



TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

Las frustraciones infantiles son parte del crecimiento del niño. Suponen un estado de decepción al espera realizar un deseo y verse imposibilitado de hacerlo.

Para conseguir superar las frustraciones infantiles es fundamental identificar los sentimientos y poder expresarlos. Muchas veces, será inevitable que el niño se sienta frustrado. La clave está en que aprenda a superar esa frustración de la mejor manera posible, con nuestro apoyo y comprensión.

Por qué se genera la frustración en los niños:

-Actualmente se han creado una serie de necesidades secundarias, innecesarias, que nos sitúan en una constante búsqueda de satisfacciones materiales o no. Y los niños no están preparados para afrontar errores, negaciones, injusticias sin que su reacción sea desmedida en muchos casos.

-La falta de coherencia en la educación puede generar confusión en el niño (por ejemplo si una conducta es castigada unas veces y otras no lo es o incluso hasta es elogiada; o si no existen horarios fijos)

-Una educación poco exigente fomenta conductas agresivas porque el niño crece creyendo que es dueño del mundo y tiene derecho a exigir constantemente.

-Las carencias afectivas pueden ser otro motivo, ya que dejar que el niño explore sin límites hace que sienta que le dan todo para que no moleste. La atención que un niño necesita es que compartan ratos con él y no dejarlo con la TV, juguetes, caprichos todo el tiempo.

-Otro motivo de frustración es el que muchos padres crean que su papel es ser amigos de sus hijos, al no establecerse los roles familiares y las normas de forma clara.

Recomendaciones para las familias para favorecer la tolerancia a la frustración:

-Elogiar el comportamiento adecuado. Conversar con el niño acerca de sus sentimientos y deseos, para que pueda desahogarse. Explicarle las consecuencias del comportamiento agresivo y enseñarle alternativas.

-Hacerles ver que nuestras actuaciones siempre tienen consecuencias: positivas y negativas. Lo más saludable sería que, con el tiempo y madurez necesaria, encontrasen la satisfacción intrínseca de "lo bien hecho" sin esperar reconocimiento externo alguno. Y las consecuencias negativas aprender a asumirlas con responsabilidad y afrontarlas como una oportunidad de aprendizaje.

-Hay que ser pacientes y dejarles hacer las cosas que les corresponden Ej.: aprender a vestirse, a comer solo, a preparar la mochila, a organizar su tiempo de deberes/ocio...

-Exigir a los hijos cuesta esfuerzo. Es más cómodo ir dándoles cada una de las cosas que piden pero eso no es constructivo.

-Educar para la responsabilidad: elección de programas de TV, de alimentos saludables, de juguetes ...

-Decir NO: Fijar límites entre los 0-6 años es fundamental. Por ejemplo el negar un caramelo en el supermercado, ya que tolerar la frustración les enseña a canalizar su ansiedad y agresividad. Parte de este desarrollo puede ser doloroso para los padres y el hijo, pero las recompensas son grandes.

Cuando exista baja tolerancia a la frustración (pautas para casa/clase):

1. Enseñar técnicas de relajación.
2. Enseñar a identificar el sentimiento de frustración cuando aparezca.
3. Indicar al niño cuándo debe pedir ayuda. Mientras algunos niños son reacios a pedir ayuda, otros la piden de inmediato. Debemos enseñar al niño a encontrar la solución primero. Se le dirá: "inténtalo otra vez tú solo , por favor". Cuando el niño no sepa ya que más hacer, indicarle cómo pedir ayuda. Cuando nos demos cuenta de que se está frustrando con alguna tarea, intervenir "¿qué podrías hacer en lugar de enfadarte o abandonarlo?".
4. Representación de papeles. Se puede jugar con el niño o niños a interpretar una situación frustrante. Primero se interpretará la frustración y luego lo opuesto. Anímele a que hable consigo mismo de forma positiva y a que busque una manera de resolver el problema.
5. Se reforzarán las acciones apropiadas por parte del niño. Elógielo por haber retardado su respuesta habitual de ira ante la frustración, y también cuando utilice una estrategia apropiada.
6. Cuando sea posible, se dividirá una tarea en pequeñas partes que puedan llevarse a cabo una a una.