



Resum de la primera sessió del Grup de Reflexió del curs 2014-2015:

### LA POR

Comencem la sessió amb la presentació de les mestres dinamitzadores del grup: la Mar Solsona i la Clara Ripoll. Aquest vespre també ens acompanya el professor Gerard Lladó, coordinador del Grup de Reflexió per part de l'escola, qui ens fa també una introducció sobre el funcionament de les sessions. A continuació ens presentem tots els participants del grup. Aquest curs hi hagut força més inscripcions que anys anteriors i s'explica que enguany es faran dos grups.

Abans d'obrir el debat, les mestres ens passen un paper amb una icona d'una cara espantada on cadascú de nosaltres hi ha d'escriure el que ens vingui al cap respecte a la por i els nostres fills, aquestes són les aportacions que han sorgit:

- Anar a dormir, gossos, dormir fora de casa.
- Inseguretat per fer coses o prendre decisions, feblesa davant dels altres, falta d'autoestima.
- Com els influencio.
- Inseguretat, se sent sol i necessita que l'acompanyi.
- És un fre que impedeix llançar-se a experimentar coses desconegudes.
- Quan veig la por a la cara de la meva filla el instint em porta a donar-li amor.

- Vulnerabilitat i reptes. Superació i creixement.
- Cómo ayudarlos a que no sean miedosos.
- Sóc un bon pare/mare pels meus fills.
- Jo sóc poruga i com que sé què és, l'entenc i el protegeixo més que no l'encomano a superar-la.
- Monstres, bruixes, llops, madrastres, foscor, sorolls, ensurts... A la guarderia li van ensenyar: "Tremolina, tremolor, a mi la/el.....no em fa por". Funciona?
- Perdre de vista als pares quan està al carrer, al parc,...
- Por a equivocar-se davant dels altres. Por a no fer-ho bé.
- La por provoca col·lapse, angoixa, tristesa, frustració. Por a la mort.
- Quan copso que la meva filla té por, inevitablement em sento culpable perquè sento que he estat jo qui li ha projectat.
- ¿Los terrores nocturnos tienen relación con las vivencias diarias?
- Frustració perquè són irracionals. Desesperació perquè són paralitzants.
- Indefensió, desprotecció.
- Que la meva filla tingui por em fa no saber com actua: vull protegir-la, vull ajudar-la però sense que sembli que li dono massa importància.
- Por a alguna cosa que els hi pugui passar i no poder-los ajudar.
- Tenir por davant de que se senti rebutjat i no poder transmetre-li suficient fortalesa i seguretat en si mateix per enfrontar-s'hi.
- Por a dubtar.
- Quan apareix la por a casa amb el meu fill intento fer-li entendre, explicar-li el soroll, etc el que és; intento raonar-ho perquè no la tingui.
- Cal empènyer als fills/es a fer coses perquè superin certes pors: anar sols, està sols, etc..

- La por de transmetre als nostres fills les nostres pors i inseguretats.
  - Em fa pensar en inseguretat. Quan el meu fill es queda callat perquè no sap què toca dir. Em fa pensar en la pèrdua d'espontaneïtat. Estar pendent del que els altres esperen d'ell i no del que ell vol.
  - Fa por no: saber trobar l'equilibri entre oferir-los acompanyament en les seves pors, i confiança en que ells són capaços d'afrontar-les.
  - Una preocupació respecte l'educació o creixement personal dels meus fills és saber en està el límit de deixar provar o alertar (prohibir, etc) perquè ells no pateixen..
  - Sento diferent por relacionada amb el gènere fill/es. Em fa por el instint de l'home primitiu envers les meves filles.
  - Com ajudar-la a superar les seves pors i que tingui eines, per ella mateixa poder enfrontar-s'hi.
  - Por als accidents físics, és a dir, prendre mal al no trobar el límit a l'hora de fer segons quines activitats i/o no donar-li la confiança.
  - A la vida hi haurà moltes coses que et faran por, però veuràs que totes les aniràs superant, unes més fàcilment i tu sola, i d'altres potser costaran més i necessitaràs que t'ajudin. Aquí estarem.
- ÀNIMS, TU POTS!!!**
- El futur.
  - Por a que els nens no se sàpiguen desenvolupar en els entrebancs que es trobin, que sàpiguen sortir-se'n. Que no tinguin por al fracàs i a tornar-ho a intentar.
  - "Em fa cosa que se'n riguin de mi, que els agradi el que faig o com sóc". "Li he dit: ho sento, ho sento, perquè no volia que s'enfadés amb mi encara que el joc l'havia guanyat jo".

La Mar i la Clara classifiquen les aportacions en dos piles, en una hi posen aquelles que fan referència a les pors del nens i a l'altra les que fan referència a les pors dels pares, s'evidencia que la pila de les pors dels pares supera a la pila de les pors dels nens.

Per tant la primera reflexió que apareix és que **sovint les pors estan més relacionades amb els pares que no pas amb els nens.**

El document a partir del qual es genera el debat està extret del llibre *M'agrada la família que m'ha tocat. Educar els fills en positiu*, de Carme Thió de Pol.

Les mestres ens expliquen que el document que ens ofereixen per generar el debat, no sempre ha de ser un document que els agradi o comparteixin l'opinió, sinó que el veuen oportú per a crear debat i reflexió sobre el tema en qüestió.

Arrel de la lectura del mateix sorgeixen les següents reflexions:

- La Por no sempre és negativa. La Por negativa és aquella que paralitza, que bloqueja, que no deixa avançar.
- La Por és un sentiment natural, ens fa sobreviure.
- Sovint la por és necessària, doncs ens alerta dels perills.
- Moltes pors les podem arribar a transmetre els adults, són pors que ens angoixen i així és com les traspassem, amb angoixa.

- Les pors dels més petits són fruit de la imaginació, i aquestes pors són les que més ens costa d'entendre i acceptar als adults. Però hem de pensar que per ells és real.
- És molt important preguntar als nens perquè tenen por, que ho verbalitzin, que ho expressin, treure la por a fora, parlant d'ella i reflexionant.
- A més coneixement més por o a més coneixement menys por? A més coneixement més recursos per combatre les pors.
- Les pors van canviant.
- Hem de tenir present que la por forma part de la vida i per tant no ho hem de fer més gran del que és, els hem d'acompanyar en aquella por i ser conscients de fins on arriba la por del nen i on comença la nostra.
- Hi ha pors racionals i irracionals. Les pors irracionals són les perilloses. Les pors s'han de poder racionalitzar.
- Hem de deixar que els nens es trobin en situacions difícils i que experimentin sols amb la por perquè quan no hi siguem sàpiguen actuar.
- Amb la Por s'ha de saber trobar el límit. Que la por no et faci deixar de gaudir.
- Quan un nen/a no vol fer quelcom per por, li hem de fer saber allò que es perd, més que no pas enfrontar-lo amb la por directament.
- Cada nen i cada pare és diferent. S'ha de ser estricte però no rígid.
- Cada pare ha de conèixer fins on pot arribar el seu fill.
- Posar-los al límit sovint acaba amb una mala experiència.
- Un cop s'ha aconseguit superar un moment de por és molt important fer-ne la reflexió.
- A vegades per voler treballar massa una por li acabem donant més importància de la que te. Li encomanem la por que tenim els pares a

que els nens tinguin por. Fins i tot a vegades abans que l'hagin manifestat. Ens avancem a les seves pors perquè en realitat són les nostres.

- Quan diem: -No et preocupis. Estem dient: -Hi ha un motiu per preocupar-se.
- Quan diem: -No tinguis por. Estem dient: -Hi ha un motiu per tenir por.
- Davant una situació de por, no els hem d'enganyar. D'aquesta manera els estem projectant la nostra por (a que tingui por). Millor una bona explicació, posar-los en coneixement de causa, sovint la por és per desconeixement.
- Molt interessant fer un exercici: preguntar-nos a nosaltres mateixos, a què tenim por? Fer una reflexió interna, despullar-nos. A vegades ens fa por saber de què tenim por, però d'aquesta manera, ens auto-sensibilitzarem, podrem saber quines pors pot ser que estem projectant als nostres fills o alumnes i arribarem més "nets" a ells. Si trobem l'explicació a les nostres pors, això ens aportarà calma, que serà bo de transmetre als nens.
- No hem d'intentar anular la por del nen. S'ha de donar eines perquè la puguin afrontar.
- Podem diferenciar entre pors més físiques i/o materials i pors més profundes: com la por al rebuig. Aquestes pors es poden treballar a través del joc simbòlic, de l'espectacle, de contes... És bo traspasar aquestes pors als jocs, viureu des de fora per avançar-se a la situació.
- La persona és social per naturalesa. Hem de saber distingir el estar sol de trobar-se a un mateix, que el estar sol d'abandonar-se. Tindrem la necessitat "sana" d'estar sols quan sabem que estem ben acompanyats, quan tu ets qui tria aquest recolliment.

- Sovint, el silenci, el recolliment, el estar sol fa por, perquè et posa en contacte amb tu mateix, amb les teves pors. Ens inquieta el silenci, la quietud... fins que t'habitues, t'acostumes, ho coneixes, ho practiques. Aquesta evolució es veu sovint amb la pràctica de la interiorització a l'escola. Hem de propiciar aquestes estones.

Per finalitzar la sessió, les mestres ens demanen que després de les reflexions que han anat sorgint, busquem quin creiem que seria l'antònim de la por. Surten la seguretat, la confiança i l'autonomia. Per tant veiem que **per treballar la por amb els nens cal que treballem justament la seguretat, la confiança i l'autonomia.**