General | | Actualitzat el 25/03/2021 a les 07:31

# Com acompanyar les pors dels nostres fills

*Què s'amaga darrere les pors de les nostres criatures? I dels malsons?*

[inicicentrareport]Què amaguen les **pors** de les nostres criatures? Quan comencen a aparèixer? Com podem acompanyar-les? Les pors aterren a la nostra vida des del primer dia. "Els bebés ja absorbeixen les inseguretats i les exterioritzen a través del plor, el neguit o el malestar", explica la psicòpedagoga, **Anna Serra Dolcet**.

Té por a estar al llit sol/a, s'agafa a les cames quan sent un soroll o arriba algú desconegut, plora quan el/la deixo a l'escola,... La por **neix de l'inconscient**, és per això que moltes vegades no ens n'adonem quan en tenim. També s'alimenta d'estímuls externs i pot arribar a desbordar-se si exposem les nostres criatures a situacions o imatges que no saben molt bé com digerir.

El moment estrella per a les pors és **la nit**. "És un moment de moltes digestions", explica Anna Serra. I és que la nit té dos ingredients suculents. Per una banda, és el gran terreny de l'inconscient pel qual les pors es mouen còmodament. I, per l'altra, s'acompanya de la foscor. "Quan no hem treballat perquè la foscor sigui fèrtil i estigui il·luminada, es pot convertir en un autèntic pou", assegura la psicopedagoga.

Com podem ensenyar les nostres criatures a superar les seves pors? Doncs **capacitant-les**. "Una cosa que va molt junt amb la por és la sobreprotecció", explica Anna Serra. A vegades volem acompanyar la por protegint els nostres fills o filles, però és llavors quan els incapacitem. Evidentment és un joc d'equilibris, perquè la por també s'ha d'entendre i validar. Ens d'ensenyar-los a reconèixer la por i també dir-los que tenen dret a estar espantats. Però el cert és que **quan superem una frustració o ens responsabilitzem d'una situació, és quan ens enfortim**.

Trobar aquest punt d'equilibri és, doncs, saludable. Posar les sabates a una criatura d'un any és necessari, però fer-ho quan en té tres i mig o quatre pot ser contraproduent. Si el nostre fill/a té por a anar al lavabo sol al vespre, podem optar per acompanyar-lo/la els primers cops, però llavors convé adonar-nos de quan són ja prou madurs per esperar-los al passadís o a l'habitació.

Anna Serra defensa, doncs, que apoderar les nostres criatures el dia a dia, sempre segons l'edat, donant-los la responsabilitat d'ocupar-se de les seves cures, i agafant hàbits i rutines és la millor manera per treballar la seva fortalesa i autonomia, que és la base per afrontar les pors.

Però, i nosaltres? Segons la psicopedagoga aquest procés no es pot fer bé si no aprofitem l'oportunitat per **revisar les nostres pors**. Perquè els fills no només aprenen amb les paraules, també amb els gestos, el to o les reaccions...

Sovint, podem pensar que el nostre fill o filla és molt poruga sense mirar el que li hem transmès segurament de forma inconscient. Els infants poden captar la vulnerabilitat dels seus referents o bé captar que tot i tenir por ens atrevim, ens superem i tenim coratge. "Té molta més força si fem gestos per afrontar el que ens espanta com a adults, que no pas explicar-los-ho en paraules". És llavors quan realment els estem acompanyant perquè facin el mateix al seu nivell.

Quan una criatura cau, mira l'adult. Si el veu espantat, es posa a plorar. Si en canvi percep un "cau, carinyo, cau i torna't a aixecar" treu el coratge per fer-ho. Això no vol dir tampoc desatendre o menystenir. No cal recórrer al "no passa res". "T'has fet mal? Ens ho mirem?", podem demanar. Però tampoc convé anticipar-nos en la resposta a la caiguda, podem deixar que sigui la criatura

qui vingui a demanar-nos ajuda. Si ve, cuidem, curem... Podem posar-hi atenció sense drama ni por.

**El temible món dels malsons**

Els malsons són inevitables, com les pors. Però n'hi ha molts que tenen a veure amb la sobrecàrrega emocional i d'estímuls. Tot el que una criatura no ha estat capaç de digerir o no ha plorat durant el dia perquè hem anat buscant paliatius o distraccions per evitar el seu plor acaba sortint d'alguna manera o altra, i sovint és en forma de malson. "Si portem 2 litres de plor acumulat, aquest és un canal de neteja", explica la psicopedagoga.

Darrere d'un malson hi ha por, però amb afluents molt diferents: frustracions, plors no plorats, imatges indigeribles,...I per tant, per començar segurament hi ha alguna cosa del dia que podem mirar de reajustar. El malson pot ser un senyal, com ho és que una criatura, per exemple, d'edat avançada es faci pipí a la nit. És un símptoma, una alerta que convé atendre.

[despiece] **Com són les nostres pors en les criatures?**

**Por a la foscor** - por al desconegut de l'adult: no sé com anirà a la feina, tinc por al futur...
**Por a caure** - por a fracassar: em miro amb ulls de fracàs les coses?
**Por als dracs** - por a les forces instintives, al drac que també tots tenim a dins: com visc l'agressivitat...
**Por a la mort** - por a la vida: no m'atreveixo a ser jo mateix, a vestir-me com vull, a viure el meu propi camí...Prefereixo quedar-me amb allò que m'és conegut, no m'atreveixo...
**Por a la separació** - por a que la resta et doni el que necessites.
**Por als lladres** - por que em robin el lloco alguna cosa, por a perdre la parella,...

Aquesta taula de relacions no ha de servir per caure en la culpa pel fet de transmetre pors als nostres fills/es, si no per captar que a través de les seves pors, podem aprofitar per revisar allò que a nosaltres també ens en genera. Si ho fem, els estem ensenyant a superar-les.
[/despiece]

[info]Segueix la psicopedagoga Anna Serra Dolcet a les xarxes[/info]
[ficentrareport] [enquestaregistre]