



Sis pautes per millorar la tolerància a la frustració en nens

La gestió emocional en la infància marcarà les etapes següents del desenvolupament

La frustració és una emoció que tots experimentem en algun moment de les nostres vides, independentment de la nostra edat. No obstant, els nens poden tenir dificultats particulars per lidiar amb la frustració a causa de la seva **limitada capacitat per regular les seves emocions** i la seva falta d'experiència en la resolució de problemes. La frustració en els nens pot manifestar-se de diferents maneres i pot afectar el seu benestar emocional i el seu desenvolupament general.

¿Què és la frustració?

La frustració es produeix quan una persona **experimenta una sensació d'impediment o dificultat** en la consecució d'un objectiu o desig. En el cas dels nens, això pot passar quan no aconsegueixen arribar al que volen, no poden realitzar una tasca o se senten incapaços de resoldre un problema. La frustració pot desencadenar una sèrie de reaccions emocionals, com ira, tristesa, ansietat o desesperació.

És important tenir en compte que la frustració és una emoció normal i saludable. Ajuda els nens a desenvolupar habilitats d'afrontament i resiliència, així com a aprendre a perseverar i a trobar solucions alternatives. No obstant, quan la frustració es torna persistent o aclaparadora, pot afectar negativament el benestar emocional dels nens i la seva capacitat per enfrontar-se a desafiaments futurs.

Síntomes de baixa tolerància a la frustració en nens

És important tenir en compte que els símptomes de baixa tolerància a la frustració poden variar d'un nen a l'altre i que no tots els nens els manifestaran de la mateixa manera. Alguns poden mostrar signes més evidents, mentre que d'altres poden internalitzar la seva frustració i opinió apàtiques o distants. Com a pares o cuidadors, és fonamental **estar atents a aquests signes** i brindar el suport adequat per ajudar els nens a enfrontar-se a la frustració de manera saludable.



Aquests són els símptomes més comuns:

- **Expressions d'ira o ràbia:** els nens poden mostrar la seva frustració a través de rebequeries, crits, colpejar objectes o fins i tot agredir altres persones. Aquestes expressions d'ira solen ser una manera d'alliberar la tensió emocional acumulada.
- **Plorar o queixar-se constantment:** poden plorar amb facilitat o queixar-se constantment de la seva situació. Poden expressar sentiments de tristesa o desesperació a causa de la seva incapacitat per arribar a les seves metes o desitjos.
- **Comportament evasiu:** alguns nens, en lloc d'enfrontar-se a la frustració de cara, poden intentar evitar-la. Poden distreure's fàcilment, posposar tasques o simplement negar-se a participar en activitats que els resultin difícils.
- **Baixa autoestima:** la frustració crònica pot afectar l'autoestima dels nens. Poden començar a dubtar de les seves pròpies habilitats i sentir-se inadequats. Això pot portar a una disminució de l'interès per aprendre o participar en noves experiències.
- **Actitud de resignació:** alguns nens poden adoptar una actitud de resignació davant la frustració. Poden creure que no importa el que facin, mai podran aconseguir el que desitgen. Aquesta mentalitat derrotista pot limitar la seva capacitat per perseverar i trobar solucions alternatives.

Segueix aquestes pautes per millorar la tolerància a la frustració en nens

Aprendre a manejar-la de manera saludable i desenvolupar la tolerància a la frustració és fonamental per al seu benestar i creixement. Com a pares i cuidadors ens preocupa la seva **intel·ligència emocional i el seu afrontament de problemes**. Per això, brindar pautes que ajudin a millorar la tolerància a la frustració és fonamental.

Aquestes són les sis pautes que podem seguir:

1. Fomentar la comunicació oberta i el suport emocional

És fonamental crear un ambient en el qual els nens se sentin segurs per expressar les seves emocions. Fomentar la comunicació oberta els ajuda a verbalitzar la seva frustració i a rebre suport emocional per part dels adults. Escoltar activament i validar els seus sentiments els ensenya que les seves emocions són vàlides i les ajuda a desenvolupar habilitats per gestionar-les de manera saludable.



2. Ensenyar habilitats de resolució de problemes

La frustració sovint sorgeix quan els nens s'enfronten a obstacles o dificultats. Ensenyar-los habilitats de resolució de problemes els brinda eines pràctiques per abordar i superar aquests desafiaments. Anima'ls a identificar possibles solucions, avaluar les conseqüències i prendre decisions informades. A mesura que adquireixen experiència en la resolució de problemes, se sentiran més capaços i confiats per enfrontar-se a situacions frustrants.

3. Fomentar la paciència i la perseverança

La tolerància a la frustració implica aprendre a ser pacient i perseverar malgrat els contratemps. Establir metes realistes i celebrar els èxits al llarg del camí és fonamental. Ajuda els nens a entendre que l'èxit no sempre és instantani i que els errors i les dificultats són part del procés d'aprenentatge. Encoratjar-los a continuar intentant-ho, fins i tot quan se sentin frustrats, els ensenya la importància de la persistència.

4. Promoure el joc cooperatiu

El joc cooperatiu ofereix als nens oportunitats per practicar habilitats socials, aprendre a treballar en equip i manejar situacions frustrants de manera constructiva. Al jugar amb altres nens, aprenen a negociar, a resoldre conflictes i a compartir recursos. Aquestes experiències els brinden l'oportunitat d'enfrontar-se a desafiaments i frustracions en un entorn segur, mentre desenvolupen habilitats d'empatia i col·laboració.

5. Ensenyar estratègies de regulació emocional

La frustració sovint va acompanyada d'emocions intenses com la ira o la tristesa. Ensenyar als nens estratègies efectives per regular les seves emocions els permet mantenir l'equilibri emocional en moments de frustració. Poden aprendre tècniques de respiració profunda, comptar fins a deu, utilitzar la imaginació per visualitzar un lloc tranquil o practicar activitats que els ajudin a relaxar-se, com el dibuix o la música.

6. Modelar la resiliència i la tolerància a la frustració

Els nens aprenen molt observant el comportament dels adults que els envolten. És important que els adults modelin la resiliència i la tolerància a la frustració en la seva pròpia vida. Mostrar-los com ens enfrontem als desafiaments, com manegem la frustració i com ens recuperem dels fracassos els brinda un exemple positiu a seguir. Al veure que els adults també s'enfronten a dificultats i les superen, els nens aprenen que la frustració és part de la vida i que és possible superar-la.



PROJECTE ESCOLTA'M



La frustració és una emoció comuna en la infància i aprendre a manejar-la és **fonamental per al desenvolupament emocional i social** dels nens. Mitjançant la implementació d'aquestes sis pautes, podem ajudar els nens a desenvolupar la tolerància a la frustració. Fomentar la comunicació oberta i el suport emocional, ensenyar habilitats de resolució de problemes, promoure la paciència i la perseverança, fomentar el joc cooperatiu, ensenyar estratègies de regulació emocional i modelar la resiliència i la tolerància a la frustració són estratègies efectives per ajudar els nens a lidiar amb la frustració de manera saludable.

Ángel Rull, psicòleg.