

La por en els infants



La situació actual per la pandèmia del COVID19 ha fet que tota la nostra societat hagi d'estar confinada a casa durant moltes setmanes. Això ha fet que ens haguem adaptat ràpidament a una nova situació desconeguda per a tothom, si bé es comencen a introduir petits canvis en el procés de desconfinament que comença aquests dies amb unes mesures sanitàries de protecció ben detallades pel Govern Central. Tot això ha despertat algunes inquietuds i certes pors en alguns infants.

La por i la incertesa són sentiments que formen part de la naturalesa humana i és inevitable que ens hi toquem al llarg de la nostra vida. Al mateix temps, la por és una emoció que té una utilitat fonamental com a

mecanisme preventiu i protector. És normal que en moments de crisi, com és aquest llarg període de confinament, apareguin i es despertin inquietuds que tot i que poden semblar-nos noves no deixen de basar-se en antigues experiències que hem anat acumulant al llarg de la nostra vida. A tot aquest desplegament de patiment, s'afegeixen les emocions que els pares poden transmetre tant verbalment com inconscient, el que escolten per la televisió, les converses telefòniques...

Tenir por és un aspecte inherent a la persona. Les pors existeixen des del mateix instant que naixem, tot i que van canviant segons l'edat del nen. Es podria dir que cada edat té associada la seva pròpia por, i que totes elles poden ser normals, a condició que no s'intensifiquin en excés.

Fins als 2 anys, els nens tenen por a allò que és desconegut. Recordem que cap als 6 mesos els nens comencen a tenir por als estranys i comencen a adonar-se quan els seus pares o les seves figures de referència no hi són. Més endavant, cap als 2-4 anys, les dues pors més característiques són la por de l'abandonament i la por a la foscor. Dels 4 als 6 anys solen témer a alguns animals. Més endavant pot aparèixer la por a fer el ridícul, a les malalties, als accidents, al fracàs escolar, a les relacions socials o a la preocupació per l'aspecte físic.



La por pot correspondre a una ansietat inconscient directament relacionada amb l'instint de supervivència. Quan aquesta emoció ens paralitza o fa que ens bloquegem hem de demanar ajuda. La por és irracional i com a tal té associats una gran diversitat de símptomes com: malestar, irritabilitat, bloqueig del pensament,

preocupació excessiva, postergació de l'acció per por a afrontar-la, insomni, malsons, somatitzacions (sudoració, tensió muscular, tics, enuresi, mal de panxa o mal de cap...), dificultats per concentrar-se, inquietud, necessitat de sentir-se a prop de les figures parentals o augment de l'activitat psicomotriu.

Quan un nen té por, no s'ha d'ignorar, ni negar, ni ridiculitzar, ni treure-li importància a les seves aprensions. La por és un sentiment o una sensació angoixosa que pot paraitzar, bloquejar o causar comportaments d'evitació o de fugida. Per a que els nens puguin anar superant les seves pors, l'actitud dels pares és molt important. Frases com: "no tinguis por", "això no existeix", "no passa res", "has de ser valent"... fan que el nen es desanimi a l'hora d'expressar el seu patiment. Les pors no atenen a raonaments lògics, de manera que no és raonant com la por desapareixerà. És més interessant i d'ajuda poder escoltar, donar confiança, seguretat, no mentir, no transmetre temors personals als propis fills ni donar-li massa importància o sobredimensionar el temor, ni deixar que s'enfronti a la seva pròpia por en solitari. Quan un nen sent que els seus pares neguen la seva por, pot sentir que possiblement no el podran ajudar a superar-la i que a més a més no el creuen.

Per això s'ha d'oferir comprensió, acompanyament i recolzament. Els nens han de saber que la por és un sentiment que apareix en certes ocasions, però que aquest s'ha d'afrontar i que, tot i que hi ha ocasions que no es poden superar del tot, sí es pot arribar a controlar. Quan això s'aconsegueix, l'autoestima s'enforteix i també la capacitat de regulació emocional.



El vincle segur que el nen té amb els seus pares proporciona una base que genera sentiments de seguretat, i ajuda a que a l'infant li sigui més fàcil tranquil·litzar-se amb la presència de les figures parentals. Els nens han de sentir que els seus pares creuen en ell a l'hora de superar els propis temors. És important que el nen sàpiga que té dret a tenir por, i que alhora té les capacitats i els recursos per afrontar-la. El nen ha de poder expressar la seva por. D'altra banda, se li ha d'explicar de manera senzilla, adequant la informació i el contingut de l'explicació a la seva edat, en què consisteix la seva por, com funciona i com pot actuar, però sense exagerar-la per tal de no bloquejar-se. S'ha de poder normalitzar i legitimar la seva por. L'infant ha de sentir i ha d'entendre que no és dolent sentir por i que el fet que sigui capaç d'expressar-ho ja és un primer pas per començar a enfrontar-s'hi. Mai s'ha de treure importància a la seva por. També se l'ha d'ajudar a explorar allò que provoca la por, preferiblement mitjançant una aproximació progressiva a l'objecte de la seva por, que l'ajudi a conèixer-la i a familiaritzar-s'hi. En aquests cas, els pares poden anticipar i explicitar els diferents passos que es realitzaran, explicar pors per les

quals han passat al llarg de la seva vida (ex: por a la foscor quan eren petits, etc), permetre que puguin endur-se algun objecte que els aporti seguretat.

Altres estratègies o eines de les quals podríem utilitzar per ajudar a superar les pors podrien ser explicar algun conte, utilitzar l'humor, cantar, dibuixar, escoltar o fer música, escriure o qualsevol altra activitat que li pugui agradar.

Generalment, per prevenir que les pors no vagin en augment és bo afavorir l'autoestima, l'autonomia personal i les habilitats de tipus social.

Per finalitzar, cal destacar que els moments que estem vivint també estan sent difícils per a molts pares, ja que la situació actual no té precedents i sorgeixen pors intenses i concretes com el temor al contagi, a tornar a sortir al carrer, a tocar els objectes de l'exterior, i a les persones desconegudes que poden no respectar les normes de distanciament social. És per això que els nens necessiten que els seus pares es mostrin tranquils, que siguin capaços de parlar del virus d'una manera responsable i serena, i que, al mateix temps, els comuniquin estratègies per fer front a la nova situació (per ex: explicar quines accions comporten risc, comentar quines precaucions i mesures de protecció han de prendre, expressar confiança i esperança en els investigadors i científics...). Només d'aquesta manera se sentiran acompanyats i preparats per afrontar les seves pors.

Anna Capdevila

Psicòloga, Fundació Eulàlia Torras de Beà