

II Sessió grup de reflexió de pares: 26 de Gener de 2011

TOLERANCIA A LA FRUSTRACIO: COL.LOQUI AMB RAFAEL BISQUERRA I MIREIA DARDER (del programa L'Ofici de Viure, emès per Catalunya Ràdio el 21 /5/2010.

Iniciem la sessió amb un joc que té a veure amb el tema proposat: es fan 2 grups, hi ha una consigna que requereix anar passant un senyal el més rapit possible entre els membres de cada grup, per finalment aconseguir l'objectiu , la qual cosa requereix una certa destresa final.

Posteriorment es fa una valoració:-el guany era de tots el membres del grup (en equip), es requeria un control de la impaciència (esperar amb els ulls tancats a que arribi algun senyal), frustració que podies sentir quan el dau no donava el nombre esperat per començar a passar el senyal...Arribant a la conclusió que situacions frustrants n'hi ha moltes al llarg del dia i de la vida.

Sovint ens preguntem com a pares, que ens cal fer davant d'una situació de frustració dels nostres fills i filles?

En tot moment ACOMPANYAR i insistir en els nostres raonaments,, ajudar l'Infant a posar nom al sentiment i a les emocions que pugui experimentar , tot enfrontant-nos a les limitacions de cadascú. Calen uns límits (és preferible pocs i ben marcats), i cal que siguem capaços de mantenir-los .A mesura que els nostres fills/es van creixent els podem anar consensuant.

No és fàcil per a nosaltres com a pares i la societat tampoc no hi ajuda massa ja que la tolerància a la frustració ha anat disminuint fruit d'una sobreprotecció vers els nens i nenes. També hi són les nostres pròpies frustracions com a pares, ben segur que en alguna cosa també fallem i ens equivoquem, però hem d'entendre que la frustració del nostre fill/a no és pas la nostra. Només d'aquesta manera serem capaços d'entomar-ho, tot acompanyant l'Infant i sobretot fent que es senti estimat en tot moment.