



Com acompanyar la frustració

"La frustració és un estat, no un punt i final", recorda la psicòloga Elisenda Pascual

[inicicentrareport]Aprendre a surfear la frustració de manera sana és una habilitat que es forja durant la infància i sempre en companyia.

Segons ens explica la psicòloga **Elisenda Pascual Martí, frustrar-se és difícil, dur i ens qüestiona la nostra vàlua personal**. "Si ens acompanyen des de l'inici entenem que aquesta emoció tan desagradable no ens fa menys estimable. Si ens deixen soles, ho podem malinterpretar com que no en som mereixedors/es", explica.

Es produeix quan els infants s'adonen que existeix una distància entre allò que desitgen i ells o elles mateixes. Pot tractar-se d'un objecte, un desig, una activitat, pot ser temporal d'habilitats evolutives o d'imaginació.

Ensenyar-los a gestionar **aquesta frustració és una gran oportunitat**. Saber que hi ha situacions que no es poden satisfer i que ens afecten és bo. Sense que per això deixem d'intentar-ho, somniar-ho o a vegades haguem d'aprendre a deixar-ho anar.

La frustració els acompanyarà tota la seva vida. "Quan els acompanyem en aquests moments de tanta emoció forta aprendran a respectar-se en allò que viuen. Créixer amb la vivència de frustrar-se és sa. Tenir maneres de canalitzar-la i saber-se igual de digna al viure-ho és font de salut mental i emocional", assegura.

[GotaVerdaPle]**Què faig quan el meu infant es frustra?**

[GotaVerdaBuit]Comprèn que és el seu estat emocional, no el teu.

[GotaVerdaBuit]Sigues espectador/a

[GotaVerdaBuit]Pot ser no entenguis els "per què", no es necessari pensar el mateix per respectar-ho

[GotaVerdaBuit]No minimitzis els seus motius

[GotaVerdaBuit]Fer menys i més ser. La teva presència és suficient

[GotaVerdaBuit]Tu ets qui sostè i el contenidor dels seus malestars. Cal ser fort/a

[GotaVerdaBuit]Si es frustra al teu costat aprendrà que no és una emoció amenaçant

[GotaVerdaBuit]Cada etapa del desenvolupament comporta frustracions diferents

[ficentrareport]