

CÓMO ENSEÑAR A TU HIJO A TOLERAR SU FRUSTRACIÓN

El estilo de educación denominado “negligencia por amor” confía en la fuerza mágica del amor como remedio a la dureza de la vida. Este tipo de disciplina deja de lado la dimensión socializadora, por lo que evita establecer control sobre la conducta de los hijos, se basa en darles total libertad.



El principal motivo para aplicar esta forma de disciplina es evitar ciertas emociones y sentimientos desagradables. De este modo, generalmente así se consigue no enfrentarte a determinadas situaciones:

Miedo: por la posibilidad de causarle a tu hijo/a daño o sufrimiento.

Angustia: ante el temor de no estar cubriendo las necesidades de tu hijo/a.

Vergüenza: se origina si constatas tu fracaso como madre/padre.

El problema reside en que una vez que se aplica esta disciplina, depara en una falta de control educativo. La negligencia por amor puede que sea más fácil para ti, pero no le proporciona una vida adaptada a tu hijo/a si no le das herramientas.

Ten en cuenta que si al aplicarla, en realidad no le demandarás nada a tu hijo/a. Considerarás dañino su esfuerzo personal y fomentarás que no aprenda las normas básicas para su vida independiente.

¿Alguna vez has criticado a tu hijo/a por no tolerar la frustración?

Aunque ciertas situaciones y momentos propios de la vida misma frustran, la tolerancia a la frustración **no se consigue sólo mediante la exposición** a tales situaciones.

El fuerte malestar que generan se intenta reducir con determinadas respuestas:



- Decir tacos cuando algo sale mal (socialmente aceptado)
- Romper cosas
- Evadirse a través del consumo de drogas (perjudicial y desajustado)
- Agredir personas (es un delito penal)

La tolerancia a la frustración **es algo que debes entrenar** en tu hijo/a porque no se consigue con la llegada a la vida adulta. Y como tiene una función adaptativa dentro de la sociedad, es algo que tienes que hacer por su bien para el futuro. Esto es clave para conseguir tolerar la frustración en la adolescencia: No es frustrar mucho, sino mejor.

Como quieres a tu hijo/a, deseas que éste crezca sano y consiga “ser alguien” en la vida. La sociedad desea lo mismo: **personas responsables con valores morales.**

Siendo padres seguramente habréis tenido que lidiar con las rabietas de vuestro hijo/a cuando era pequeño/a. La rabieta es una **conducta orientada a reducir el malestar** que se percibe en ese momento y solo se considera ajustada hasta cierta edad.

Por otra parte, hay que tener en cuenta que **el hecho de castigar no conduce a crear en ellos frustración en absoluto**. Un buen sistema de premios y castigos sienta las bases de una educación equilibrada y no transmite la sensación de injusticia propia de la frustración, en tal caso, produce sensación de fastidio por tener que cumplir con unas normas y horarios.

Será positivo que tu hijo/a no crezca rodeado de actitudes derrotistas y que interiorice que la vida es así. Igual que es importante enseñarle que si algo no le gusta, el hecho de “patalear”, huir o mostrar actitudes violentas, no va a cambiar la situación que le incomoda, ni a proporcionarle mejoras en su vida. Más bien todo lo contrario.

El sufrimiento forma parte de la vida y no impide vivir de manera plena. Es decir, para tolerar la frustración en la adolescencia se necesita experimentarla y así luego disponer del autocontrol socialmente exigido y alabado.

Pensar únicamente que la vida es injusta acarrea emociones demasiado negativas. Es más adaptativo dar por hecho que **la vida tiene momentos malos y momentos buenos**; y que aunque no tenemos control sobre cómo se suceden, sí tenemos el margen de cuánto nos afecten. Las situaciones frustrantes que brinda la existencia son innumerables, por eso aprender a tolerarlas es tan importante, porque es imposible evitarlas.

CLAVES PARA EDUCAR EN LA TOLERANCIA ANTE LA FRUSTRACIÓN:

1. El niño/adolescente debe aprender que **“NO” es una palabra más y que la va a escuchar muchas veces** en su vida (por parte de muchas personas).
2. Debemos hacerle ver que todo es pasajero y que **hay que tener paciencia** poniendo el foco en el esfuerzo para superar cualquier obstáculo. Debemos enseñarle a aceptar los problemas como retos.
3. El niño debe aprender que **no siempre se gana**, no siempre puede ser el primero. Reforcemos su autoestima (ha de ser equilibrada).
4. Han de aprender que deben alejarse del victimismo y **no recrearse en los problemas**.
5. El niño debe aprender que a pesar de no ganar y no ser el primero **su esfuerzo le ayudará a crecer y mejorar**. Ha de aprender a convivir con algunos fracasos ya que esto les permitirá aprender de la experiencia.
6. Debemos fomentar el **sentido del humor y optimismo** (como medio para relativizar los problemas). Eduquemos con nuestro ejemplo.
7. Es muy importante que aprenda a **expresar sus emociones** (todas son importantes).
8. Debe aprender que **los demás no estamos ahí para “resolverle los problemas”** que le presenta la vida pero es importante que aprenda a saber pedir ayuda cuando lo necesite.
9. Es importante que aprenda a **“aplazar la recompensa”**. No puede obtener siempre una gratificación inmediata.

