



General | Patricia Sánchez | Actualitzat el 15/01/2021 a les 09:42

GUIA: Com gestionar la frustració amb les normes de la pandèmia

No poder anar a veure els avis, anar al parc amb els amics o disminuir el contacte social pot causar angonya i frustració

[inicicentrareport] Estar tancat a casa amb criatures pot resultar feixuc. **No poder anar a veure els avis** durant un cert temps, **no poder-te moure d'un municipi** o reduir el cercle de contactes, o fins i tot passar períodes de confinament, forma part d'aquesta nova "normalitat".

Tot i això, no totes les criatures entenen aquest canvi de mesures constants. Si ja hi ha persones adultes que els costa segur el fil d'aquestes limitacions, a les criatures i joves pot ser que també els costi d'entendre. Aquests són els **consells de la psicòloga** familiar Patricia Sánchez:

[GotaVerdaPle] **Entendre com es pot sentir el nen/a:** És el més important en aquests casos. Deixar que s'expressi, escoltar-lo i verbalitzar que l'entendem i fins i tot que ens podem sentir igual de desconcertats o tristos inclús que ell. Però sense dramatitzar.

És una situació que mai havíem viscut i el personal mèdic, polític i persones que ens indiquen què hem de fer ho intenten fer de la millor manera possible. De vegades estarem d'acord i d'altres no. De vegades ens pot resultar difícil de complir. Però hem d'anar tots a una per tal de que tot millori com abans millor.

[GotaVerdaPle] **Fixar-nos més en el present i no pensar tant en el futur.** Ens trobem en una situació incerta. No tenim on comparar. Aquest és un bon moment per començar, si no ho hem fet abans, a fixar-nos més en el present i no pensar tant en el futur.

Perquè allò que passarà no ho podem controlar. I en aquest intent de control perdem temps i ànims. Ànims que necessitem per a afrontar cada dia que sí estem vivint. I potser tindrem un molt bon dia.

[GotaVerdaPle] **Escoltar què troben a faltar, què enyoren:** És important escoltar tot allò que troben a faltar, enyoren i els agradaria fer. Parlar d'allò que nosaltres també trobem a faltar. Posar veu als sentiments. Sense quedar-nos enganxats en allò negatiu.

[GotaVerdaPle] **Buscar alternatives:** Després d'escoltar allò que troben a faltar serà un bon moment per cercar alternatives. Sempre podem fer una videotrucada, trobar-nos al parc amb mascareta, en grup reduït bombolla, o fer una festa pijama en família.

Hi ha famílies que estan fent **acampades al mig del menjador, picnics a la terrassa o balcó i fins i tot discoteca!** No és la situació ideal. Però podem seguir queixant-nos i sentint-nos malament o podem trobar una aproximació o alternativa que tot i no ser l'ideal ens ajudi a sentir-nos millor.

[GotaVerdaPle] **Donar respostes sinceres:** I si el nen o nena pregunta, cal respondre amb total sinceritat que no sabem si tornarem a la vida com la coneixiem abans. Però que creieu que segur millorarà i sabrem com adaptar-nos i treure el millor profit de tot plegat!

Així treballem la confiança en ells mateixos per sortir endavant de les circumstàncies imprevistes que presenti la vida. Aquest és un dels millors aprenentatges que podem deixar als nostres fills.

[GotaVerdaPle] **Com enfocar les frustracions?**



A la vegada estaria molt bé poder parlar de frustracions que això pot generar i com enfocar-les. S'ha vist que el confinament ha repercutit negativament en algunes criatures, i ens agradaria saber com tractar aquestes frustracions.

El que fa més mal de les situacions que no ens agraden o ens molesten no és la situació en sí, sino el fet de no poder-la compartir, expressar i sentir-nos sols, sense saber què fer davant de la dificultat.

Per això, és importantíssim poder parlar en família sobre com ens sentim. I això implica poder expressar l'enuig i la frustració. Deixar espai per a que pugui sortir ens ajudarà a abordar-ho molt millor i sobretot a no enquistar emocions i vivències que s'encadenen unes amb les altres fent un garbuix difícil de gestionar per al nen/a i ; les persones adultes!

[GotaVerdaPle] **Treballar també les nostres frustracions i pors:** Serà vital també fer una ullada a com estem pare(s) i/o mare(s) davant tota la situació pandèmica. Com portem la pròpia frustració? I la por? Sabem què fer amb aquestes emocions i com transformar-les? Si ho sabem, és hora de fer-ho. Si ens supera, és hora de buscar ajuda.

Depenent com estiguem pare(s) i/o mare(s) els missatges que verbalitzem davant dels fills seran ben diferents. Hem de pensar si volem sembrar pensaments i sentiments de queixa, por, dramatisme o d'acceptació i esperança en els nostres fills. No podem pretendre que les nostres criatures ho visquin bé si nosaltres no sabem com gestionar tot plegat perquè al final és el que veuen i escolten a casa. I per tant, conforma el seu marc de referència per interpretar el món i generar les seves conclusions al respecte.

Per això, si volem ajudar als nostres fills i filles a tolerar millor la frustració, és fonamental no deixar-se caure i seguir endavant amb alegria, el millor que podem fer com a pares/mares és aprendre a gestionar les nostres emocions per a ser un bon model per als nostres fills i a més poder-los acompanyar com ells necessiten.

[GotaVerdaPle] **Quan i com és recomanable parlar amb aquestes criatures?**

Sempre és recomanable parlar amb els nens quan ells ho demanen. Quan ells mostren indicis de voler expressar. I mai forçats o quan estan en ple bucle o enfado. Per això, els pares haurem de romandre accessibles, no invasius, deixant espai i temps al nen però disponibles per si ens necessita.

No s'han d'avançar esdeveniments perquè podem estar parlant de pors adultes que segurament no es donaran. El millor és abordar les situacions quan apareixen i/o quan els nens pregunten.

Com més petits el llenguatge serà més senzill, amb paraules que entenen i un missatge breu i clar. Podem acompanyar-ho per afavorir la comprensió amb contes, cançons, representació amb ninos o dibuixos.

Com més grans i major comprensió del llenguatge verbal, no verbal i dels dobles sentits, més conversa 'tipus adult' podrem tenir. Més llarga, amb més explicacions, debats, etc

Sempre tenint en compte que són menors, i que necessiten, més que que els hi expliquem, que els escoltem i responguem les seves inquietuds. No entendran més per molta explicació. Però sí ho abordaran de manera més saludable si es senten escoltats, compresos, acompanyats i estimats. És a dir, que senten darrera seu el suport familiar.

[GotaVerdaPle] **Com actuar davant de possibles pors?**



Amb naturalitat. Ni magnificant, ni minimitzant. Escoltant. Escoltant molt. Ajudant a identificar quan és quelcom que ens hem imaginat que pot arribar a passar o quan és quelcom justificat perquè tenim els indicis que ho corroboren.

Una pregunta que va molt bé per agafar perspectiva en aquests temes és: **Quina probabilitat hi ha que això passi?** Entre 0 a 10. Si és menor de 5 és baixa i el més probable es que no arribi a passar. Un altre pregunta que també podem fer és:

Això ha passat alguna vegada? No, doncs el més segur és que no passi mai. Si és que sí llavors haurem de cercar solucions que donin seguretat al nen/a.

Després podem, per exemple, **dibuixar la por i tancar-la en una caixa màgica** que transforma les pors en valentia. Al dia següent el dibuix no hi és i podem deixar una mica de purpurina o estrelletes en senyal que la por s'ha transformat en valentia i ajuda a qui ho necessita. (El dibuix l'agafem els pares i el fem desaparèixer. Sobretot que no el trobin mai els nens).

En aquest cas també és molt recomanable **utilitzar contes sobre la por** com el de "Jo mataré monstres per tu" o "el Buit" de l'Anna Llenas. També funciona molt bé, que els hi expliquem una situació on de petits vam tenir por, com ho vam superar i com ens vàrem sentir de satisfets després. Així els nens es senten compresos i acompanyats el que es tradueix en una disminució del malestar i major tranquil·litat.

Per últim i sempre després d'haver atès l'emoció d'una manera equilibrada podrem passar a la 'Distracció'. és a dir, una vegada ho hem pogut expressar, ens sentim entesos, hem vist que és molt difícil que passi o hem cercat solucions arriba el moment de no quedar-nos en bucle de patiment i per tant de **canvi de xip**. Començarem una activitat diferent que distregui mentalment al nen i li **modifiqui l'estat d'ànim a un de més positiu**. Per exemple: explicar un conte, ballar, jugar a un joc de taula, etc.

[info] La Patrícia Sánchez és psicòloga especialitzada en famílies. Aquesta és la seva web [info]

[ficentrareport]

[articleregistre]