

Orientacions per a familiars i educadors



Què és la por?

La por és una emoció habitual en la infantesa, que apareix quan el nen o nena sent perill (per una amenaça real o no). És un element normal i necessari del desenvolupament evolutiu i en la major part dels casos, a mesura que creixem, va disminuint de forma natural.

Com qualsevol emoció, la por es manifesta en tres nivells: la conducta (evitant una situació, amb inquietud, amb hipervigilància); els sentiments i pensaments subjectius (esperar sempre el pitjor, preocupar-se per no poder-ho afrontar); i la reacció fisiològica (suor, mareig, tensió muscular, mal de panxa, mal de cap, etc.).

Com podem ajudar els nens i nenes a identificar la por?

- Cal deixar l'espai necessari perquè el nen o nena expressi les seves preocupacions i pors. Quan es manifesti la por, és important que en parreu: **escolteu-lo amb atenció i transmeteu-li confiança, tranquil·litat, afecte i seguretat**. No li recrimineu que tingui por ni l'avergonyi perquè ho expressi. Cal entendre que, per a ell o ella, la por és real.
- Expliqueu-li que vosaltres, de vegades, també teniu por. Compartir aquesta experiència amb l'infant l'ajudarà a entendre que és una emoció que tots sentim en certes situacions.
- Si teniu temps, podeu dibuixar un termòmetre (graduat de l'1 al 10) que mesuri «graus de por». Poseu exemples de situacions que li provoquin por i marqueu en el termòmetre els «graus de por» corresponents en cada cas.
- És molt útil fer una llista de coses que li facin por. Després, és interessant separar les situacions reals (foscor, trons, gossos, separació dels pares, crits, mort...) de les situacions irreal (monstres, bruixes, fantasmes, vampirs...).
- Una activitat molt profitosa és buscar fotos o fer dibuixos de les coses que li fan por i posar-les en una capsula o una bossa. De tant en tant, feu una revisió de les pors de la capsula i, si és el cas, estripeu les que vagi superant.

Com podem ajudar els nens i nenes a controlar i superar la por?

- Procureu que sigui l'infant qui s'enfronti a la situació que li provoca por i eviteu sobreprotegir-lo. Si no és capaç d'enfrontar-s'hi sol, acompanyeu-lo perquè vegi que no passa res. Pot ser interessant recompensar-lo per cada apropament a una situació que li faci por, aplaudint-ne l'esforç, la decisió i els progressos que hagi fet.
- En moments concrets, per ajudar l'infant a tranquil·litzar-se, podeu proposar-li una pausa, tot animant-lo a fer respiracions lentes i fones abans de continuar afrontant la situació que el neguiteja.
- Impliqueu-lo en alguna activitat que el distregui. Si un nen o nena té por de la foscor, podeu inventar jocs que es puguin fer amb poca llum o explicar històries divertides perquè es relaxi. En els casos en què té por d'anar al metge, pot anar bé portar paper i llapis de colors o algun joc per a l'estona d'espera.
- A l'hora d'anar a dormir, podeu triar un nino o una nina i nomenar-lo «guarda de les pors». Parleu-hi, expliqueu-li com se sent el nen o nena i encarregueu-li que el protegeixi de les pors durant la nit. L'endemà, pregunteu a l'infant com s'ha sentit i si troba que el guarda ho ha fet bé o no. Si ha passat por, no se l'ha de culpabilitzar, sinó que cal fer-ne responsable el guarda per no haver fet bé la seva feina.

Podeu ampliar aquesta informació a www.faroshjd.net i a www.tonitina.com.

FAROS, Observatori de salut de la infància i l'adolescència
Hospital Sant Joan de Déu



L'Observatori FAROS Sant Joan de Déu és la plataforma de promoció de la salut i el benestar infantil de l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona.

Es dirigeix principalment a pares i mares interessats a rebre informació de qualitat sobre la salut i el benestar dels seus fills. FAROS també s'adreça a les altres persones que en tenen cura i als professionals, especialment dels àmbits de la salut i l'educació. La seva missió és posar a l'abast de tothom el coneixement necessari per fomentar valors i hàbits saludables.