

L'Ester i en Joan fa dies que no dormen. Estan atabalats perquè volen canviar la seva filla Paula d'escola: a banda dels dilemes que tenen sobre quin centre és el millor, també tenen por que la petita no s'ho prengui bé o que no s'adapti.

Avui han vingut a GREC perquè els donem consells per abordar la problemàtica i que això no suposi un conflicte per a la família:

- El primer pas és explicar a la Paula per què la canvien d'escola. Si comprèn els motius, la situació se li farà menys angoixant i estressant. A més a més, és important que s'involucri en el canvi per fer-se'l seu.
- També cal fer saber a la Paula que no perdrà els amics de l'escola d'abans, sinó que en guanyarà de nous.
- Abans de començar les classes, tota la família pot visitar junta la nova escola.
- Cal que els pares acompanyin la Paula durant el procés d'adaptació: que l'escoltin, que es posin a la seva pell i [empatitzin](#) amb el que sent... I que estiguin atents al seu comportament durant els primers mesos per detectar si necessita algun tipus d'ajuda més personal. Però, sobretot, no tinguem pressa i donem-li temps a la Paula per fer-se el seu lloc.
- Caldrà eradicar frases com ara "a la nova escola t'has de posar les piles" o "si no t'esforces, no aconseguiràs res", perquè provocaran més angoixa.

Que aquest estiu serveixi per treballar aquestes qüestions entre pares i fills!