

## Tema de la Setmana

Thais Casals, psicòloga especialista en coaching i terapeuta Gestalt



# “Les activitats en les hores de lleure són per gaudir”

**Què ha de tenir en compte una persona que, un cop acabada la seva jornada laboral, vol fer alguna activitat?**

El més important és fer un exercici de reflexió per veure quines són les nostres necessitats, connectar amb un mateix per intentar recuperar aficions que per manca de temps s'han deixat de banda, o descobrir-ne altres que ens poden encaixar. És bàsic pensar en els gustos i necessitats de cadascú i a partir d'aquí, fixar-se en l'oferta, que actualment és amplíssima.

molt acostumats a donar valor al temps dels nens i dels altres, però ens costa valorar el nostre.

**Hem d'esperar que el primer dia d'una activitat ja ens entusiasmi?**

Hi ha determinades activitats que necessiten un període d'adaptació, però és important que especialment al principi no siguem gaire autoexigents. Cal prendre consciència que no som a la feina, que cal rebaixar el nivell d'autoexigència i donar prioritat a gaudir d'aquest temps. El lleure és per passar-s'ho bé.

**Què explica l'aparició de tantes activitats adreçades a ocupar les hores de lleure dels adults?**

La necessitat que tenim de desconnectar del dia a dia, de trobar un espai per expressar-nos i retrobar-nos. És molt recomanable trobar una estona per nosaltres, ja sigui una activitat individual o grupal.

**Aquesta màxima també és aplicable a l'hora d'escollir les activitats dels infants?**

Evidentment. Els nens i joves estan moltes hores a l'escola i el que hem de buscar amb les extraescolars és que gaudeixin. Ara hi ha moltíssimes activitats que fomenten l'aprenentatge d'una forma divertida i lúdica. Com a psicòloga recomano que el nen s'ho passi bé; si no, l'extraescolar acabarà sent una càrrega.

**En l'àmbit emocional, què reporta fer una activitat fora de l'horari laboral?**

Fer una activitat que ens agradi ajuda a millorar l'autoestima, a disminuir el nivell d'angoixa i a augmentar la sensació de benestar. A partir d'aquí, cadascuna ens pot aportar diferents elements: les més plàstiques, per exemple, potencien la creativitat; les esportives són molt beneficioses per a la salut; les que es fan en grup poden funcionar molt bé en persones que busquen relacionar-se amb altres.

**Les extraescolars les han d'escollir pares i fills conjuntament?**

Depèn molt de l'edat de la criatura. En nens més petits són els pares qui les escullen, han de fixar-se en els gustos i les necessitats del seu fill i intentar trobar una activitat que li pugui reportar beneficis en diferents nivells. A mesura que l'infant va creixent, l'elecció ja la poden fer plegats.

**Se n'abusa, de les extraescolars?**

Sovint el fet de conciliar la vida laboral i familiar fa que els nens acabin fent més extraescolars de les que haurien de fer.

**Quantes extraescolars haurien de tenir com a màxim els nens i les nenes?**

L'ideal seria no fer-ne cada dia, però cal veure la realitat de cada família. És molt fàcil dir que no s'han de fer més de dues o tres extraescolars a la setmana, però hi ha pares que treballen fins tard i no poden conciliar, per això inscriuen els fills a extraescolars diàries. Però és important deixar temps perquè els nens juguin, que tinguin estones de lleure no dirigides.

**Mònica Vilanova**  
ESPAI CREATIU

Tel. 629 48 75 00  
 Facebook: Monica Vilanova - Espai Creatiu  
 Instagram: monicavilanova\_espai creatiu

**REGALA TALLERS D'ART FLORAL PER A ANIVERSARIS I NADAL**  
 Per a grups reduïts, a domicili, per a nens, per a comiats de solters i per a aniversaris

**Escola de música moderna**

EL BENEFICIA DERO CENTRE D'ART

Classes de guitarra  
 Matricula oberta  
 Classes de piano

628318097 - info@elbeneficiadero.art - Carrer del Coll 10, Vilafranca del Penedès