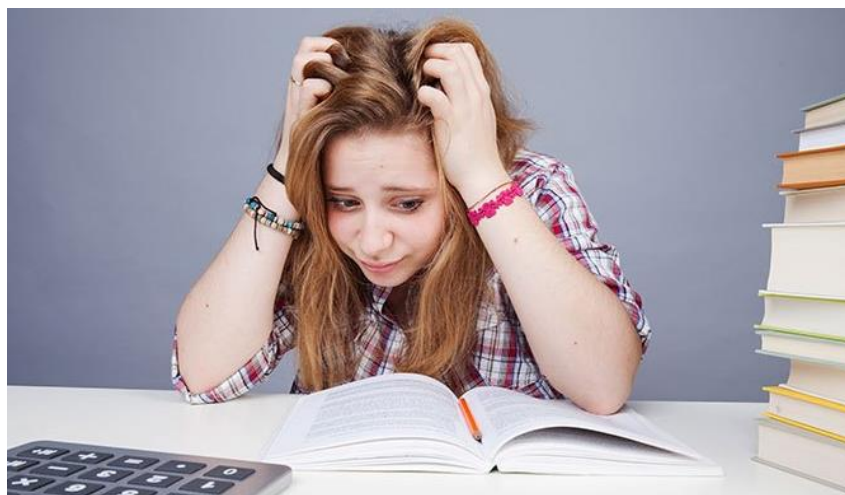




85

## La frustració

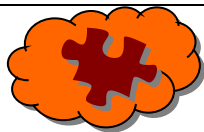


*Sóc l'únic que no en té*



Accedeix al  
Butlletí FEAC  
des d'aquí





El Text:

**Sóc l'únic que no en té****Converses**

- A.** Pare, quan em compraràs el nou *iphone* que ha sortit al mercat? Tots els meus amics ja el tenen. Fins i tot els seus pares el tenen (...) De fet, acabo sent *sempre l'únic que no el té. Quina ràbia!* (2n ESO)
- B.** Els pares de la Clara la deixen anar al concert de Txarango encara que sigui entre setmana a la nit i s'hagi de quedar a dormir a casa de les amigues. És el seu regal d'aniversari. *Per què sempre sóc l'única que no hi puc anar? Quin pal de pares! Us avorreixo!* Els pares de la Clara sí que són *guais*. Tant de bo visqués a casa de la Clara per sempre.(1r ESO)
- C.** Només voleu controlar la meva vida. No em deixeu mai fer res del que us demano. Per què no puc sortir de festa i passar-m'ho bé sense que em feu la vida impossible? *No us aguanto més!* (Cop de porta de l'habitació)(4t ESO)
- D.** Estic tipa d'estudiar i no treure els resultats que necessito per entrar a la carrera que vull. Estic a punt de deixar-ho córrer i passar de tot. *Per a què serveix estudiar? N'estic farta!* (2n Batx)
- E.** Estic cansada que em digueu constantment el que haig de fer i quan jo demano alguna cosa o que em compreu allò que tothom té, sempre em dieu que no. *Algun dia marxaré de casa; llavors sí que em trobareu a faltar. No us entenc! Passo de vosaltres!* (1r Batx)
- F.** Per què sempre *soc l'únic que està malat?* No puc anar mai enlloc amb els meus amics. La vida no és justa encara que em vulgueu convèncer del contrari.  
*M'agradaria morir-me ara mateix!* (2n ESO)



## Qüestions per al diàleg

- 1 Heu viscut alguna d'aquestes situacions o d'altres semblants?
- 2 Quines sensacions us generen?
- 3 Com viviu i gestioneu com a pares la frustració dels vostres fills i filles?



El **PwPt** de les Idees bàsiques !

Parlem-ne tots plegats!



## Propostes per a les dinàmiques

**1. Introducció. Salutació i benvinguda.** Si disposem de pantalla, podem deixar projectada durant la sessió alguna de les imatges del *Power Point* general i donem la benvinguda tot presentant-nos una altra vegada. Depenent de la hora, podem compartir un petit refrigeri.

**2. Pregària:** El moderador escollirà el millor moment per a fer la pregària. Ja sigui al començar la trobada o bé al final.

***L'Amor***

***L'amor és confiança.***

***L'amor és respondre a les necessitats de l'altre.***

***L'amor se'ns posa a les mans, perquè el fem créixer amb el nostre esforç.***

***L'amor és veritable quan és cada dia i de tots els dies.***

***L'amor es recolza en ser i no en el tenir.***

***L'amor, que es treballa, no mort mai.***

***L'amor dona sentit a la vida.***

***(Autor desconegut)***

**3. Lectura de l'article.** Es pot fer còpies per a cadascun dels presents, o bé, projectar-ho. La lectura la pot fer un dels presents.

### **4. Responem a:**

Llegim el text: "*Soc l'únic que no ho tinc*" i iniciem el diàleg a través de les preguntes:

- 1- Heu viscut alguna d'aquestes situacions o d'altres semblants?
- 2- Quines sensacions us generen?
- 3- Com viviu i gestioneu com a pares la frustració dels vostres fills i filles?

### **5. Treball grupal:**

Iniciarem aquest següent punt fent grups de tres o quatre persones i els hi demanarem que es facin entre ells aquestes preguntes personals per tal que es posin en el lloc dels seus fills i filles:

- ✓ *Identifiques quan sents frustració?*
- ✓ *Com estàs?*
- ✓ *En quina part del cos ho notes?*

- ✓ *Com et comportes?*
- ✓ *Com et relaciones amb aquesta emoció?*
- ✓ *Com ho gestiones?*

Després, tots junts, els convidem a conèixer tècniques per gestionar aquesta vivència emocional i poder acompanyar millor als seus fills adolescents. Reflexionarem al voltant del **text de l'expert** sobre què es la frustració, quins sentiments ens genera, què podem fer per tolerar-la, per a què ens serveix i què en podem aprendre. Combinarem aquests continguts amb la introducció d'eines pràctiques que ens permetran conviure amb la frustració i aprendre dels errors. També podem llegir el text: "**Què és Mindfulness**" i aprendre alguna tècnica que ens ajudi a saber-ho gestionar i a treballar-ho conjuntament a casa.

## 6. Què ens diu l'expert?

Aprendre des de petits a tolerar la frustració permet que els nens puguin enfrontar-se de manera positiva a les diferents situacions que se'ls presentaran a la vida.

La frustració és una vivència emocional que es presenta quan un desig, un projecte, una il·lusió o una necessitat no s'arriba a satisfer o a complir.

Quan un desig o una il·lusió no es compleixen, els adults -i també els nens- experimenten d'una manera o d'una altra tota una sèrie d'emocions com enuig, tristesa, angoixa o ansietat a causa de la frustració. Són vivències personals i és per això que cadascú s'enfronta i reacciona davant aquests fets o esdeveniments de forma diferent.

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

La frustració és un estat transitori i, per tant, no permanent: no s'ha de confondre la tolerància a la frustració amb la tolerància al fracàs.

A la vida, hi ha situacions en què aconseguim els nostres objectius, desitjos, etc., i d'altres en què no. Durant l'etapa infantil, els nens solen pensar que el món gira al seu voltant, que s'ho mereixen tot, i que aconseguiran al moment el que demanen. No saben esperar perquè no tenen desenvolupat el concepte del temps ni la capacitat de pensar en els desitjos i necessitats dels altres. És aleshores quan cal començar a ensenyar els nens a tolerar la frustració. Si els pares sempre donen als fills tot allò que demanen, els petits no aprendran a tolerar el malestar que provoca la frustració i a enfrontar-se a situacions adverses. Per això, en l'edat adulta seguiran sentint-se malament cada vegada que no aconseguixin allò que s'han proposat.

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 d'enfrontar-se a circumstàncies tant d'èxit com de fracàs.

Existeixen teories que defensen que, si no s'ensenya els nens a acceptar els fracassos, és possible que desenvolupin una actitud agressiva reincident.

En general, els nens amb poca tolerància a la frustració:

- Tenen dificultats per controlar les emocions.
- Són més impulsius i impacients.
- Busquen satisfer les seves necessitats de forma immediata, de manera que, quan s'han d'enfrontar a l'espera o a la postergació d'aquestes, poden reaccionar amb enrabiades i plor fàcil.
- Són exigents.
- Poden desenvolupar, amb més facilitat que d'altres nens, quadres d'ansietat o depressió davant els conflictes o dificultats grans.
- Creuen que tot gira al seu voltant i que s'ho mereixen tot, de manera que senten qualsevol límit com injust ja que va en contra dels seus desitjos. Els costa comprendre per què no se'ls dona tot el que volen.
- Tenen una baixa capacitat de flexibilitat i adaptabilitat.
- Manifesten una tendència a pensar de manera radical: una cosa és blanca o negra, no hi ha punt intermedi.

Molts pares intenten reduir o evitar les fonts que poden generar frustracions en el nen, i acaben convertint qualsevol dels seus fracassos en un nou èxit. Per prevenir aquesta situació i aconseguir que el nen toleri la frustració, els pares han d'evitar la sobreprotecció i no abusar de la permissivitat. La conducta permissiva es manifesta, sovint, en cedir davant qualsevol requeriment del nen, de manera que aquest sempre aconsegueix el que vol i mai no s'enfronta a situacions negatives, problemàtiques o frustrants.

### Tècniques per tolerar la frustració

Per ensenyar al nen a tolerar la frustració, existeixen alguns consells útils que us detallem a continuació:

**1. Donar exemple.** L'actitud positiva dels pares a l'hora d'afrontar les situacions adverses és el millor exemple perquè els fills aprenguin a solucionar els problemes.

**2. Educar en la cultura de l'esforç.** És important ensenyar al nen que és necessari esforçar-se. Així aprendrà que l'esforç és, en moltes ocasions, la millor via per resoldre alguns dels fracassos.



**3. No donar-li tot fet.** Si se li posa tot fàcil al nen i no se li permet assolir els reptes per si mateix, serà difícil que pugui equivocar-se i aprendre dels seus errors per saber com enfrontar-se al fracàs.

**4. No cedir davant les enrabiades.** Les situacions frustrants deriven, en molts casos, en enrabiades. Si els pares cedeixen davant d'elles, el nen aprendrà que aquesta és la forma més efectiva de resoldre els problemes.

**5. Marcar-li objectius.** Cal ensenyar el nen a tolerar la frustració marcant-li objectius realistes i raonables, però sense exigir-li que s'enfronti a situacions que, per la seva edat o maduresa, sigui incapaç de superar.

**6. Convertir la frustració en aprenentatge .** Les situacions problemàtiques són una excel·lent oportunitat perquè el nen aprengui coses noves i les retingui. D'aquesta manera, podrà afrontar el problema per si mateix quan aquest torni se li torni a presentar.

**7. Ensenyar-li a ser perseverant.** La perseverança és essencial per superar situacions adverses. Si el nen aprèn que amb la constància pot solucionar molts dels seus problemes, sabrà controlar la frustració en altres ocasions.

Davant la frustració, s'ha d'ensenyar als nens formes positives per fer front a aquests sentiments adversos. Per això, es poden utilitzar diferents estratègies:

- Ensenyar tècniques de relaxació. Tots ens enfrontem a les situacions adverses d'una forma més positiva si estem relaxats. Un bon consell és ensenyar als més petits a augmentar la tolerància a la frustració a través de la relaxació del cos.
- Ensenyar a identificar el sentiment de frustració quan aparegui . Per exemple, "en Joan està rabiós perquè no ha fet bé la multiplicació. Intenta-ho amb una altra i pren-te més temps".
- Ensenyar al nen quan ha de demanar ajuda . A alguns nens els costa demanar ajuda, mentre que d'altres la demanen d'una manera constant i immediata. Cal ensenyar el nen a intentar trobar una solució primer. Si se sent frustrat quan realitza alguna tasca, hem d'intentar ensenyar-li a evitar la frustració: "què podries fer en lloc d'enfadar-te o abandonar allò que estàs fent?".
- Representar papers . Es pot jugar amb el nen a interpretar una situació frustrant. Posa-li un exemple: ha de fer els deures però vol anar a jugar al parc. En primer lloc, el nen interpretarà la frustració, i després adoptarà el rol oposat. Se li pot animar a que dialogui amb ell mateix de forma positiva i busqui una manera de resoldre el problema.
- Reforçar les accions apropiades del nen. És important elogiar-lo quan retardi la seva resposta habitual d'ira davant la frustració, i quan aconsegueixi emprar una estratègia adequada.
- Modificar la tasca. Ensenya-li una forma alternativa d'assolir els seus objectius.

En resum, cal recordar que la frustració forma part de la vida. Encara que no es pot evitar, es pot aprendre a gestionar-la i superar-la, i a augmentar d'aquesta manera la tolerància a aquesta. Aprendre a tolerar la frustració fa més fàcil que ens enfrontem amb èxit a la vida. Per això, com més aviat n'aprenuem, serà millor per a nosaltres.

FAROS Sant Joan de Déu

Elaboració pròpia. Equip de l'Observatori FAROS - Hospital Sant Joan de Déu.

<http://faros.hsjdbcn.org/ca/articulo/consells-ensenyar-teu-fill-tolerar-frustracio>

**7. Conclusions.** Podem acabar escrivint a la pissarra, a mode de resum, alguns propòsits per tal d'acompanyar els nostres fills i filles a saber gestionar la frustració. I també podem veure "[Tan sols respira](#)". Una eina que ben segur pot ajudar molt en acabar la sessió d'avui i a la vegada a convidar a que ho practiquin en família.

**8. Comiat i recordatori.** En acabar, agraïm l'assistència i la participació. S'acomiada la sessió i es recorda la data de la propera trobada.

## **Aprofundim-hi**

### **Què és el mindfulness?**

Mindfulness, o el que vindria a ser "atenció plena", és una tècnica d'origen budista, popularitzada a occident per Jon Kabat-Zinn, basada en una pràctica de **meditació terapèutica que ajuda a reduir l'estrès**. És una pràctica que comença prestant **atenció a la respiració per tal de centrar-se en l'aquí i ara**, i no el que podria haver estat o en el que podria ser. L'objectiu final és **crear suficient distància respecte a pensaments i emocions, per tal d'observar-los sense reaccionar immediatament**.

En els últims anys aquesta tècnica **s'ha convertit en una forma de tractar els nens i adolescents amb TDAH o amb símptomes com l'ansietat, els trastorns de l'espectre autista, la depressió o l'estrès, amb un alt grau d'èxit**.

Saltzman també va dur a terme un estudi en col·laboració amb investigadors de la Universitat de Stanford, en el que va demostrar que després de 8 setmanes d'entrenament de la ment, havia documentat una disminució en l'ansietat, i les millores en l'atenció. Els participants estaven menys emocionalment reactius, eren més capaços de gestionar els reptes diaris i de triar el seu comportament.



### El mindfulness en nens i adolescents

Hi ha testimonis que expliquen com l'aprenentatge d'aquesta tècnica en els seus fills els ha servit de manera sorprenent. A l'escola els joves seuen en cercle, tanquen els ulls, i silenciosament van prenent nota dels seus propis pensaments i del que succeeix al seu voltant. En cada sessió es pot abordar un objectiu diferent: veure conscient, l'atenció en l'oïda, la respiració conscient, o heartfulness (o l'enviament de pensaments bons per als altres). L'objectiu a l'escola era que l'aprenentatge d'aquestes tècniques pogués ajudar els joves estudiants a millorar acadèmicament a l'escola i sentir-se menys estressats.

També es pot practicar a casa. Els nens que aprenen aquesta tècnica també poden incorporar-la en la seva vida diària i modificar el seu comportament. Aprenen a fer una pausa i a respondre a les situacions en lloc de reaccionar. Explica una mare:

“Quan la meva filla comença a atabalar-se per alguna cosa, ella mateixa és capaç d'aturar-se, respirar, i canviar la seva perspectiva per arribar a una reacció productiva menys emocional i més profitosa”

També ajuden a millorar les habilitats de comunicació, ja que els nens aprenen a estar presents per a ells mateixos i per als altres.

### Els beneficis de la pràctica de l'atenció

Els beneficis de l'atenció plena són molts. Diferents científics han confirmat els seus **efectes positius sobre la salut mental i el benestar**.

La Fundació Hawn diu que a les escoles on s'ha implementat, el 90% dels nens ha millorat la seva capacitat de portar-se bé amb altres nens. Al voltant del 80% eren més optimistes i havien millorat el concepte de si mateixos, l'autoregulació i l'autogestió, tres quartes parts dels nens van millorar la seva capacitat de planificació i organització, i la mateixa quantitat havia tingut un millor control dels impulsos i menys reactivitat.

### El mindfulness dins la família

És possible introduir aquesta pràctica a casa. El més convenient és que els pares també la practiquin. **Crear rutines com prendre el sol uns minuts al dia per tancar els ulls i notar la pròpia respiració, els propis pensaments, emocions i sensacions del propi cos, amb un sentiment de bondat i curiositat, pot tenir un gran impacte en tota la família.**

El propòsit de l'**ensenyament de "l'atenció"** en els nostres fills és donar-los habilitats per desenvolupar la consciència de les seves experiències internes i externes, per reconèixer els seus pensaments com "només pensaments," per entendre com les emocions es manifesten en els seus cossos, per reconèixer quan la seva atenció s'ha desviat i proporcionar eines pel control dels impulsos. No és una panacea, i no es pot pensar que eliminarà completament el que és el comportament normal del nen, amb les seves rebequeries, plors, crits i discussions habituals, però sí que pot ajudar.

Si voleu iniciar la pràctica de mindfulness dins la família el més important és que no ho forceu. Si els teus fills no hi estan interessats, deixeu-ho estar. Si, per contra, ells mostren interès, us donem alguns suggeriments per començar:

1. **Escoltar la campana.** Una manera fàcil perquè els nens practiquin l'atenció plena és centrar-se en prestar atenció al que poden sentir. Podeu utilitzar un bol, una campana, un conjunt de campanes o una aplicació de telèfon que tingui sons. Deixa que el teu fill es centri en el so fins que ja no el pugui sentir (que sol ser de 30 segons a un minut).
2. La **pràctica de la respiració amb un company.** Per als nens petits, una instrucció com "prestar atenció a la respiració" pot ser difícil de seguir. Una opció és que cada nen agafi un animal de peluix, i després s'estiri amb el seu peluix al ventre. Centrarà la seva atenció en l'ascens i caiguda de l'animal de peluix a mesura que inhala i exhala.
3. **Passejar.** Doneu un passeig a través del vostre barri fixant-vos en les coses que no heu vist abans. Destineu un minut del passeig a estar completament en silenci i simplement prestar atenció a tots els sons que podem escoltar.
4. **Establir una pràctica d'agraïment.** La gratitud és un component fonamental de l'atenció, ensenyar als nostres fills a apreciar l'abundància en les seves vides, en lloc de centrar-se en totes les joguines i llaminadures que ells anhelan.
5. **Comproveu el seu informe del temps personal.** Quedant-se quiets com una granota, animeu-los a "invocar l'informe meteorològic que millor descriu els seus sentiments en aquell moment." Assolellat, plujós, tempestuós, tranquil, amb molt de vent, un tsunami? Aquesta activitat permet als nens observar el seu estat actual sense necessitat d'identificar-se massa amb les seves emocions. No poden canviar el clima exterior, i no poden canviar les seves emocions o sentiments, però poden canviar la forma com es relacionen amb ells. Els nens poden reconèixer: "No sóc l'aiguat, però noto que està plovent. No sóc un poruc, però m'adono que de vegades tinc aquesta gran sensació de por en algun lloc prop del coll".



6. La **pràctica conscient de menjar**. L'exercici de menjar conscientment una pansa o un tros de xocolata és un aliment bàsic de l'educació de l'atenció, i és una gran activitat per als nens.

Aquests són alguns exemples, però per sobre de tot, recordeu divertir-vos i fer-ho senzill. Segur que en el dia a dia trobareu moltes oportunitats per afegir a les **pràctiques d'atenció plena**.

<http://faros.hsjdbcn.org/ca/articulo/mindfulness-nens-adolescents-beneficis-meditacio>

 Recursos	Lectures
	Webs
	Imatges i vídeos

**CITES**

- "Quan estalvies a un infant l'esforç que ell podria fer, li estàs impedit créixer!"  
Maria Montessori
- "En el fracàs, preserva la meva fe. En l'èxit, mantén la meva humilitat". Sant Pius de Pietrecina

**LLIBRES**

- Adele Faber i Elaine Mazlish *Com hem de parlar perquè els fills escoltin, i com hem d'escoltar perquè els fills parlin* (2002). Diverses edicions.
- Juanjo Fernández , *30 Manaments per tractar amb adolescents*. Ed. Claret. 2016
- Eline Snel, *Respireu: Mindfulness per a pares i fills adolescents*. Ed. Kairós. Barcelona 2015

**VIDEOS**

- <http://faros.hsjdbcn.org/ca/articulo/tan-sols-respira-curtmetratge-sobre-emocions-nens>. "Tan sols respira".
- <https://youtu.be/azJzCmFUJpA> Moment de frustració de la pel·lícula **Inside out** (4´)
- [https://youtu.be/dd\\_z-pnGKaU](https://youtu.be/dd_z-pnGKaU) **Carles Capdevila**. *Gestionando hijos*

**PEL·LÍCULA**

- **Inside out**. (2015) Hacerse mayor puede ser difícil y eso no es una excepción para Riley, que debe abandonar su vida en el Medio Oeste cuando su padre se va a trabajar a San Francisco. Como todos nosotros, Riley se guía por sus emociones: Alegría, Miedo, Ira, Asco y Tristeza. Disney.

**WEBS INTERESSANTS**

- [http://www.ara.cat/premium/Adolescents-rebels-guia-dus\\_0\\_1145285505.html](http://www.ara.cat/premium/Adolescents-rebels-guia-dus_0_1145285505.html)  
**Adolescents rebels: una guia d'ús.**

- <http://faros.hsjdbcn.org/ca/articulo/mindfulness-nens-adolescents-beneficis-meditacio>. Mindfulness per a nens i adolescents: els beneficis de la meditació.

