

Cómo enseñar a tolerar las frustraciones

Enseñar a tolerar la frustración es una tarea difícil, pero de lo más educativo y prepara efectivamente para la vida. Un niño que aprende a tolerar la frustración estará en mejores condiciones de afrontar en el futuro sus estudios, las relaciones con los demás y de conseguir aquello que se proponga.

Afortunadamente su hijo es pequeño y le va a resultar más fácil enseñárselo:

- 1º. Deje que viva las pequeñas frustraciones de cada día, no se las evite constantemente.
- 2º. Eviten una sobreprotección excesiva, sin poner en riesgo su seguridad, pero dejen al niño que experimente que se equivoque...
- 3º. No le concedan todos los caprichos.
- 4º. Aumenten su autonomía personal: todo lo que los niños de 3 años suelen hacer en cuanto vestido, aseo, comida... debe hacerlo solo, sin su ayuda.
- 5º. Cuando llore por pequeñas cosas, no acuda inmediatamente a consolarlo.
- 6º. Evite que las cosas sean inmediatamente a que él las pida. Dígale que “no” a aquello que no sea conveniente, sin dar demasiadas explicaciones.
- 7º. Utilice con frecuencia la estrategia de “aquello...después de hacer esto”.
- 8º. Enséñele exigiéndole que las actividades se comienzan, se realizan y se terminan.
- 9º. Enséñele a actuar ante la frustración, para ello haga de modelo en situaciones en las que ustedes se sienten frustrados: verbalice sus pensamientos en voz alta y actúe adecuadamente.
- 10º. Elogie los logros del niño en este aspecto.
- 11º. Que las expresiones de frustración del niño no cambie sus decisiones iniciales.