

Por que os xogos de mesa en familia melloran a tolerancia á frustración?:



Perder é xenial para isto. É, de feito, unha das mellores leccións: non sempre se gaña, pero non pasa absolutamente nada, porque o proceso, o xogo, foi divertido a tope.

Aprender a **demorar a recompensa**: non é empezar a xogar e gañar, fai falta tempo e dar unha serie de pasos, de maneira que aprenden a que a recompensa, a gratificación, o que eles e elas queren, non é inmediata.

Non temos control sobre todo o que nos rodea: o factor sorte dos xogos ensínalles que hai **elementos na vida sobre os que non temos control**, que non podemos cambiar, de maneira que aumenta a tolerancia á frustración.

Favorecen a **flexibilidade cognitiva**: teñen que adaptarse a condicións impostas dende o exterior -normas- pero tamén aos xiros que dean os xogos baseándose nos comportamentos dos compañeiros e compañeiras, de cara a alcanzar o obxectivo.

Xogos nos que haxa cambios de normas (que sexan algo máis complexos) ou que impliquen qué decisións doutros xogadores nos afectan, son ideais, porque nos serven para traballar a flexibilidade.

Xogos nos que poidamos conseguir o obxectivo de diferentes maneiras tamén sonnos de grande utilidade, xa que permiten que se o neno ou nena se "enganchou" cunha opción vexa que ten outras e que o xeito de resolver o problema é buscar alternativas, non se enfadar ou sentirse mal.

Os **xogos por quendas axudan a reducir a impulsividade e a impaciencia**.



Por que resulta importante saber tolerar a frustración?

O problema de non ter tolerancia á frustración, ou ter baixa tolerancia a esta, é que xera un forte descontrol emocional que pode, por exemplo, derivar en condutas de risco durante a adolescencia (no sexo, coas drogas,...) ou mesmo en ansiedade e depresión na vida adulta.



É normal que cando os nenos e nenas perden se enfaden tanto?. A frustración é algo normal nos seres humanos e é posible traballar a tolerancia á frustración en nenos e nenas.

É fundamental ensinar aos nenos e nenas a tolerar a frustración dende pequenos e para iso os pais debemos ter claras unha serie pautas:

- As **normas e límites** son fundamentais e han de cumprirse con tranquilidade pero con firmeza.
- O **NON**, aínda que frustre aos pequenos, é necesario.

- Aprender a **xestionar as rabechas** cando se produzan, e non ceder ante elas.

- Ter moi claro que a **frustración é inevitable na vida**, e que se os pequenos e pequenas non aprenden a manexala e aceptala, na súa vida adulta lles custará moito máis.

A tolerancia á frustración é unha habilidade psicolóxica que necesita dunha aprendizaxe e práctica para poder desenvolverse. Pero, de qué depende que sexamos máis ou menos tolerantes á frustración? Son numerosos os factores que poden chegar a influír, pero en xeral cada neno ou nena ten un temperamento e carácter específico, polo que cada un terá un umbral de sensibilidade determinado.

Debemos afastarnos dos extremos, nin pais autoritarios que xeran unha frustración continua, nin pais permisivos que compracen todas as peticións; a clave está en buscar o punto medio.

Por suposto que non é unha tarefa doada aprender a tolerar a frustración, en moitas ocasións mesmo pode chegar a ser doloroso, pero o que sí está claro é que é unha das habilidades necesarias para a vida xa que está demostrado que as persoas con alta tolerancia á frustración teñen unha mellor adaptación psicolóxica, laboral e social.

Pautas básicas para aprender a tolerar a frustración

Pautas familiares para mellorar a tolerancia á frustración en nenos e nenas:

Es o seu modelo. O primeiro paso que debes saber é que unha grande parte do coñecemento que van adquirindo os nenos/as é a través da observación, por iso é importante que sexas un bo exemplo á hora de resolver os problemas cotiáns.

1.- O teu pequeno/a ten emocións. Ensina ao teu fillo/a a **identificar e etiquetar as súas propias emocións**. Que sentes cando te enfadas? e cando estás contento? Que sensación che produce? Isto permitiralle ir coñecendo o



seu propio mundo interior para que posteriormente aprenda a controlar e manexar dun xeito eficaz os seus sentimentos e emocións.

2.- **Non lle permitas todo.** Esfuerzo, esforzo e esforzo. Este debe ser o seu lema de vida. Debe crecer sabendo que todo ten un prezo e se quere algo debe loitar por iso. Aprenderá a buscar camiños alternativos ante dificultades que lle porá a vida, pois resistirá ante os momentos máis difíciles sen renderse.

3.- Dota de ferramentas. **Ensina ao teu fillo/a a relaxarse** nos momentos de máxima tensión. Por exemplo, con técnicas de desactivación fisiolóxica ou coa técnica da tartaruga.

4.- Se forte. **Non cedas** baixo ningún concepto ante as súas rabechas xa que senón cada vez irán a máis. É necesario poñer límites na súa educación, e que saiban que a palabra "NON" tamén existe. Se aprende que chorando lle será concedido o seu desexo non terá ningún reparo en chorar e chorar ata que o consiga. En psicoloxía chámase reforzo negativo. Unha forma de lidiar con isto é "ignorando" a rabecha ou aplicando a estratexia psicolóxica do "tempo fóra", pero **sempre con tranquilidade e sen gritar, dando exemplo.**

5.- Aprende de cada erro. "Despois da tormenta sempre chega a calma". **Despois dunha rabecha é momento de parar e de reflexionar conxuntamente o acontecido**, cómo se pode chegar a evitar e qué se debe facer nesas situacións, desta forma poderá sacar unha aprendizaxe construtiva ante a súa rabecha e será capaz de manexar unha situación futura similar.

6.- **Apúntao a un deporte individual.** Os profesionais da saúde non se cansan de repetir "o deporte dá anos de vida extra", pero é que tamén lles inculca moitos valores extra deportivos, como saber gañar e perder, a constancia, a disciplina, etc. Así deportes como o xadrez, as artes marciais ou o tenis son escolas de vida.

7.- Dálle a man. **Non deixalas soas e sos ante este desafío**, ensina e axuda ao teu pequeno/a a aprendizaxe desta habilidade. Márcalle pequenos retos diarios, refórza ante pequenos logros conseguidos e ensínalle a pedir axuda no momento oportuno (primeiro debe ser el ou ela quen busque unha solución).

8.- Normalizar e **desdramatizar "perder"**: coa nosa conduta, a través do xogo (ou dos xogos), podemos ir quitándolle ferro a isto de perder. Funciona moi ben ir verbalizando estas ideas mentres xogamos, pero non dun modo explícito. Póñoche un exemplo: ti perdeches unha quenda e dis en voz alta algo do tipo "Vaia, qué mal, agora vou estar unha quenda sin xogar... Bo, así mentres podo facer..." (encher ao gusto do consumidor).

