

## ORGANITZACIÓ I ACTIVITATS

### ❖ Com ens podem organitzar a casa

Ara mateix és un gran repte poder compaginar la feina dels adults amb les tasques quotidianes de casa i l'afegit dels fills. Organitzar-se com a família per estructurar el dia i garantir un espai d'acompanyament, d'oxigenació i poder treballar és complicat. Tot i així, és una oportunitat per **establir un vincle** amb els infants i joves de casa i poder atendre'ls individualment.

Les tasques proposades des de l'escola estan pensades amb la finalitat de que els alumnes puguin realitzar-les amb **autonomia**, però depenent de la edat requerirà més o menys de l'atenció de l'adult.

Som conscients que no tothom es trobarà en la mateixa situació, doncs hi ha famílies que han de continuar treballant des de casa, altres són professionals de l'àmbit sanitari, altres poden tenir una situació complicada a nivell de malaltia, altres poden estar confinats sense veure a uns dels progenitors,... però tot i així, si mantenim una **organització familiar** adequada portaran millor el fet de conviure.

### ❖ Com podem organitzar el temps i els espais

Cal tenir present que les nostres rutines i hàbits han estat alterades i que possiblement serà complicat seguir l'horari marcat de quan anàvem a l'escola o a treballar.

**Mantenir** uns **horaris** i **rutines** diàries genera seguretat, ordre i confiança ( hora de despertar-se i anar a dormir, àpats, moments d'esbarjo, vestir-se i dutxar-se...) i planificar el dia en relació a les tasques escolars, responsabilitats domèstiques i temps d'oci estructura el dia.

Segons el moment evolutiu, és important que els nens visualitzin el dia de la setmana en el que es troben, el fet de disposar d'un **calendari** o una **agenda** ens pot ajudar a valorar l'esforç que han fet, a proposar nous reptes i a treballar d'alguna manera la situació en el temps .

## ORGANITZACIÓ I ACTIVITATS

---

### ❖ Com podem organitzar el temps i els espais

Al realitzar una **programació visual** del dia a través d'horaris, calendaris o agenda ens pot ajudar a mantenir una planificació, diferenciant entre les estones més lúdiques, les de treball, les que més ens agraden, les que més ens costen, per potenciar amb això el compromís, l'autonomia i l'esforç.

És important diferenciar els dies laborables amb el cap de setmana, i tenir present els dies de celebració. Malgrat l'anormalitat de la situació, cal tenir **moments especials** i no oblidar el plaer, el gust i el benestar per cuidar-nos.

Convé supervisar de tan en tan als adolescents, com una forma d'acompanyament, procurant que es canviïn de roba cada dia i que s'alimentin i dediquin el temps al joc i internet d'una forma controlada. L'estructuració de l'espai en aquesta edat és fonamental i caldrà procurar que tinguin espais i moments per estar sols per evitar que perdin la privacitat que tant necessiten. Si es comparteix espais amb germans i/o germanes, hem de vetllar pel **temps d'intimitat i de treball**, de la mateixa manera que s'hauran de respectar els espais per l'adult.

La quotidianitat d'estar a casa ens permet poder aprofitar aquesta situació com una **eina d'aprenentatge** i oportunitat per adquirir responsabilitats i créixer. Repartir els diferents càrrecs a casa i demanar la col·laboració de tots els membres de la família és un bon punt de partida per organitzar les responsabilitats domèstiques de cadascú.

### ❖ Com podem organitzar l'activitat escolar

Encara que els fills no vagin de forma física a l'escola, aquesta és més present que mai a casa. El lligam amb la **vida escolar** a través de les tasques proposades pels mestres i professors ajuda a mantenir aquest contacte. Decidir els moments més oportuns per realitzar les activitats d'aprenentatges, les persones responsables d'acompanyar-los, els espais per realitzar-ho i els recursos necessaris (ordinadors, tauletes, accés a internet, etc) ajudarà a **posar ordre** i gestionar-ho millor. Caldrà tenir present el ritme de treball de cadascú i les dificultats i temps que comporta cada tasca/activitat.

## ORGANITZACIÓ I ACTIVITATS

---

### ❖ Com podem organitzar l'activitat escolar

Respecte l'espai, és important que els infants i adolescents, en mesura de les seves possibilitats tinguin autonomia per gestionar la rutina escolar. Això afavorirà un estat d'ànim positiu i un alt grau de responsabilitats.

De la mateixa manera que els infants i joves necessiten tenir diferents moments al llarg del dia, també necessiten gaudir d'**espais diferenciats**: així doncs serà beneficiós, sempre que sigui possible, que l'espai de joc no sigui el mateix espai en el que es fan les tasques escolars. En el cas dels adolescents, fins i tot, serà necessari convidar-los a sortir de la seva habitació, per evitar el risc que es converteixi en l'espai per a tot (l'espai on treballa, l'espai on juga, l'espai on em relaciono amb els meus amics, etc). Més enllà de definir "on" ens posem a treballar, caldrà **acompanyar-los** en el "com".

Cal que els seus espais es mantinguin endreçats i nets i és recomanable l'ús d'una il·luminació natural i ventilar sovint els espais. A l'hora de treballar hem de procurar evitar sorolls i elements distractors.

### ❖ Com organitzar el temps d'oci

Tenir present els interessos i motivacions dels fills i donar un espai perquè puguin dedicar temps a allò que els fa feliços és imprescindible.

Malgrat que les condicions han obligat a diversificar els jocs i l'oci, és interessant compaginar **activitats conjuntes** (jocs de taula, exercicis, cuinar...) amb els activitats per satisfer els interessos propis (llegir, dibuixar, tocar un instrument...). Convé explicar també que hi haurà activitats que es fan de forma excepcional, accions que normalment no acostumem a fer dins de casa.

Aquests espais d'oci generen felicitat i llibertat i, a la vegada, aquesta autonomia pot despertar noves inquietuds que impliquen l'elaboració de **recursos personals** per afrontar-les.

## ORGANITZACIÓ I ACTIVITATS

---

### ❖ Exercici físic i moviment

En l'actual context, cal procurar espais on es puguin moure. Moltes famílies poden gaudir del balcó, la terrassa, però d'altres potser no, de manera que haurem d'enquibir-ho dins de casa. Hem de **promoure** estones d'exercicis motrius, ballar, realitzar exercicis de relaxació, respiració, ioga, ja que són importants per mantenir un bon **equilibri** entre la ment i el cos.