzar?

Cal reorganitzar el nostre dia a dia. És un bon moment per fer inventari i decidir de quines obligacions ens podem desfer i com podem aconseguir més temps lliure per viure amb més pau. També d'aprendre a sistematitzar per dedicar menys temps a les tasques de casa i treballar millor en equip. Planificar tot el que sigui planificable, per buidar el cap de càrrega mental i poder improvisar sobre la marxa.

També és un gran moment per reorganitzar la casa. Desfer-nos del que no ens ultraencanta o no necessitem, i així viure amb més amplitud i simplicitat. Podem plantejar-nos-ho com un festival d'ordre, que anirem fent cada setmana i que acabarà completament per Nadal, amb el solstici d'hivern. Una casa endreçada sempre ens ajudarà a apropar-nos a la vida que realment volem.

[intext2]

[GotaVerdaPle] Quins consells ens pots donar per tornar a establir una bona rutina familiar?

Una bona rutina familiar és la que és pràctica, adequada al moment present i respectuosa amb els ritmes de tots els membres de la família. Per mi, la clau és la planificació, especialment de dilluns a divendres, i la sistematització. Per exemple, si volem una rutina de llevar-nos més d'hora i anar tranquils els matins, haurem de preparar el terreny el dia anterior.

Avançant els horaris d'anar a dormir, de recollir la casa, de preparar la roba que ens posarem i fer les motxilles, sopar, cuinar i tenir tots els aliments a la cuina (i per tant sistematitzar la compra per només pensar-hi un o dos cops per setmana). Si costa sistematitzar les feines de casa i sostenir una organització, recomano contractar una sessió personal amb una organitzadora, per crear una estructura personalitzada i estalviar temps i energia en el dia a dia de tot l'any. Deixem-nos ajudar en lloc de fustigar-nos perquè se'ns menja el dia a dia.



Exemple de coses que podem sistematitzar per guanyar temps i alliberar càrrega mental:

[GotaVerdaBuit] Les responsabilitats de cada membre de la família
[GotaVerdaBuit] La compra
[GotaVerdaBuit] Els menús
[GotaVerdaBuit] La cura de les mascotes i les plantes
[GotaVerdaBuit] La ventilació de la casa al matí
[GotaVerdaBuit] La recollida final a la nit
[GotaVerdaBuit] Els dies de la bugada
[GotaVerdaBuit] La bugada, de la rentadora a desar a l'armari
[GotaVerdaBuit] La neteja de la casa
[GotaVerdaBuit] Les reparacions de la llar i internet
[GotaVerdaBuit] Contacte amb personal de suport (cangurs, neteja, reparacions)
[GotaVerdaBuit] Contacte amb la comunitat de veïns
[GotaVerdaBuit] La comptabilitat familiar mensual
[GotaVerdaBuit] El pagament dels subministraments
[GotaVerdaBuit] Fer les motxilles
[GotaVerdaBuit] Preparar els esmorzars
[GotaVerdaBuit] Fer les bosses del cap de setmana i desfer-les
[GotaVerdaBuit] Les agendes dels fills
[GotaVerdaBuit] Activitats extraescolars i metges
[GotaVerdaBuit] Els regals de Nadal, festes i aniversaris
...

[GotaVerdaPle] Quant es pot trigar i durant aquest temps fins que tot es regularitzi un altre cop què cal tenir present?

Hi ha persones més propenses a la rutina i a les estructures, i n'hi ha que no s'hi senten còmodes perquè s'atabalen. Em sembla que és més respectuós anar fent un pas gradual a la rutina familiar i posar mirada en les coses que a adults i infants ens costen de "la normalitat". És a dir, deixem-nos sentir el que no ens agrada del dia a dia i intentem canviar-ho. Sistematitzem i planifiquem des del respecte i la vida, connectant amb la nostra imatge del dia a dia ideal i creant una rutina que ens hi acosti. Observem quines obligacions podem transformar i què podem revisar per tenir un dia a dia amb més plaer, com el que hem sentit en les vacances i que ens pot acompanyar tot l'any, si així realment ho volem.

[GotaVerdaPle] Què passa quan tot plegat coincideix amb inici de coles/fins i tot canvi de cole?

Els inicis i els canvis són molt interessants. És energia nova que ho desordena tot i ho reorganitza tot d'una altra manera, en sentit estricte i metafòric. Crec que a les criatures els ajudarà tenir un entorn ben endreçat perquè els donarà pau i seguretat per ajustar-se als canvis. A alguns és possible que els costi més mantenir les seves coses endreçades. Crec que és el reflex de la seva reubicació personal, i que aquesta informació ens ha de servir per acompanyar-los, en lloc de reaccionar amb conflictes o el pilot automàtic de l'exigència. En la falta (i també l'excés) d'ordre hi podem observar molts processos personals interns.

[info]Segueix l'organitzadora Clara Massons a les xarxes[/info]
[ficontrareport]