



OCI | | Actualitzat el 28/08/2024 a les 14:00

## Sis consells per fer més fàcil la tornada a la rutina



La tornada a la rutina després de les vacances o un període de descans pot ser tot un repte. Després d'unes setmanes de llibertat, diversió i horaris flexibles, la idea de tornar a les classes, les responsabilitats i el ritme diari pot generar una barreja d'emocions. És completament normal sentir-se ansiós, trist o fins i tot una mica aclaparat.

Molts experimenten una sensació de tristesa o de "depressió" quan s'acosta el final de les vacances. També és habitual sentir ansietat per la idea de tornar a les obligacions acadèmiques, veure companys de classe o enfrontar-se a noves expectatives. Aquesta barreja d'emocions és totalment comprensible i forma part de l'adaptació.

Consells per fer més fàcil la tornada a la rutina

**Reprèn els horaris gradualment:** Durant les vacances, és fàcil perdre el ritme de les rutines diàries. Una bona idea és començar a recuperar els horaris habituals uns dies abans de tornar a classe. Això inclou anar-se'n a dormir i despertar-se a l'hora que ho faràs durant el curs escolar.

**Planifica les primeres setmanes:** Organitzar-te et pot ajudar a sentir-te més preparat. Fes una llista de les coses que has de fer, com preparar la motxilla, revisar el material escolar i organitzar



---

l'espai d'estudi. Planificar pot alleujar l'estrès de l'inici.

**Troba coses positives:** Potser et fa mandra tornar a l'escola, però intenta pensar en els aspectes positius, com retrobar-te amb els amics, conèixer gent nova o participar en activitats que t'agraden.

**Marca't petits objectius:** No cal que tot estigui perfecte des del primer dia. Marca't objectius petits i assolibles per les primeres setmanes, com participar més a classe o organitzar millor les teves tasques.

**Parla amb algú:** Si et sents aclaparat o tens dubtes, és important que parlis amb algú de confiança, sigui un amic, un professor o un familiar. Compartir el que sents pot alleugerir la càrrega i oferir-te perspectives diferents.

**Cuida't:** Menjar bé, fer exercici i dormir les hores necessàries són aspectes fonamentals per sentir-te bé físicament i mentalment. Una rutina saludable t'ajudarà a mantenir l'energia i l'ànim.

La tornada a la rutina pot ser un moment de creixement i d'aprenentatge. Tot i que pot semblar difícil al principi, amb aquests consells podràs afrontar-ho amb més confiança i serenitat. Recorda que és normal sentir una mica de resistència al canvi, però cada dia és una nova oportunitat per adaptar-te i millorar.