# Per què hem de deixar de dir «tot anirà bé»

*5 reaccions que has d'evitar quan el teu fill/a té por*

[inicicentrareport]Et costa sostenir la **por** del teu fill o filla? És normal, les mares i els pares tenim molt a flor de pell l'instint de protecció, però això no garanteix que sapiguem trobar sempre la millor manera d'acompanyar-los davant de **perills** o situacions d'**inseguretat**.

Podem evitar les pors? Hem de dir-los sempre la veritat? Missatges com "sigues valent", "tot anirà bé", són útils? Ens en parla **Roger Aranda**, psicòleg infantil de LaFitaPsico, que ens respon cinc preguntes freqüents en relació a les pors de les criatures:

[GotaVerdaPle] **A vegades volem evitar que tinguin por...**

És impossible impedir les pors. Podem fer coses per no alimentar-les, intentant cuidar les reaccions i les paraules, però la tasca més important que hem de fer el adults referents és acceptar-ne la seva naturalesa. Les pors són inevitables, és l'emoció primària més inconscient i automàtica que hi ha.

[GotaVerdaPle] **"No ploris", "sigues valent"... Són missatges útils?**

No. Són frases que evidencien que ni estem acceptant ni entenent la seva por. El primer que hem de fer és posar-nos al seu lloc, perquè des de la nostra perspectiva és molt possible que ens costi entendre pors com, per exemple, la por a la foscor. Però hem de saber que moltes pors són naturals i madurative de la nostra espècie. Per això no ens hi hem d'oposar. Si les rebutgem o les jutgem, ens estarem mostrant en posició de lluita i això no ajudarà el nostre fill/a.

[GotaVerdaPle] **Què passa quan mentim per evitar o minimitzar una por?**

No hem de mentir mai, perquè amb l'afany erroni de protegir el que generem és inseguretat. Hem de pensar a utilitzar un llenguatge curós i adequat per a la seva edat, i evitar del tot els eufemismes.

Per exemple, hem d'introduir la mort des d'edats molt primerenques. Explicar què passa quan ens morim, i en quins casos ens podem morir. Una eina molt potent són els contes, que són molt útils per introduir les pors i parlar-ne.

[GotaVerdaPle] **Si ens passem explicant-t'ho tot, els podem generar més por?**

És millor dir la veritat que no que trobin que els has dit una mentida, però evidentment hem de mesurar les paraules i la informació que donem. Pressuposem que un cervell de 4-5 anys no pot assumir què és la mort, la podem introduir amb una pel·lícula o amb l'avi d'un amic/ga, perquè si la trobem de prop directament, és molt més complex de processar. És millor arrelar-ho que amagar-ho.

[GotaVerdaPle] **"Tot anirà bé": aquest missatge per donar seguretat és positiu?**

Jo no traslladaria aquest missatge perquè no sabem realment com anirà. A l'hora de transmetre seguretat és més important fixar-nos com ho estem vivint nosaltres. Si jo soc un adult/a que està angoixat/da, no podré traslladar-li calma. En canvi, si m'informo bé, treballo les meves pròpies

pors i filtro la informació adequada, podré donar-li seguretat.

Ver esta publicación en Instagram

Una publicación compartida de Criar.cat (@criarcat)



[ficentrareport]