

... EL NEN NO TOLERA LA FRUSTRACIÓ (1-10-2014)

La capacitat de superar situacions que no passen com esperàvem és la «tolerància a la frustració». Aquesta frustració és la decepció de no obtenir allò desitjat.

Quan algú té reaccions desmesurades d'empipament, ansietat o tristesa, davant de reptes no assolits, diem que té tolerància a la frustració baixa. Sol ser el símptoma de la inseguretat de l'infant. L'origen pot tenir a veure amb vivències negatives d'infància, molt usual en persones adoptades, per la desvaloració sistemàtica que de vegades es fa dels infants, amb frases com «es que és dolent»; o bé per no haver rebut per part dels pares els límits necessaris en la concessió de les demandes.

Per ajudar als nostres fills a abordar la frustració, haurem de sostenir nosaltres la seva expressió. La frustració forma part de la vida. L'objectiu no és evitar la frustració als fills, sinó acompanyar-los en el procés d'acceptar la decepció i entendre que de vegades no és fàcil admetre el fracàs.

Si imaginem una situació que ens costa d'acceptar, que ens emprenya i reaccionem de manera agressiva, no ens calmarà que ens diguin: «tampoc és per posar-se així». En canvi si la mateixa persona és capaç de connectar-hi i ens diu «estàs molt empipat, això era molt important per a tu», serà més fàcil que l'escoltem i que construïm quelcom més positiu.

Als nens i nenes els hi passa el mateix. Quan perden el control, necessiten de l'acompanyament dels seus referents i que els hi ajudin a trobar alternatives per a reptes futurs.

QUAN ELS NENS PERDEN EL CONTROL, NECESSITEN QUE ELS PARES ELS AJUDIN A TROBAR ALTERNATIVES