

Enseñar a los niños a afrontar los fracasos y la frustración

Los fracasos y las frustraciones son algo normal en la vida de las personas. Es fundamental que durante su desarrollo los niños, aprendan a superar estos aspectos de manera constructiva. Como educadores debemos enseñar a los niños y niñas a enfrentarse a aquellas situaciones en las que se han equivocado y aquellas en las que no se consigue lo que uno quiere.



A veces tratamos de evitarles el dolor y las frustraciones, pretendemos hacerles felices dándoles lo que desean, evitándoles las cosas malas, pero estamos equivocados. **Una persona feliz no es aquella que no se equivoca nunca o aquella que siempre consigue todo lo que quiere.** Todas las personas cometen errores, y a todas las personas les cuesta conseguir lo que quieren. Es parte de la condición humana. **Una persona feliz, es aquella que sabe afrontar sus errores, aprende de ellos y sabe superar la frustración de forma constructiva.**

Si evitamos a nuestros niños y niñas las frustraciones, llegara un día irremediamente en el que tendrán que enfrentarse a esto y no podrán hacerlo porque no tendrán los recursos emocionales para ello.

Debemos ver la frustración y los errores como parte de la vida, y por lo tanto es nuestra responsabilidad hacer que los más pequeños estén preparados para ello. Enseñarles a aprender de sus errores, a afrontar los fracasos y superar la frustración, a conseguir sus metas y a esforzarse para ello.

PAUTAS

- **Cambia la manera de ver los fracasos.** Haz que no vean los fracasos como algo negativo, no consiste en el todo o nada, sino en aprender de lo que hemos hecho y como lo hemos hecho. Cuando algo les salga mal debemos hacer que no lo vean como algo negativo, son cosas que pasan, y que lo importante es darse cuenta de donde nos hemos equivocado para que no vuelva a ocurrir. Lucia está aprendiendo a escribir y se equivoca cuando tiene que escribir la sílaba pel, en lugar de eso pone ple. Se pone a llorar y comienza a decir “no sé hacerlo”, “no puedo”. En lugar de alterarnos, debemos decirle frases de apoyo “no pasa nada estas aprendiendo y todos nos equivocamos cuando aprendemos” “vamos a ver en que te has equivocado, ya verás como si lo piensas te das cuenta” “la próxima vez ya no te equivocarás” Convierte así la frustración en aprendizaje. Que el niño lo conciba como una oportunidad para aprender y ser creativo.
- **Haz que haga las cosas por sí mismo.** No le des todo hecho, haz que piense, aunque al principio no sepa hacer ciertas cosas. Déjale que lo haga el solo que piense, que lo intente y que tenga la oportunidad de equivocarse y de enfrentarse al fracaso. De esta forma se aprende que podemos equivocarnos, pero que si nos equivocamos podemos también solucionarlo. Con esto también fomentamos su iniciativa personal, su autonomía y evitamos que tenga miedo a hacer las cosas por sí mismo. Natalia, está jugando con sus hermanos mayores a un juego y no quiere jugar sola, quiere que alguien vaya con ella, porque dice que no sabe. Debemos animarla a que juegue sola, podemos ayudarla dándole pautas, haciendo de guía pero dejándola sola. **Evita la sobreprotección y el exceso de permisividad.**
- **Enséñale que en toda situación de fracaso puede haber algo positivo.** Esto puede parecer complicado, pero es fundamental. Ante todo fracaso hay siempre algo positivo que es la capacidad de aprender de ello, la posibilidad de crecer como persona también. Marcos está haciendo sus deberes y se ha equivocado. Hizo sus ejercicios con boli y no puede borrarlo, por ello tiene que arrancar la hoja y repetirla entera. Con rabia tira el cuaderno al suelo y dice que tiene que volver a repetirlo que le salen las cosas mal y que está harto. Con paciencia le diremos que no se preocupe, que a todos nos ha pasado alguna vez, que lo bueno es que podrá hacer todo en limpio y le quedara mucho mejor presentado (eso es algo positivo), “luego te sentirás orgulloso de tu trabajo” cuando lo repita debemos decírselo “mira que bien ha quedado ahora” “esto esta fenomenal Marcos”
- **No refuerces la rabia como respuesta a la frustración.** Cuando el niño o niña siente frustración suele responder con rabia. Si cedemos a sus rabietas, le enseñamos que es una forma fácil de superar esa situación y conseguir lo que quiere. Alberto quiere un juguete nuevo que ha visto en la tienda, lo pide a sus papás, y estos le dicen que no pueden comprárselo que espere a su cumpleaños y se lo regalaran. Alberto responde con una rabieta se pone a llorar y a patallar.

No debes comprarle el juguete. Es un error pensar que el niño para ser feliz necesita todo lo que quiere. Debemos no hacer caso a su rabieta.

- Haz de ejemplo para los niños y niñas. Los más pequeños aprenden e imitan lo que ven. Somos un modelo de conducta para ellos, nuestro modo de actuar es el que les guía para enfrentarse a situaciones de la vida. Ante situaciones que puedan provocar frustración o fracasos, debemos mantener una actitud positiva. Y esforzarnos por superar las dificultades.
- Educa en el esfuerzo pero marcando objetivos razonables. Los niños y niñas han de aprender que para conseguir ciertas cosas es necesario esforzarse. De esta manera verán que el esfuerzo es una manera de solucionar sus fracasos. Es bueno hacer que el niño o niña se esfuerce, pero su nivel de exigencia a de ser razonable, si le ponemos un nivel demasiado alto, no lo conseguirá y conseguiremos lo contrario, pensará que esforzarse no sirve para nada. Mario está aprendiendo a nadar, el primer día que intenta hacerlo sin flotador se asusta y ya no quiere volver a intentarlo. Debemos animarle, decirle que poco a poco lo conseguirá, y marcarle metas. En primer lugar podemos ponernos cerca de él a una distancia corta y animarle a que nade esa distancia, poco a poco iremos aumentando la distancia. Si pretendemos que en el primer intento haga una distancia larga, no lo conseguirá y pensara que su esfuerzo no sirve para nada. Con esto le enseñamos también a ser perseverante. El esfuerzo es importante, pero hay que esforzarse poco a poco y no abandonar ante el primer fracaso o dificultad.
- Razona con él sobre sus errores y fracasos. Que entienda lo que ha pasado, que ha salido mal. Si lo entiende se sentirá tranquilo y ganara confianza porque sabrás lo que tiene que hacer la próxima vez.

Por Celia Rodríguez Ruiz