

# Les pors infantils



La por és un mecanisme de defensa que ajuda el nen a evitar situacions potencialment perilloses. Apareix quan se sent en perill, sigui per una amenaça real o imaginària. És una resposta normal que prepara el cos per reaccionar davant la situació.

Algunes pors són presents en el desenvolupament normal de tot nen, però igual que apareixen també desapareixen espontàniament, a mesura que el nen va adquirint experiència respecte a elles.

Les pors que es poden considerar normals segons l'edat són les següents:

**De 0 a 1 any:** plora davant d'estímul desconeguts.

**De 2 a 4 anys:** por dels animals.

**De 4 a 6 anys:** por de la foscor, d'éssers imaginaris (monstres i fantasmes), d'estar sol, d'animals, d'elements de la natura (p. ex. trons)...

**De 6 a 9 anys:** por del dany físic, de la mort, del ridícul per l'absència d'habilitats escolars i esportives.

Aquestes pors infantils són molt freqüents (es donen en un 40% dels nens). Són normals, apareixen sense cap causa aparent, i desapareixen amb el temps (entre 1 i 4 anys), amb excepció de la por dels estranys, que pot subsistir a la vida adulta com a timidesa.

Les fòbies són una forma especial de por amb les característiques següents:

1. És una por desproporcionada respecte a la situació que la genera.
2. El nen no deixa de sentir por tot i les explicacions.
3. No és normal per a aquella edat.
4. És de llarga durada.
5. El nen no pot controlar la seva por.
6. El nen intenta evitar les situacions en què podria tornar a experimentar la por, i això trastorna la seva vida quotidiana.

## **COM SE SENT UN NEN AMB PORS AMB FÒBIA?**

El nen té una por irracional i desproporcionada respecte a un objecte o situació que li provoca; ell ho viu com una veritable amenaça, d'aquí l'angoixa i el pànic que li origina.

Com a resultat, intenta evitar sistemàticament aquella situació. És en aquest moment quan podem dir que la seva por s'ha convertit en fòbia (quan es dóna l'estratègia **d'evitar**).

En el cas dels nens se senten amoïnats per les burles que els poden fer els altres nens quan el veuen reaccionar d'aquella manera.

La por, com la tristesa, el dolor i la pena, formen part de l'ésser humà de la mateixa manera que l'alegria i la joia. Cal aprendre a viure amb totes elles, i no només amb les bones. Hem d'ensenyar als nens a conviure amb totes les emocions que ens són pròpies, bones i dolentes.

## **QUÈ CAL FER DAVANT LA POR I EN CASOS DE FÒBIA**

En moltes ocasions, les pors infantils desapareixen espontàniament quan el nen creix, en un període d'entre 1 i 4 anys. De vegades poden sorgir més endavant, canviades de forma o de contingut. La por dels estranys acostuma a transformar-se en timidesa.

L'edat del nen o nena ens ha d'indicar si aquella por que té és normal per a la seva edat. De totes maneres, encara que aquella por sigui pròpia de l'edat, no l'hem mai d'ignorar ni de ridiculitzar. Tampoc hem de sobreprotegir el nen quan aparegui la por, perquè això el portaria a pensar que existeix un perill real respecte al que ell sent.

Sobretot, els adults i els pares no hem de transmetre al nen les nostres pròpies pors i inseguretats. Cal evitar, tant com sigui possible, atemoriments innecessaris per part de pares i amics, per tal de prevenir problemes futurs.

Els nens han d'aprendre a afrontar els problemes que se'ls presenten a la vida, en comptes de fugir-ne. Han d'aprendre, per tant, a enfrontar les seves pors, perquè només enfrontant les nostres pors és com arribem a superar-les. Això sí, sempre la iniciativa d'enfrontar la situació que l'espanta ha de partir del mateix nen: els adults podem animar-lo, però mai forçar-lo ni obligar-lo.

El tractament psicològic de la fòbia en nens acostuma a donar bon resultat, ja que a aquesta edat encara és fàcil modificar les conductes.

## **Orientacions per combatre la por infantil**

- En primer lloc viure la situació del nen amb normalitat i sense mostrar (almenys davant d'ell) preocupació o angoixa. Recordem que el nen sovint interioritza els comportaments i percep l'estat anímic dels pares. Pares excessivament preocupats poden ser un mal model i augmentar la tensió del seu fill.
- En general és important no forçar el nen en aquelles conductes que li suposen por o angoixa. Evidentment cal diferenciar entre aquelles que són necessàries (per exemple: anar a l'escola) d'altres que suposen poques conseqüències en l'àmbit educatiu, social o familiar (per exemple: pors dels gossos).

- Quan es tracta de pors que afecten significativament la vida quotidiana del nen alterant el seu funcionament normal, cal traçar un pla d'intervenció per tal d'ajudar-lo.
- Una forma molt eficaç d'actuar és mitjançant el modelatge. Un dels pares pot efectuar la conducta temuda (per exemple, estar a l'habitació a les fosques) per ensenyar al nen que no passa res. No obstant això, el modelatge és més eficaç quan el model és de la mateixa edat del nen. En especial, teràpies efectuades en grup d'iguals per exposar als estímuls temuts (foscor, animals, etc.) han resultat molt eficaces en nens.
- Evitar sempre ridiculitzar el nen per les seves pors, en especial, davant dels seus companys. No riure's d'ell, no castigar-lo. L'atenció ha d'estar dirigida a les possibles solucions no a les conseqüències punitives.
- Evitar també veure pel·lícules, jocs o activitats que comportin violència, por o terror. Procurar que les persones del seu entorn no llancin missatges amenaçadors (si no menges li diré a...; si no et portes bé...). No es tracta d'aïllar o sobreprotegir el nen. Fins a cert punt el nen ha d'anar integrant les diferents emocions i la por forma part natural de la nostra vida des de l'inici. No obstant això, sempre serà de gran ajuda que aquestes emocions estiguin regulades pel consell i l'acompanyament dels pares.
- Aquestes orientacions són generals i s'han d'ajustar a l'edat del nen i les seves característiques.

## L'ANSIETAT DE SEPARACIÓ

L'ansietat de separació és un procés habitual del desenvolupament evolutiu "normal" del nen. Té caràcter universal ja que s'ha observat la seva presència en les diferents cultures humanes a partir dels 6 a 8 mesos d'edat. Té també un alt valor adaptatiu per a l'espècie ja que aquest tipus d'ansietat produeix en el nen estratègies per mantenir a prop els pares i assegurar així la seva pròpia protecció davant possibles perills externs. En èpoques remotes on l'espècie humana no era la dominant, els nens amb ansietat de separació tenien una major probabilitat de supervivència. Avui dia, aquesta ansietat continua acompanyant molts nens en edat infantil de manera natural però, en alguns casos, es manifesta de forma molt intensa, persisteix en el temps i supera el que es podria esperar pel seu període evolutiu.

L'ansietat de separació és una por relacionada amb la separació de les persones a les quals està vinculat el nen (normalment els pares i especialment la mare) o amb la separació de la llar o d'altres familiars propers.

Els seus símptomes es manifesten a nivell **cognitiu** (preocupació excessiva i persistent a perdre les figures d'afecció o que els hi passi alguna cosa dolenta), **conductual** (resistència o rebuig a anar a l'escola o un altre lloc, negar-se a dormir sol o fora de casa si no és a prop la figura de vinculació), i **somàtiques** (dolors d'estómac, mal de cap, malsons recurrents, nàusees, etc.).

## **Intervenció i tractament**

Les tècniques per al tractament de l'ansietat de separació són les mateixes que s'utilitzen habitualment en els trastorns d'ansietat en general. Ens referim a les estratègies cognitives i conductuals que solen considerar com a eix fonamental del tractament l'exposició als estímuls causants de l'ansietat.

Aquests tractaments inclouen programes conductuals dirigits a incrementar la conducta independent del nen, promovent activitats graduades que suposen la separació dels pares (per exemple, assistència a l'escola, anar a casa d'amics, sortir d'excursió amb els seus companys, passar la nit a casa de familiars, etc.).

Per traçar adequadament el tractament haurem d'analitzar minuciosament les circumstàncies que precedeixen i segueixen (conseqüències) a l'ocurrència de l'ansietat de separació. Succeeix, en alguns casos, que aquests episodis queden reforçats per una actuació inadequada dels pares o altres persones properes al nen. És el cas del nen que després de manifestar ansietat de separació rep immediatament molta atenció especialment per part de la mare (sobrepotecció). Si aquesta atenció es dona només en aquestes circumstàncies pot reforçar secundàriament aquests episodis.

El procediment d'extinció es pot aplicar per eliminar certes conseqüències que reforcen negativament (evitar anar al col·legi) o positivament com és el cas anteriorment descrit on el nen rep molta atenció després de l'episodi i pot aconseguir certs privilegis (joguines, jugar en hores d'escola, etc.).

Tanmateix, la línia d'intervenció central ha de ser, com s'ha comentat, **l'exposició**. En nens, la millor opció és la que contempla l'exposició gradual, pas a pas, a partir de l'establiment d'una jerarquia prèvia de situacions generadores d'ansietat. El nen s'anirà aproximant de forma progressiva de menor a major grau d'ansietat, no passant a l'etapa immediatament superior si no ha assolit adequadament l'anterior. Igualment s'aconsella utilitzar l'exposició en viu respecte a la imaginada.

Finalment les orientacions als pares resulten fonamentals. Especialment cal orientar perquè sàpiguen reforçar els petits avenços positius. També pot ajudar-nos establir petites activitats de joc o relaxació on el nen pot assajar tècniques senzilles per aprendre a reduir el seu nivell d'ansietat.

## **TÈCNiques DE RELAXACIÓ EN LA PRIMERA INFÀNCIA ( dels 2,5 a 6 anys)**

Evidentment, en aquesta etapa parlaríem de "jocs de relaxació" més que de tècniques. Amb això volem ressaltar el fet que aquest tipus d'intervencions guiades pels pares han de ser, abans de res, viscudes i enteses pel nen com un joc.

Més endavant, a partir dels 6 anys, podem ja introduir diferents tècniques més estructurades en funció de les necessitats de cada cas.

Amb els més petitons, ens ajudarà tenir un entorn tranquil, silencios. Podem treballar la relaxació just abans de començar a dormir, en el llit, i facilitar-li així la seva transició al

somni. La forma en què hem d'aplicar-la és bàsicament a través dels contes. Podem utilitzar, per exemple, el conte de la tortuga i la llebre. El conte narra la història d'una llebre que va reptar a una tortuga a efectuar una carrera. Convençuda de la seva superioritat, la llebre va començar a córrer i es va disposar a esperar la tortuga just abans de creuar la meta i així poder riure-se'n d'ella. La tortuga va anar arribant a poc a poc, però quan va arribar, la llebre s'havia adormit...

A partir d'aquest relat se li pot demanar al nen que faci de tortuga (respirar lent, moure braços i peus lentament, ficar-se a la seva casa i romandre quiet uns instants...) o de llebre (respirar ràpid, agitar braços i peus...). El conte ha d'acabar que guanya la tortuga i el nen efectua les respiracions lentes i relaxa totes les extremitats. Al final la tortuga es fica a la seva casa, apaga el llum i es disposa a descansar per recuperar-se i començar el dia bé...

Els contes poden variar-se utilitzant altres animals (elefant-formiga; gat-ratolí; etc.) o situacions però buscant sempre que el nen hagi d'imitar certs comportaments antagònics (lent-ràpid; soroll-silenciós ; tibant-relaxat, etc.).

Podem utilitzar també algun objecte o joguina per ajudar-lo a identificar tensió-distensió. Per exemple una petita pilota de goma col·locada a la seva mà i fent els exercicis estrenyent i afloixant la pressió sobre la pilota. Una altra opció és utilitzar algun peluix de la seva preferència.

Els exercicis de respiració (aprendre a inspirar pel nas i expirar per la boca de forma pausada) el podem fer també dient-li al nen que s'imagini que és un globus que lentament es va inflant (li donem també instruccions perquè vagi alçant els braços al mateix temps que s'infla) per després desinflar-se (expirant l'aire i baixant lentament els braços). A mesura que es va fent major podem introduir imatges i sensacions, per exemple, que el nen pensi en els seus colors, joguines, situacions o persones favorites que l'ajuden a sentir-se bé i, també, instruccions del tipus "Estàs molt relaxat i tranquil" o "Nota com sents una escalfor molt agradable en els teus braços o cames..."

En definitiva, haurem d'anar provant diferents recursos per adaptar-nos a les característiques de cada nen.

En aquesta primera etapa l'objectiu és més que el nen es comenci a familiaritzar amb alguna cosa que es diu "relaxar-se" que no aconseguir resultats espectaculars respecte a les àrees que volem millorar.