

Què ens fa por ?



Objectius

- Reconèixer situacions en les quals tenim por.
- Aprendre estratègies per regular la por.

Temps

Una o dues sessions d'una hora.

Material

El full de l'alumnat.

Metodologia

1. Explicarem què és la por, les respostes que hi ha davant la por i els passos a seguir davant una situació que fa por.
2. Un cop explicat això a l'alumnat es pot passar a treballar situacions concretes, primer a través de la reflexió individual per acabar amb l'enfrenament d'estratègies a nivell grupal a partir de petites escenificacions que es poden preparar en petits grups per acabar mostrant-les en gran grup.
3. Un cop fetes les escenes en gran grup es pot fer una reflexió sobre el que s'ha treballat i què ens fa por.

1. Què és la por?

La por és una emoció bàsica, que ens regeix i ens domina, tots la sentim més d'una vegada, forma part de la nostra naturalesa humana. Com totes les emocions, la por és necessària, ens informa d'un perill i ens prepara per l'acció, té per tant una funció adaptativa i de supervivència.

En moltes ocasions el que ens produeix la por no és la situació concreta, sinó haver-nos d'enfrontar a aquesta situació. Davant de la por hi ha tres respostes diferents:

- L'enfrontament, la lluita, l'agressió
- La fugida, l'evitació.
- La inhibició, el bloqueig, la paràlisi, el no fer res.

Ara bé, que aquestes siguin les respostes davant de la por no vol dir que totes siguin acceptables, si cada cop que apareix la por m'enfronto agressivament o poso un mecanisme de fugida, el que acabaré tenint serà molt més conflictes i molt més malestar.

Per tant, és bo aprendre a regular la por, és a dir, aprendre nous hàbits, noves estratègies que ens ajudin a tenir un major control sobre les nostres respostes.

Passos a seguir davant d'una situació que fa por:

1. Reconèixer que realment es té por i no una altra emoció.
2. Buscar la causa, potser que sigui real o fruit de la imaginació o d'un condicionament previ.
3. Pensar quines mesures es podem prendre per reduir la por, de quantes maneres diferents es pot afrontar i no deixar-se dominar per ella. En aquest apartat el docent en pot mencionar algunes com: enraonar amb algú, demanar consell, escriure el que estan vivint, prendre distància, controlar els pensaments irracionals ... El millor però és que ells mateixos aportin mecanismes propis que fan servir per regular-la.
4. Triar la que es valori millor per la situació en concret.

2. Situacions concretes:

Dues noies intimiden a una tercera i aquesta busca diferents mecanismes per enfrontar la por.

Passar per un carrer molt fosc i solitari a la nit.

Quedar-se a casa uns dies sol o sola.

Un noi arriba a casa amb una falta greu i ha de buscar estratègies per explicar-ho als pares.

Un noi cada cop que passa per un edifici abandonat sent un pànic terrible.

3. Que ens fa por?

Pensa i escriu situacions davant les quals sents o has sentit por:

-
-
-
-
-

Situacions que et fan o que t'han fet sentir por:

Primera reacció, primer impuls.

Altres respostes que serien possibles.