

# full d'assessorament *de* *l'escola de pares de la* **FaPaC**



## **LES VACANCES: UN CANVI NECESSARI**

0. Per a la mainada, les vacances comencen, en general, un mes abans del darrer dia de classe. Es convenient, doncs, que tant els mestres com els pares, preguem consciència de la necessitat d'assolir les actituds adients per tal d'afrontar els canvis psicològics i de comportament que viuen en aquest període.

Les vacances comporten un canvi d'activitat, la qual cosa és, en última instància, el seu significat real. És important que durant aquest període de vacances, els nens i nenes, nois i noies, deixin de ser "alumnes" i tinguin la possibilitat d'escollir "lliurement" què faran en el seu temps de lleure. Però, malgrat el canvi que representa les vacances, aquestes són una prolongació de la vida habitual. En uns altres termes, no se li pot pas demanar a la canalla que canviï radicalment el comportament que ha tingut durant l'any.

### **1. MODIFICACIÓ I AJUSTAMENT**

Les vacances, moltes vegades representen per als pares un "problema" material de reestructuració del temps i d'organització.

Qualsevol canvi, en un primer moment, produeix generalment una sensació d'inestabilitat i de re-planificació. Això és normal. No us angoixeu si també us passa això mateix i, recordeu que davant la modificació d'un temps organitzat, és lògicament necessari ajustar-s'hi de la millor manera possible, i que per a assolir-ho fan falta alguns dies.

## 2. EL RETROBAMENT FAMILIAR

De la mateixa manera que el son és un element indispensable per a refer les energies de l'organisme, les vacances també ho són per a "reajustar les bateries" tant a nivell individual com familiar perquè hom es desenrotlli millor en el nou període escolar o laboral.

Les vacances són per la família una oportunitat de retrobament. És el període ideal per la creació d'un ambient sense tensions, on les emocions s'expressen autènticament i la mainada referma la confiança en sí mateix i exercita les qualitats que menys va poder expressar en el medi escolar (qualitats artístiques, creativitat, etc.).

Aquest període constitueix una veritable "fàbrica" de records agradables de convivència familiar (fogueres, passeigs a la vora del mar, etc.), la majoria dels quals queden reflectits als àlbums de fotografies, pel·lícules o vídeos.

Saber que, en trencar el seu temps estructurat, el o noi o noia pateix ajustaments i desajustaments, convida a que siguem més indulgents amb els seus estats d'ànim.

### 2.1. Possibles comportament de la quitxalla.

Primera setmana de vacances:

- Sensació d'avorriment.
- Es lleven aviat malgrat no sigui necessari o bé molt tard.
- Estat d'inquietud.
- Desvagat.

De la 2ona. a la 8ena. setmana:

- Comportament adaptat al temps de vacances.
- Planificació d'activitats.
- Organització del temps.

La 9ena. i la 10ena. setmana:

- Se'ls anirà l'ànim al terra.
- Desajustament del comportament, pensant en el començament de les classes.

## 3. APROFITAR EL TEMPS PER A...

Dos o tres dies després del començament de les vacances, aconselleu els vostres fills sobre l'immens ventall d'activitats que poden realitzar-se; mostreu-los que poden utilitzar el seu temps en:

- Llegir.
- Conversar.
- Passejar.
- Escriure cartes.
- Escoltar música.
- Fer un pic-nic.
- Descobrir l'entorn.
- Fabricar-se guines.

- Començar el seu diari.
- Fer noves amistats.
- Visitar llocs d'interès.
- Aprendre coses noves.
- Buscar-se algun petit treball.
- Fer coses útils juntament amb els pares (patisseria...etc.).
- Netejar el cotxe, pintar la barana del balcó, una cadira, ...

## 4. PLANIFIQUEM LES VACANCES D'ACORD AMB LA SEVA EDAT

En la mesura que sigui possible, convé que planifiquem les vacances en família; tots junts, democràticament, hauríem d'arribar a un acord, tenint en compte tots els factors objectius (el temps, les possibilitats econòmiques, etc.).

### 4.1. de 4 a 7 anys

Si heu de fer viatges llargs (en cotxe) recordeu que els nens d'aquesta edat es cansen desseguida i per tant, és convenient que eviteu les "caravanes", que viatgeu de nit, que us atureu, en la mesura que us sigui possible, quan els nens ho demanin, que busqueu petits entreteniments: jocs, cançons, jocs de paraules, etc.

Dediqueu part del temps de vacances a desenvolupar les habilitats pròpies d'aquesta edat, motrius, de llenguatge, de manipulació: fang, plastilina, gimnàstica, jocs d'equilibri, etc.

Deixeu que us ajudi a la cuina quan prepareu menjars senzills.

No els obligueu a aprendre a nadar. En tot cas, busqueu un sistema adient que permeti aquest aprenentatge sense angoixa.

Podeu adreçar-los a un Esplai sempre que ho vulguin, o bé a casa de familiars o d'amics per un curt període de temps.

A la mainada d'aquesta edat, els agrada retrobar els llocs i la gent que ja coneixien, i per tant, convé, si és possible tornar al mateix lloc que l'any passat.

Es recomana que els pares expliquin contes curts als seus fills i que després comentin amb ells.

Si a la canalla li agrada llegir contes i còmics, hem d'estimular-la a que ho segueixi fent.

Aprofitem les vacances per a establir una comunicació afectiva a través del diàleg, sortim a

passejar amb ells malgrat que això comporti deixar la feina de casa per més tard.

#### **4.2. De 8 a 11 anys**

Planifiqueu amb ells totes les activitats de casa: la neteja, fer els llits, comprar, fer el menjar, etc.

Establiu conjuntament diferents tipus de sortides: visites a museus, anar al cinema, a passejar, a banyar-se, etc.

Estimuleu tot el que pugueu la lectura i tingueu present que els còmics, els passatems i els contes també són recomanables.

En aquesta edat, és particularment bo tot allò que implica l'activitat física com la natació, futbol, carreres, excursions, etc.

Els nostres fills en aquesta edat són en general molt sociables. Així doncs, convé donar-los l'oportunitat de que estiguin amb llurs amics.

#### **4.3. De 12 a 15 anys**

Si volen sortir d'excursió amb els seus amics, tenint en compte el seu grau de maduresa, podeu deixar-los-hi anar.

Es recomanable especialment per aquesta edat els esports, campaments, etc.

Aconselleu-los que vagin a les biblioteques a seleccionar i llegir llibres: novel·les, aventures, viatges, animals, ciència-ficció, etc.

A aquesta edat comencen a ratificar la seva personalitat (adolescència -pubertat) i per tant és convenient que els pares tinguem en compte els canvis brucs d'humor, la inestabilitat, les seves ganes d'estar sols de vegades, perquè no entrem en discussions o baralles amb ells.

Es bo de donar-los la responsabilitat de feines completes, com fer algun menjar, els llits, comprar, etc.

Cal afavorir, en la mesura que sigui possible, la convivència entre els nois i les noies, donant-los l'oportunitat de realitzar sortides curtes, balls, anar a la platja o bé al camp, etc.

Recordeu que, en tot cas, necessiten tant de la nostra confiança com de la nostra estimació.

## **5. I ELS PARES, QUE?**

Molt sovint, els pares posterguem les nostres vacances per un futur que, de vegades, mai no arriba. Aquesta actitud la justifiquem pensant: "si sortim i els passa quelcom quan no estiguem amb ells, ...", "ja sortirem quan la mainada sigui gran", "de moment els diners només arriben per a ells", "l'única vegada que hem sortit, ens hem avorrit. No sabem pas estar sols".

Les vacances són una pausa imprescindible i necessària per a enriquir la parella.

Es probable que durant tot l'any els pares no vam poder trobar els temps necessaris per a reflexionar, comunicar-nos, divertir-nos i estar sols. Ara que podem fer coincidir els nostres "temps lliures" és convenient que sortim sols, ni que sigui durant tres dies.

Si això no és possible, recomanem:

- Guardar tres dies de les vacances i destinar-los a la parella. La parella "funcionarà" millor i els nostres fills ens ho agrairan.

## **6. LES COLÒNIES**

A partir dels 8 anys és recomanable, si els fills ho volen, que vagin a colònies.

A la mainada els permet:

- Desenvolupar la seva sociabilitat.
- Aprendre a compartir les coses.
- Augmentar la seva autonomia.

Als pares ens permet:

- Tornar a aprendre a estar sols.
- Tenir més temps per a dialogar.
- Aprendre a separar-nos dels nostres fills.
- Tenir més temps per a descansar.

## **7. DEURES A LES VACANCES?**

Si i no, depèn de cada cas. De totes maneres, abans de prendre una decisió, hem de parlar amb el seu tutor, amb el mestre, i amb ell mateix.

Si decidim que ha de fer deures, és recomanable:

- La recerca de nous mètodes, entretinguts, i utilitzar l'entorn.
- La planificació dels deures durant les darreres 4 setmanes de vacances.
- Invertir-hi com a màxim 2 hores diàries, i si la mainada desitja treballar més, millor que millor.

---

*Autora del text: Patricia Tschorne.*