



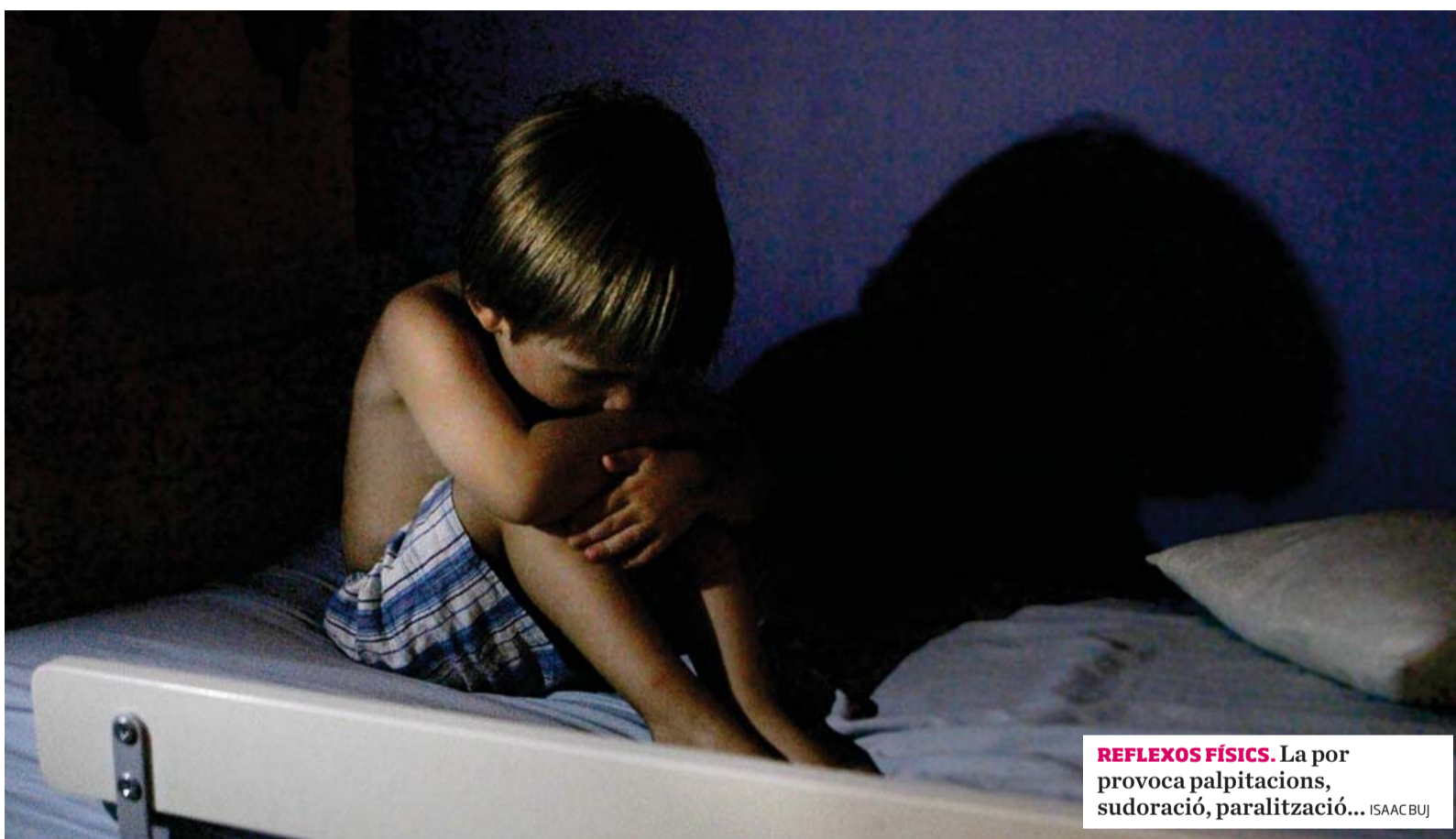
Esther Julià

Psicòloga



# Pors i temors en la infància

Un infant que no tingues sensacions **desagradables** davant situacions suposadament **perilloses** seria un infant desconnectat del món. La por ens ajuda a ser **prudents** i el seu objectiu és el de **defensar-nos**



**REFLEXOS FÍSICS.** La por provoca palpitations, sudoració, paràlització... ISAAC BUJ

L'origen de les pors és tan antic com la humanitat, i la seva funció és de vital importància per a la supervivència de l'ésser humà en aquest món en el qual vivim. La por ens ajuda a ser prudents i el seu principal objectiu és el de defensar-nos. Un infant que no tingues sensacions desagradables davant de situacions suposadament perilloses seria un infant desconnectat del món, indiferent als estímuls i incapaç d'actuar davant aquestes situacions. El senyal emocional de la por té reflexos físics com palpitations, augment de la respiració, sentiment d'escapar, paràlització, sudoració, tensió muscular, etc. L'activació d'aquests reflexos és immediata i ens fa actuar de manera automàtica i irreflexiva.

## Les pors canvien

Com més petit és l'infant, més alteració es produeix davant els can-

vis, renous o qualsevol imprevist. Ploren i criden quan se senten desprotegits sense la figura materna o perquè perceben canvis en la seva rutina. Quan són nadons, els imprevists en les seves rutines els altera moltíssim. Una de les conductes més típiques en els nadons són els plors a mitjan vespre quan es desperten desprotegits en el seu llit si han estat dormits en els braços de la seva mare. Aquestes són reaccions adaptatives i normals i els ajuden a sobreviure i a defensar-se davant possibles perills.

A partir del vuitè mes de vida, el bebè comença a distingir entre el que és familiar i el que no, per això comença a desenvolupar tot un repertori de conductes d'evitació o pors determinades a objectes o persones desconegudes.

Al voltant del primer any de vida, aquestes conductes tornen més patents, ja que comencen

a caminar i poden exterioritzar els seus temors escapant d'allò que els provoca por i cercant refugi en els cuidadors.

Durant el segon any de vida les pors augmenten a mesura que evoluciona la capacitat d'explorar el món que l'envolta, ja que s'incrementen les possibilitats de patir una caiguda, topar-se amb un estrany, animals o renous inesperats, situacions

## Recomanació:

'Miedos y temores en la infancia. Ayudar a los niños a superarlos' Mendez Carrillo, F.X. (2012) Madrid: Pirámide



perilloses que posen en marxa el seu sistema d'alerta.

Així com va apareixent el llenguatge en els infants, es produeixen canvis en el seu desenvolupament cognitiu, la qual cosa fa que les pors també canviïn. És en aquest moment quan apareixen pors de tipus imaginàries o fantàstiques i més endavant apareixeran pors de caràcter social.

## Contes infantils:

— 'Un mensaje para papá Noel' (Timun Mas, 1995)

— '¿De qué tienes miedo?' (Everest, 1997)

— 'Zimbo va de acampada' (Ed. Beascoa, 2003)

— 'Óscar y el león de correos' (Anaya, 1998)

— 'Un monstruo en el armario' (Ediciones SM, 1991)

— '¡Scric scrac bibib blub!' (Ed. Corimbo, 2005)

## Com podem ajudar-los?

- En primer lloc hem d'acceptar la por. En la societat actual no ens agrada acceptar que tenim por i normalment s'empren frases com "els valents no tenen por".

Per poder superar-ho, necessitam assumir que tenim por amb naturalitat, sense prejudicis.

- Com a adults és important transmetre una actitud de tranquil·litat i control sobre la situació. La conducta dels adults és un model de referència per als infants; la nostra actuació condicionarà la reacció que tinguin ells.

- Hem de ser comprensius en tot moment i aclarir que els ajudarem a superar els seus temors. Hem d'ajudar-los a enfrontar-se a poc a poc als temors.

- Podem fer un registre de quan, on i per què es produeixen les pors per poder aclarir la seva relació d'aparició.

- Hem de cercar estra-

tègies per superar-les. Podem inventar històries per ajudar-los a comprendre la importància d'apropar-nos als objectes o situacions temeroses. Podem emprar contes que tinguin relació amb pors semblants a les de l'infant. Sovint això ajuda en la comprensió de la importància d'afrontar les pors i els personatges del conte poden resultar prou motivadors.

- En cas d'aparició de conductes extremadament porugues o que són de difícil maneig per a la família, és recomanable demanar ajuda a un psicòleg infantil.

## Què s'hauria d'evitar?

Com he exposat al principi de l'article, les pors en la infància són evolutives i, per tant, apareixen i canvien a mesura que es va desenvolupant l'infant. Per tant, de manera inexorable els infants hauran de patir les pors. No obstant això, existeixen pautes que podem dur a terme per ajudar a superar aquestes etapes amb tan poc trauma com sigui possible:

- No s'ha de manifestar por davant dels infants.

- S'han de seleccionar contes i pel·lícules adequades a la seva edat i que no tinguin temàtiques de terror i/o violència.

- S'ha de fomentar l'autonomia i independència de l'infant.

- Cal evitar la sobreprotecció, ja que fomenta la dependència i els temors quan s'han d'enfrontar sols a les diferents situacions.

- No s'han d'introduir canvis bruscs en les rutines o explicar-ho prèviament.

- Cal actuar com a models de conductes valents. Ells voldran fer el mateix que nosaltres.

- Els hem d'escollar i parlar amb ells de les seves preocupacions. —