

Les Pors infantils

Idees de L'Activitat formartiva

- **Què entenem per por?** Reacció, alarma, percepció de perill. Mecanisme de defensa. Compleix funció adaptació. És una emoció bàsica.
- **Diferència Por natural i Fòbia.** Les pors infantils són evolutives i normalment desapareixen en acord maduració infant. La Por Paralitzant o fòbia, és la que observem com a exagerada, excessiva, irracional, que pot crear ansietat, ..., en algunes situacions de la vida quotidiana.
- **Algunes Pors comunes i evolutives:** Són pors que poden aparèixer i que es poden mantenir fins a desaparèixer amb els anys, depèn de cada infant. Exposades per ordre aparició, i de caire orientatiu, segons cada nen/a. A partir 0-2 anys: Por a la separació, animals, sorolls forts, als estranys, etc... A partir 3-4 anys: la foscor, persones disfressades, nocturnes com anar a dormir, etc..... A partir 4-6 anys: foscor, éssers imaginaris, a estar sol, tormentes-trons, la mort, etc...A partir 6-9 anys: pors escolars, com a no fer-ho bé, al ridícul, als monstres, etc....A partir 9-12 anys: Por al fracàs escolar, aspecte físic, a no ser acceptat pel grup, companys-relacions socials...
- **NO ens ajuda:**
Sobretot, no empatitzar, negant el sentiment (això no fa por...). Ridiculitzar, comparar, educar en la por (amanaçes..), associar por amb feblesa, etc..
- **Ens ajuda:**
El més important, reconèixer el que sent, respectar-ho, en aquest cas, que té por. Transmetre naturalitat i tranquil.litat.

Acompanyament amb actitud serena. Compartir experiències de superació pròpies i de coneguts. Creure i confiar en l'infant i el seu procés.

▪ **També ens ajuda, altres recursos..**

Acompanyar a fer aproximacions progressives, poc a poc. Els contes, que són de gran valor educatiu. Fer ús de la nostra creativitat, i a través del teatre, imaginació, ...lluitar contra els monstres, pors vàries. Posar-els-hi un color, forma, dibuixar-les,.... Pensaments/ sentiments de poder personal com “ jo puc fer-ho “, sóc capaç “. Practicar l'hàbit saludable de relaxar-se, respirar,...

Per algunes ocasions, també ens pot ajudar les teràpies naturals com les flors de bach.

I sempre que tinguem dubtes, consultar a un professional.