

Retalls d'educació

La por

Clara Puigventós.

PSICOPEDAGOGA I DIRECTORA DE PROJECTES A LA BAULA SCCL

Gemma Torregrosa. DIRECTORA TÈCNICA A LA BAULA SCCL



Durant aquest mes voldrem escriure sobre sentiments en els nens i nenes que els generen patiment i que com a pares ens pot ajudar saber-ne alguna cosa més. Intentarem donar-vos algunes eines per acompanyar els vostres fills. Comencem amb la por, la por és un sentiment natural en l'infant i de fet és un signe d'alerta que actua com a sistema de seguretat per a ells, un infant sense por és un perill! Els nens tenen pors des que neixen, quan són bebès als sorolls forts, a la separació de la mare i quan van creixent, a la foscor, als monstres i a no encaixar en un grup... El primer que hem de fer quan la nostra filla manifesta por és posar-hi paraules, dir-li que això que està sentint és por, que és un sentiment natural, per tant, ni dramatitzar ni treure-hi importància, deixar que ens expliqui l'origen de la seva por i escoltar-la amb atenció, sobretot mai ridiculitzar-la. Hem de pensar que per molt que a nosaltres ens semblin coses banals, ells estan sentint la por d'una manera molt real.

Posar-nos al seu lloc, dir-li que nosaltres també tenim por de vegades i explicar-li què fem per superar-la, també els pot ajudar. Fer una llista del que ens fa por a tots

dos, i pensar trucs que ens poden ajudar a superar-les, de tant en tant revisar la llista i treure'n alguna quan estigui superada, donarà a l'infant força per continuar enfrontant les altres. Podem jugar per aproximar-nos a situacions que provoquen por als nostres fills per proporcionar-los un entorn segur per entrenar aquestes estratègies d'afrontament. Per exemple, jugar a trobar coses que haurem amagat en la foscor amb una lot, primer anem amb ell i després que ho faci sol. Podem tenir un objecte «màgic» que ens dóna valentia quan la necessitem, i el nen el pot tenir amagat en un lloc secret per agafar-lo quan li faci falta. Quins signes d'alerta hem de tenir? Doncs quan veiem que el motiu que origina una por s'allarga més d'un any i que les seves conseqüències afecten l'infant de manera física, deixar de menjar enuresi o encopresi diürna, quan ja fa temps que controlava els esfínters, no voler sortir de casa. O bé quan la causa no s'adiu a l'edat que és normal, per exemple, un nen de 10 anys que sent una por incontrolable amb la separació de la mare. En aquests casos recomanem consultar un especialista. La resta de pors seran evolutives i permetran als nostres fills créixer sans i adaptant-se als sentiments que van sentint



i aprenent-los a gestionar. Sobretot mai hem de fer-los xantatge amb la seva por per aconseguir alguna cosa d'ells, no permetre que altres adults ho facin, per exemple, dir que si no mengen o es porten bé vindrà un monstre i se'ls emportarà... Una eina molt recomanable és ensenyar-los a respirar profundament, això té efecte immediats de relaxació, el control de les reaccions fisiològiques que comporta la por els ajudarà també a en el pla psicològic. I hem de res-

pectar el temps que necessitin quan es troben afrontant la situació, ja hem parlat altres vegades que el temps dels infants no és el nostre, deixem-los el seu temps i el seu espai per créixer al seu ritme i fer-se gran a la seva manera, acompanyem-los de manera respectuosa a la vegada que gaudim junts dels seus grans reptes assolits. Quan hagi superat una por, podem fer alguna cosa especial junts, celebrar-ho a la manera de petit ritual d'iniciació.