



## EL XIQUET AMB PORS

Els xiquets experimenten pors molt variades al llarg del seu desenvolupament; la majoria són passatgeres, de poca intensitat i pròpies d'una edat o etapa determinada, per la qual cosa desapareixen per si mateixes, amb el temps, i sense necessitat de tractament.

No obstant això, una xicoteta proporció de pors infantils són persistents i poden arribar a convertir-se en un problema perquè interfereixen en el funcionament diari del xiquet i de la seua família.

D'una manera o una altra, els pares sempre actuen davant del comportament de por del xiquet: unes vegades atenen les seues queixes, ignoren el que està ocorrent o bé apliquen algun càstig.

Algunes recomanacions generals per a seguir:

- Elimine per complet dels temes de conversa familiar el problema de la por del xiquet. No ha de sentir per a res parlar de la seua por ja que això només contribueix a augmentar-la.
- És contraproduent riure's o burlar-se de la por que tinga el xiquet.
- Mai ha d'obligar-se de manera brusca el xiquet que vaja o s'expose als llocs o estímuls que li produeixen por sense una preparació o entrenament previ.
- Intentar convèncer-lo amb raons o arguments que no ha de tindre por tampoc serveix de res.
- No s'han d'emprar càstigs per a eliminar la por. Castigar-lo quan s'ha portat ineficaçment davant d'una situació que li produeix por només condueix a augmentar els seus sentiments d'inutilitat, de fracàs i de devaluació de si mateix. Ha d'entendre's que el càstig no sols es refereix al càstig físic sinó fins i tot a comentaris com ara: "No et fa vergonya?", "Eres un poregós", etc. Tots aquests retrets el perjudiquen perquè fan disminuir la seua autoestima.
- L'exaltació emocional dels pares en enfadar-se amb el xiquet perquè aquest experimenta por NO condueix a cap solució del problema. Una actitud ferma però comprensiva; tolerant i col·laboradora, beneficiarà més el xiquet.



- No convé reaccionar amb manifestacions d'afecte, etc., just en el precís moment de la reacció de por, ja que així pot, molt probablement, aprendre a associar el seu plor i la seua reacció de por amb l'atenció i la protecció dels pares.
- Evite que patisca experiències negatives i brusques com ara esglais a la foscor, etc.
- Seleccione pel·lícules infantils apropiades per a la seua edat cuidant que no veja films de terror o violents. Així mateix, conte-li històries agradables i abstinga's de relats truculents.
- Fomente que siga ell qui solucione les dificultats amb la seua ajuda, però no li done sempre resolts els problemes.
- Recorde que les situacions de desajustos i discussions familiars contribueixen a desencadenar o a augmentar les reaccions de por en els xiquets. Aconseguisca un bon ambient familiar, ja que això influirà positivament en el comportament del seu fill.
- Tracte d'educar fent servir elogis i incentius en lloc d'amenaçes i coaccions.
- Quan haja de fer canvis, faça'ls de manera gradual per a acostumar el xiquet, a poc a poc, a les situacions noves.
- Els pares hauran de procurar, en la mesura que siga possible, oferir-li al xiquet aquelles situacions i oportunitats d'ESCASSA por perquè el xiquet vaja acostumant-se a elles de manera GRADUAL, a poc a poc. Per a poder realitzar aquest tipus d'intervenció ha de preparar-se prèviament el xiquet. Per a això és molt útil que se li conten històries o contes sobre situacions en les quals el protagonista és un xiquet com ell que va superant la situació i s'erigeix, finalment, en l'heroi o personatge valent.
- S'haurà d'estar pendent de qualsevol xicotet avanç que realitze el xiquet per a reforçar-lo immediatament a través de qualsevol privilegi, comentari agradable, etc. Això l'ajudarà a confiar en si mateix per aqueixos xicotets assoliments realitzats.

Actuant d'aquesta manera ajudarem en gran manera el nostre fill a superar la seua por, però no hem de pensar que només amb aplicar-lo alguna vegada és suficient, sinó que aquestes pautes indicades constitueixen un estil d'actuar respecte al comportament de por, per la qual cosa duent-les a terme de manera contínua obtindrem resultats positius.



*Excm. Ajuntament de Sagunt  
Departament d'Educació*



No obstant això, si veiem que el problema del xiquet no se supera, llavors hem d'acudir a un professional perquè analitze els components de la por i procedisca a realitzar un tractament en col·laboració dels pares.