

La importància de la tolerància a la frustració

Les psicòlogues de l'esport **Patricia Ramírez** i **Lorena Cos** ens donen les claus per aconseguir-ho

“No em surt, això és impossible, no ho sé fer, mamà no puc, de veritat, ho he intentat tot”. Frases típiques dels nens i que a tots ens sonen són capaces d'estressar a més d'un pare o mare. Per què les pronuncien tant? Perquè cada vegada que ho fan, els adults els donem la solució a elles.

Molts pares cauen en la sobreprotecció i abusen de la permissivitat amb la intenció de reduir o evitar les fonts que causen la frustració en el nen, acabant per convertir qualsevol dels seus fracassos en un nou èxit.

Intentar complaure sempre els nens i evitar que se sentin frustrats davant qualsevol situació no afavoreix el seu desenvolupament integral com a persona, ja que, quan siguin adults, hauran de enfrontar-se a circumstàncies tant d'èxit com de fracàs.

La nostra pitjor aliada és **la impaciència**, motivada per voler evitar com sigui emocions negatives en els nostres fills, i que s'accentua per la societat en què vivim, en la qual tenim de tot i de forma immediata.

El no aconseguir el que desitgen i en el moment que ells decideixen els produeix frustració, malestar i cansament. **La majoria dels pares no volen que els seus fills pateixin, es desmotivin o ho passin malament i per això accedeixen directament a satisfer les seves necessitats**. No obstant això, d'aquesta manera no aprendran a lluitar, a esforçar-se o plantejar-se les coses des de diferents punts de vista perquè estaran acostumats a saciar les seves necessitats de seguida.

Entrenar l'esforç i altres valors com la constància permetrà, a més, que adquireixin hàbits de vida saludables com rentar-se les dents o la cura de la seva higiene, que segons a quines edats els causen mandra, dels que s'obliden o amb els que no acaben de ser constants.

En relació a l'alimentació i el son, moltes vegades el nen desitja fer el que li plau per sobre del seu benestar o la seva salut. Per això és tan important inculcar-los el concepte que no podem deixar-nos portar pels impulsos sempre que ens ve de gust i, en aquest cas, que els beneficis a llarg termini d'una **alimentació saludable** estan per sobre del plaer que les laminadures puguin proporcionar.

En l'etapa infantil, els nens tendeixen a pensar que el món gira al seu voltant, que s'ho mereixen tot i que aconsegueixen al moment el que demanen. **No saben esperar perquè no tenen desenvolupat el concepte del temps, ni la capacitat de pensar en les necessitats dels altres**. És llavors quan cal començar a ensenyar als nens a tolerar la frustració.

Aprendre això des de petits els permetrà enfrontar-se de manera positiva a les diferents situacions que se'ls presentaran a la vida. Els nens han de saber bregar amb aquesta vivència emocional en què el seu desig o necessitat no sempre s'arriba a complir, i aquesta situació se la trobaran moltes vegades. Entrenar-los en aquests valors permetrà que no llencin la tovallola a la primera de canvi quan no aconsegueixin el treball que somien o la parella perfecta.

Si els pares sempre satisfan els fills amb tot allò que demanen, els petits no aprendran a tolerar el malestar que provoca la frustració de no sortir-se'n amb la seva i a fer front a situacions adverses. Per això, és molt probable que en l'edat adulta segueixin sentint-se malament cada vegada que no aconseguixin allò que s'han proposat.

Tolerar la frustració significa ser capaç d'afrontar els problemes i limitacions que ens trobarem al llarg de la vida tot i les molèsties que puguin causar-nos. Per tant, es tracta d'una actitud que pot treballar-se i desenvolupar-se.

Si els nens perceben que tot ha de ser immediat i que els pares es mostren contrariats quan les coses no ocorren ja, interioritzen aquesta actitud com a patró de comportament i reaccionen amb agressivitat, ira i males maneres quan la seva resposta i el moment en el temps no coincideixen.

Una cosa que també repercuteix és la **manca de costum d'ensenyar a pensar**. Si li soluciones el seu problema sobre la marxa per tal que no pateixi, mai aprendran a pensar.

Permet que el teu fill pensi, que tingui incertesa donant-li voltes a les possibles alternatives, i, fins i tot, que s'avorreixi. La creativitat i la solució als problemes sorgeixen quan el cervell pensa en una altra direcció a la qual està acostumat. I el moment ideal perquè això passi és el de l'avorriment.

Si la solució que busca està relacionada amb una tasca del **col·le** i al final de la tarda et diu que li ha donat mil voltes i que no li surt, demana-li que t'expliqui en què ha pensat perquè pot ser cert que no trobi la solució. Si veus que ni ho ha intentat, és preferible que vagi al col·legi sense ella i que s'enfronti a les conseqüències de "no pensar". Si tu li dones la solució sense que s'hagi esforçat, aprendrà que sempre li donaràs una sortida, el seu cervell s'acomodarà i triarà l'opció més fàcil.

En canvi, si t'adones que s'ha esforçat, que l'ha treballat i que ho ha intentat, intenta que el seu esforç tingui la seva recompensa. Seu amb ell, ajuda'l a pensar i mira d'arribar a la solució. Aprendrà que quan s'esforça i posa de la seva part, s'assoleixen els objectius. Procura valorar el seu esforç i actitud més que el resultat.

Aprenguem a tolerar la frustració dels més petits amb uns consells molt senzills:

1. Donar exemple. Una actitud positiva per part dels pares a l'hora d'afrontar les situacions adverses és el millor exemple perquè els fills aprenguin a buscar solucions als seus problemes.

2. Canviar la frustració per aprenentatge. Les situacions complicades són una bona oportunitat perquè el nen aprengui coses noves, les retingui i les pugui afrontar per si mateix quan es tornin a repetir.

3. Ensenyar a ser perseverant. Si el nen aprèn que sent constant troba solucions, sabrà controlar la frustració en altres ocasions.

4. Educar en la cultura de l'esforç. Ensenyar l'esforç com a via resolutive dels seus fracassos.

5. No donar-li tot fet. Facilitar l'opció que assoleixi els seus reptes per si mateix, de manera que pugui equivocar-se i aprendre dels seus errors.

6. No cedir davant les seves rebequeries. D'aquesta manera aprendrà que

és la forma més efectiva de resoldre els problemes.
7. Marcar objectius. Cal ensenyar al nen a tolerar la frustració posant objectius realistes i raonables.

Hi ha formes positives de fer front a aquests sentiments que provoca la frustració:

1. Ensenyar tècniques de relaxació. Tots ens enfrontem a les situacions adverses d'una forma més positiva si estem relaxats.

2. Ajudar-lo a descobrir i nomenar els sentiments. D'aquesta manera sabrà identificar-los i el que ha de fer per abordar-los.

3. Reforçar les accions apropiades del nen. És important elogiar-lo quan retardi la seva resposta habitual d'ira davant la frustració i quan utilitzi una estratègia adequada.

4. Modificar la tasca. Animar el nen a identificar una forma alternativa d'assolir l'objectiu.

5. Ajudar-lo a identificar el sentiment de frustració quan aparegui.

6. Ensenyar al nen a que aprengui a demanar ajuda, tot i que també a que trobi una solució primer.

7. Representar papers. Es pot jugar amb el nen a interpretar una situació frustrant o animar-lo a que parli amb si mateix de forma positiva i busqui una manera de resoldre el problema.

8. Activitat física. L'activitat física proporciona una sortida per a l'energia negativa que comporta el fet d'estar frustrat.

9. La caixa de les habilitats. Fica-hi tot el que el teu fill percebi com a tranquil·litzant (puzle, pintures, plastilina...) i guarda-la en un lloc segur que pugui utilitzar només quan se sent frustrat.