

COM PODEM MOTIVAR ELS NOSTRES FILLS I FILLES PERQUÈ SEGUEIXIN HORARIS I RUTINES DURANT EL TEMPS DE CONFINAMENT

Les nostres rutines i hàbits s'han modificat per la situació actual de confinament pel COVID-19. Tot sembla indicar que les escoles romandran tancades encara un temps més. Com a conseqüència, els infants i adolescents trigaran a poder restablir les seves rutines habituals durant el període lectiu. Això genera la necessitat que pares i mares sapiguem establir rutines i hàbits durant aquest període de confinament llarg. Hem de continuar potenciant el seu procés de desenvolupament harmònic amb els màxims nivells d'autonomia possibles. Hem de tornar a reorganitzar-nos i això implica ser flexibles alhora que constants, aspectes que requereixen esforç i motivació, així com la col·laboració de tota la família, tant adults com petits.

Com podem ajudar-los a construir una nova rutina?

Per poder instaurar una rutina o convertir una activitat puntual en un hàbit cal repetir de forma sistemàtica allò que ens proposem dia rere dia.

Podem establir una nova rutina de manera senzilla elaborant un llistat de les tasques que s'han de fer al llarg del dia. Pels més petits, ho farem de manera motivadora i amb suport visual de dibuixos. Pels més grans, pactarem de manera conjunta un horari que posarem per escrit.

Us proporcionem un exemple amb l'objectiu que cada família elaboreu el vostre segons les activitats que feu.

Al matí:

A la tarda:

Aixecar-me		Berenar	
Esmorzar		Fer tasques de l'escola	
Anar wc i rentar dents		Exercici físic	
Fer tasques de l'escola		Dutxa, pijama i recollir roba bruta	
Jugar i recollir les joguines		Rentar mans, parar taula i sopar	
Rentar mans, parar taula i dinar		Anar wc i rentar dents	
Anar wc i rentar dents		Llegir conte i dormir	
Migdiada/ jugar/ mirar la tv...			

Com podem motivar-los perquè compleixin la rutina?

Per motivar-los podem tenir en compte el següent:

- Fer i decidir la llista de tasques conjuntament amb ells/elles.
- Adequar-la a la seva edat (com hem dit, més visual i amb més dibuixos com més petits siguin).
- Penjar-la en un lloc visible.
- Acordar recordatoris (per part d'un familiar o fent ús d'alarmes que indiquen quan s'ha d'iniciar o finalitzar una activitat).
- Reforçar (elogiar) el compliment de les tasques acordades.

Com podem valorar l'esforç realitzat pels nostres fills i filles?

És important valorar l'esforç que estan fent per adaptar-se a aquesta situació en general i en el compliment de la nova rutina acordada en particular.

Podem elogiar-los de manera verbal, reconeixent-los el bon comportament. Perquè el reforç verbal o elogi sigui més eficaç, hi ha alguns aspectes que cal tenir en compte a l'hora d'utilitzar-lo:

- Acompanyar-lo amb el **llenguatge no verbal**: mirar-los als ulls, somriure, etc.
- Fer-ho **després de la conducta** que volem que assoleixi. Quan més immediat sigui, més eficaç serà.
- Que sigui **descriptiu i sincer** (per ex.: "m'agrada que hagis recordat de rentar-te les mans abans de sopar")
- Transmetre **confiança** (per ex.: "veus, ho has fet tu sol, sabia que ho aconseguiries").

De manera complementària, per als més petits i per a fills i filles de Primària, **us adjuntem dos models de diplomes** que podeu imprimir i omplir amb el seu nom per valorar l'esforç que fan per tenir un bon comportament i seguir correctament les tasques durant aquests dies.

Per als casos en què costi més que compleixin les rutines i horaris, recordeu tots els reforços que vosaltres podeu controlar: accés a l'iPad, mòbil, jocs, televisió i aplicacions de sèries i altres continguts que els agradin, activitats conjuntes que gaudeixin, etc. És molt útil establir horaris on primer es facin les obligacions (tasques domèstiques i escolars) i, en realitzar-les, la conseqüència sigui tenir accés a aquests reforços. Per contra, si no s'ha treballat o no s'han acabat les tasques, no poden tenir accés a les activitats gratificants. Procureu no entrar en discussions i, en canvi, sí ser molt conseqüents amb les vostres accions, paraules i establiment de conseqüències en funció del seu comportament. Si hi ha moltes conductes que costa que les faci, prioritzeu-ne dues o tres de més importants i ignoreu la resta. En temps difícils, només hem d'entrar en les "batalles" que podem guanyar i que són realment importants.

Recordeu de parlar-los de manera assertiva. Heu d'intentar evitar caure en desqualificacions i discussions. En canvi, heu de ser molt clars definint què voleu que facin, què n'espereu, transmetent-los la vostra confiança en les seves capacitats per fer-ho i buscant conjuntament solucions als possibles conflictes. Sempre podeu utilitzar la fórmula assertiva amb "missatges jo": ***“Quan no compleixes amb les obligacions escolars em preocupo pel teu futur acadèmic. Sé que ets capaç de fer-ho molt bé i hem de buscar la manera que en aquesta situació, que entenc que per a tu també és difícil, puguis complir-ho. Vine, anem a seure i a pensar com ens podem organitzar”***. Enlloc dels “missatges tu”: “sempre estàs igual. Ets un desastre”.

Recordeu que l'Institut de Psicologia està en funcionament i a la vostra disposició. Qualsevol dubte o comentari ens el podeu enviar per correu a urgencies@institutpsicologia.cat.

FUNDACIÓ INSTITUT DE PSICOLOGIA
Abril 2020