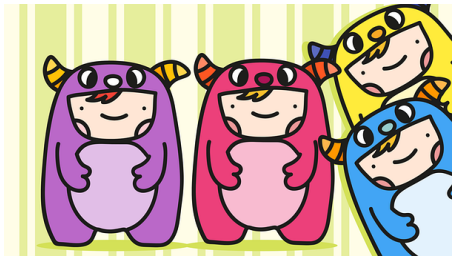


Consells per ensenyar als infants a preparar-se davant d'una situació temuda

- La relaxació és un recurs molt eficaç.

Ensenyar tècniques de relaxació als infants fa que tinguin eines per afrontar les situacions que els provoquen la por i superar-les.

- Treure importància a l'objecte que fa por. (No a l'emoció en si mateixa!) Per exemple, si els fan por els monstres, agafar una foto d'un monstre i pintar-lo d'una manera divertida...



- El que més ajudarà a superar les pors és transmetre seguretat a l'infant.
- El nen o nena ha d'anar integrant les diferents emocions i la por forma part de la nostra vida des de l'inici. Però cal que siguin regulades pel consell i l'acompanyament dels seus referents adults.



CONTACTA'NS

Biblioteca Central Tecla Sala
Av. de Josep Tarradellas i Joan, 44
08901 L'Hospitalet de Llobregat
Telèfon 934 032 630
<http://www.bibliotequeslh.cat>
TW @bibliotequeslh
FB @bibteclasala

Espai Familiar de
L'Associació Educativa ITACA
C. Montseny, 22, 1er pis
L'Hospitalet de Llobregat
Telèfon 93 403 69 93 / 93 403 69 97
www.itacaelsvents.org
@EspaiFamiliarLH
@aeitaca



Biblioteca Central Tecla Sala

L'Espai Familiar a la Biblioteca

Guia de la sessió de dimecres
25 de setembre de 2019



Acompanyar en la por

Acompanyar en la por



La por és una de les emocions més freqüents en els infants i de les primeres a manifestar-se. Definim la por com una emoció habitual durant la infantesa que apareix quan el nen o nena se sent en perill per una amenaça real o irreal.

És un comportament normal i totalment necessari per al desenvolupament evolutiu –són etapes que han de passar– i en la majoria de casos disminueix i desapareix de forma natural a mesura que van creixent.

Un infant sense por és un perill. La por actua com a sistema de seguretat i constitueix la motivació necessària per evitar un perill concret. I també és un sentiment que ens produeix intranquil·litat i inquietud però moltes vegades també angixa i fins i tot terror. Saber controlar aquesta emoció seria genial quan ens passa durant la infantesa.

Com a qualsevol emoció, la por es manifesta a tres nivells:

- la conducta (evitant una situació, mostrant inquietud o hipervigilància),
- els sentiments i pensaments subjectius (esperar sempre el pitjor, preocupar-se per no poder afrontar una situació...);
- i la reacció fisiològica (suor, mareig, tensió muscular, mal de panxa, mal de cap...).



- De 0 a 1 any: plora davant d'estímuls desconeguts, estranys, sorolls forts, separació...
- De 2 a 4 anys: por dels animals, por a fer-se mal, fosc, persones disfressades, sorolls forts...
- De 4 a 6 anys: por de la fosc, d'éssers imaginaris (monstres i fantasmes), d'estar sol, d'animals, d'elements de la natura (per exemple, els trons).

Treballem la por amb contes

