

Orientacions per a familiars i educadors



Què és la frustració i com es manifesta?

La frustració es manifesta quan no podem aconseguir un objectiu, quan les coses no ens surten com desitgem. És un sentiment desagradable i d'intensitat variable: com més esforç dediquem a un objectiu, més gran és la nostra frustració si no l'aconseguim.

Experimentar la frustració és natural i necessari per al creixement perquè ens ajuda a ser conscients, a replantejar-nos els nostres objectius i conèixer les nostres capacitats. Hi és des del bressol i continua present tota la vida. El que sí que evoluciona és el nivell de tolerància a la frustració.

Cal aprendre a tolerar-la i a gestionar les respostes emocionals que aquest sentiment pot generar: **la ira** (ràbia, irritació, còlera, enuig, etc.) i **la decepció** (tristor, desànim, angixa, desmotivació, etc.).

Tenir poca tolerància a la frustració pot provocar respostes verbals o físiques agressives (vers els companys o els objectes). És una reacció per amagar el malestar per no haver aconseguit allò que desitgem.

Com podem ajudar els nens i nenes a identificar la frustració?

- Demaneu als nens i nenes que expliquin com s'han sentit durant el dia i si han tingut algun problema. D'aquesta manera, els podeu ajudar a posar nom a les emocions, analitzar-les tranquil·lament i aportar estratègies per gestionar-les millor.
- Quan observeu una situació de frustració i una reacció d'ira o de tristesa del nen o nena, pregunteu-li directament què és el que l'hi ha provocat. Cal parlar-hi amb calma, un cop hagi passat la reacció emocional. Podeu iniciar la conversa dient, per exemple: «He vist que no t'agradava haver-te d'esperar per pujar al gronxador... Què ha passat? Com t'has sentit?».
- Pot ser útil demanar al nen o nena que dibuixi cares que expressin diferents emocions, o bé proposar-li que es miri al mirall i que faci cara d'enfadat, de trist, de content... Feu-li preguntes sobre cada emoció, com ara quines coses el fan enfadar quan no li surten com vol.
- No s'ha de menysprear o recriminar la resposta emocional del nen o nena: feu-li entendre que és una reacció normal. Una bona opció és explicar-li una situació de la realitat que us hagi fet sentir com ell: «Ara entenc per què t'has posat tan trist (o t'has enrabiat). Recordo un dia que... i em vaig sentir...».

Com podem ajudar els nens i nenes a controlar o superar la frustració?

- Davant d'un episodi de gran frustració és important mantenir la calma. Deixeu temps al nen o nena perquè es tranquil·litzi. Si la causa és la no-acceptació d'un límit establert per l'adult, és important mantenir-lo i actuar de manera ferma, però sense duresa.
- Si la frustració es desborda i es transforma en una rebequeria, l'estratègia més útil és ignorar-la. La reacció inicial pot ser que augmenti la frustració, però després disminuirà de forma gradual. De vegades, no és possible ignorar-la, com per exemple quan el nen reacciona fent-se mal o fent-ne a altres persones. En aquests casos, convé allunyar-lo una estona de la situació perquè es calmi.
- Quan l'infant s'hagi tranquil·litzat, digueu-li que voleu entendre què li passa i escolteu-lo sincerament. Després, ajudeu-lo a posar un nom a l'emoció que sent, a trobar-ne la causa i a buscar alternatives per solucionar-ho. És important transmetre seguretat i afecte quan hagi acabat l'episodi de ràbia, i no manifestar-li rancor.
- Cal que l'infant conegui quines són les seves capacitats i les seves mancances. N'ha de ser conscient per marcar-se objectius realistes, adaptats a les seves capacitats, per tal d'evitar o minimitzar situacions de frustració. Dibuixeu una balança romana en una cartolina i, en un dels plats, escriviu-hi les coses que el nen o la nena sap fer bé i els aspectes del seu caràcter que són agradables per als altres, i en l'altre, tot allò que li costa més i els aspectes del caràcter que podria millorar.
- Per analitzar una situació de frustració, podeu retallar una tira de paper d'uns 60 centímetres, escriure-hi el nom del nen o nena a l'extrem esquerre i, a l'altre extrem, el que volia i no ha pogut aconseguir. Dibuixeu-hi una fletxa que vagi del nom a l'objectiu. Damunt la fletxa, escriviu-hi tot el que l'infant ha fet per aconseguir-ho i, a la part inferior, com s'ha sentit. Després, analitzeu plegats quines coses no li han permès aconseguir el que volia i com han anat variant els seus sentiments al llarg del procés fins a arribar a enfadar-se o a decepcionar-se.

Podeu ampliar aquesta informació a www.faroshsjd.net i a www.tonitina.com.

FAROS, Observatori de salut de la infància i l'adolescència
Hospital Sant Joan de Déu



L'Observatori FAROS Sant Joan de Déu és la plataforma de promoció de la salut i el benestar infantil de l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona.

Es dirigeix principalment a pares i mares interessats a rebre informació de qualitat sobre la salut i el benestar dels seus fills. FAROS també s'adreça a les altres persones que en tenen cura i als professionals, especialment dels àmbits de la salut i l'educació. La seva missió és posar a l'abast de tothom el coneixement necessari per fomentar valors i hàbits saludables.