Jueves 1 de septiembre de 2022 Número 1

Colegio Vistarreal
Departamento de Orientación

ORIENTACIÓN AL DÍA

EL PERIÓDICO DIGITAL

CURSO NUEVO, ¿VIDA NUEVA?

Las claves para una buena adaptación de toda la familia a la rutina

Las familias pasan por un proceso de re-adaptación a la rutina, a la vez que deben hacer frente a cambios y novedades.

El síndrome post-vacacional.

Hace varios años que escuchamos el concepto de "síndrome post-vacaional" y lo hemos interiorizado en nuestro día a día, pero, relamente, ¿a qué nos estamos refiriendo con este término?

Un síndrome es un conjunto de síntomas, es decir, de reacciones ante un hecho o situación. Debido a que es común que muchas personas sientan las mismas emociones cuando toca dar paso a la rutina tras un periodo vacacional, se decidió unir todas esas respuestas bajo un mismo título y, así, conocer de qué estamos hablando.

Por supuesto, no todos reaccionamos de la misma manera a la reactivación de los horarios. En el caso de los niños, este hecho se acentúa.

¿Cómo puedo acompañar a mi hijo en este proceso?

1 La técnica del Modelaje nos habla de actuar como modelo de nuestros propios hijos, así que, toca reflexión: ¿cómo estás llevando la vuelta al trabajo?

2 Comunicación: este punto es clave y se va a repetir en muchos de nuestros artículos. Comunicarnos de forma positiva con nuestros hijos, hablar de las inseguridades y poner los miedos sobre la mesa les resta importancia y nos permite llegar a una solución conjunta.

3 Anticipación: vamos a establecer un ratito al día en el que hablar de todas las cosas positivas que rodean al colegio. Algunas ideas son las siguientes: el reencuentro con los compañeros y con los profesores, los nuevos materiales, las clases de su asignatura favorita…

4 Participación: a los niños les gusta participar y ofrecer su propia experiencia. Podéis hablar de aquellas cosas que van a contar a la vuelta al cole: si han conocido a alguien en las vacaciones, algún viaje, anécdotas divertidas, planes de verano, si han aprendido algún juego nuevo o alguna palabra en otro idioma, algún deporte que hayan practicado por primera vez…

5 Acompañamiento: es posible que existan inseguridades a las que no podamos dar respuesta *("¿estará mi mejor amigo/a en mi clase?").* Sin embargo, sí podemos darles herramientas para afrontarlas.

Tips para el ACOMPAÑAMIENTO

1--Tomar en consideración sus inseguridades. Cuando minimizamos sus emociones, no sienten que sean lo suficientemente importantes como para hacerles frente. De esta manera, las emociones no se trabajan y pueden crear heridas difíciles de solucionar.
En cambio, si hablamos de ellas, nos damos cuenta de que con el simple hecho de comunicarlas, los niños sienten alivio.

2--Poner ejemplos de la vida diaria. En nuestro día a día nos encontramos con diferentes situaciones para las que no tenemos un manual de instrucciones. Vamos a hablar de cómo nos enfrentamos nosotros a esas inseguridades.

3--Trabajar su Autoestima: mostrarles y recordarles que son capaces de solventar situaciones novedosas, que son grandes personas y que tienen mucho que aportar al grupo aula.

4--Crear respeto a la diversidad: todos somos diferentes y no todos los niños aprenden de la misma manera ni con el mismo ritmo. Que los niños compartan esta visión favorece y facilita la convivencia dentro del aula.

5--Rebajar los prejuicios: cuando los niños llegan con menos prejuicios al aula, son capaces de adaptarse con más facilidad a la sociedad que les rodea.

¿Qué NO hacer o decir?

Transmitir miedo
Llorar en la despedida
Hablar mal del colegio delante del niño
Engañar o mentir al niño ("*voy al coche y vuelvo a por ti*")
Inducir presión ("a ver cuántas suspendes este año")
Frases del tipo "por fin tengo tiempo para mi"...