

pont

BUTLLETÍ TRIMESTRAL DE LA COMISSIÓ DE LLARS D'INFANTS D'OLOT
EN EL MARC DEL CONSELL ESCOLAR MUNICIPAL (CEM) • JUNY 2006

Uhhhh! Hi ha un fantasma sota el llit que em fa por!

Què cal fer quant el nostre fill o la nostra filla tenen por?,.... què és la por?, per què tenim por?, de què o a què li tenim por?... Si podeu tancar els ulls i deixar volar la imaginació penseu per un moment com seria un món sense por.....

La por no només és normal sinó que és necessària. La por és una sensació estranya de l'estat d'ànim, ens serveix per evitar perills, per tant, per protegir-nos d'allò que pensem que és una amenaça, tant si es tracta d'un perill real com un d'imaginari.

Créixer és complicat i la manifestació de les pors és una manera d'afrontar i assimilar els inputs que rep el nen , i també l'adult.

Donem un cop d'ull a allò que als adults ens fa por. Per exemple la feina: podem tenir por de no trobar-ne, de començar-ne una de nova, de no estar a l'alçada, de.... Si pensem en la família o en nosaltres... podem tenir por de patir una malaltia, de no entendre'ns amb el fills, al futur, d'estar sol, de no ser estimat, d'equivocar-nos, de ser rebutjat.....És a dir que créixer, sigui a l'edat que sigui, i desenvolupar-se, és trobar-se davant de quelcom desconegut, és no saber què passarà, i potser és com estar davant d'un abisme.

Des d'aquesta idea podem entendre que la por forma part de l'aprenentatge, sense ella no podríem desenvolupar-nos d'una manera sana. La por ens fa cercar i trobar recursos. El nen i la nena però necessiten la nostra ajuda per no quedar-se paralitzats en la por, per sentir-se segurs malgrat la por, per entendre que la por és natural.

Quan el nostre fill o filla te por, cal parlar de quina por té i donar-hi atenció. Posem l'exemple d'un nen que juga a ser un llop dolent i et vol fer por. És molt positiu que t'espantis i juguis amb ell, d'aquesta manera l'infant està normalitzant la seva por, li permet ensenyar-la, veu que ell pot ser "el fort" i llavors pot controlar la situació, l'enemic fa el que ell vol . Si pel contrari li diem, amb la intenció i la bona voluntat de protegir-lo o treure-li importància, "no, carinyo meu, tu no

ets cap llop dolent,... no existeix, aquí no hi ha llops". El que fem és que en primer lloc, ell continua tenint por del llop, ell pensa que existeix, li estem dient que no entenem el que ell sent, i el deixem sol davant la seva angoixa, perpetuant-la, i infravalorant l'infant. Estimular la fantasia , que no vol dir estimular la por, permet eliminar la tensió.

El nen manifesta les seves angoixes en forma de fantasia , de monstres, de por, així és com obté l'atenció dels pares, i també troba respostes de seguretat.

La por s'aprèn pel coneixement, el comportament i de les reaccions del propi organisme, però també per la conducta dels altres, la por es contagia, .. Algunes famílies amb las seves pors o maneres de actuar poden inculcar la por en el seus fills.

La por ens ha de preocupar quan el nen no deixa de sentir-la, o es desproporcionada respecte a la situació que la genera, quan els episodis són de llarga durada , o quan l'evitació de la por trastorna la vida quotidiana del nen,... llavors podem pensar que es tracta d'una fòbia.

Què podem fer quan està molt espantat? Hem d'escoltar, pensar amb sentit comú, no perdre la calma, no atabalar-nos, no fomentar la por o l'angoixa amb la nostra ansietat o pròpia angoixa, és a dir: "lògica i coherència", cal esbrinar tranquil·lament que és el que li fa por exactament, no ridiculitzar-lo, creure'l, no exaltar-se, tampoc obligar-lo a acostar-se a allò que li fa por, si no acostar-lo poc a poc, induir-lo.

Després d'aquesta explicació alguns de vosaltres encara us preguntareu: .. Però, què fem amb els fantasmes de sota el llit?

Doncs, fem el que fan els nens: JUGUEM, convivim un temps amb ells, espantem-nos i espantem-los, ... i un dia fins hi tot els trobarem a faltar.

Ivonne Navales

Llicenciada en Psicologia per la UB
Tècnica en relacions públiques per la UB

Un cas pràctic

La meva dona i jo estem acostumats a llegir al llit i solem quedar-nos adormits amb el llum encès. En nostre fill de 3 anys diu que té por a la foscor i protesta si li apaguem el llum, perquè diu que nosaltres dormim amb el llum encès. Hauríem de comprar-li un llum d'aquells que il·luminen tènuament l'habitació en la foscor?



Llevat dels casos excepcionals en els quals existeix una por de tipus patològic, els nens amb problemes d'insomni no tenen por de la foscor, sinó d'enfrontar-se amb un hàbit –dormir– que no controlen i els produeix inseguretat. El que passa és que amb la foscor, tot sembla més gros i la seva fantasia pot desbordar-se amb més facilitat i inventar monstres més grans i horribles que durant el dia. El que també sol passar és que la por resulta una de les excuses més efectives per captar l'atenció dels pares. Només pronunciant aquesta paraula, corren a veure què els passa als seus petits. En aquest sentit un "tinc por" no es diferencia massa d'un "tinc pipí". Es tracta d'una acció

que busca la vostra reacció, per tant, no li heu de donar gaire importància. És una conducta inadequada que ha de ser ignorada.

Dr. Eduard Estivill
Mètode Estivill, ed. Plaza y Janés, 2002

Bibliografia

I per saber-ne més:

- **BERAZALUCE PINTADO, Elena**
A qué tienen miedo los niños.
Síntesis, 2003.
- **ESTIVILL, Eduard**
Contes per abans d'anar a dormir. Històries per ajudar els més petits a créixer.
Planeta, 2004.
- **LAMBLIN, Christian**
Julio tiene miedo a la oscuridad.
Edelvives, 2001.
- **MÉNDEZ, Francisco Xavier**
Miedos y temores en la infancia. Ayudar a los niños a superarlos.
Piràmide, 1999.
- **ORTNER, Gerlinde**
Cuentos que ayudan a los niños. Historias para vencer el miedo y otros cotidianos.
Círculo de lectores, 1996.