

Comment aider votre enfant à reconnaître et à comprendre la déception

Alyson Jiron, Brooke Bragle, & Jill Giacomini ; adapté par le programme GRIT

La déception, bien que difficile, est normale et fait partie de l'enfance. Votre enfant est susceptible d'être déçu lorsqu'il va se faire des amis, essayer de nouvelles choses et vivre les hauts et les bas de son monde. Que ce soit une sortie au parc gâchée par la pluie ou une fête d'amis manquée, la vie est pleine de déceptions, petites ou grandes. Lorsque vous permettez à votre enfant en bas âge de ressentir, de faire l'expérience de petites déceptions, et d'en tirer des leçons, vous l'aidez à gérer les déceptions plus grandes à venir plus tard dans l'enfance et à l'âge adulte.

Suggestions pour les familles

Remarquez et nommez quand vous, votre enfant ou d'autres sont déçus. Expliquez que chacun, y compris les adultes, ressent la déception. Vous pouvez dire :

- **À propos de vous-même** : « Je suis déçu. Mamie devait venir me rendre visite mais elle est malade. Je vais lui envoyer une carte. »
- **À propos de votre enfant** : « Tu as les larmes aux yeux. Je vois que tu es déçu. Tu voulais vraiment aller au parc mais il pleut. Je me demande ce qu'on peut faire en un jour pluvieux comme aujourd'hui ? »
- **À propos des autres** : « Cette petite fille est vraiment déçue. Sa maman lui a dit qu'elle ne pouvait pas avoir une crème glacée. Je me demande ce qu'elle pourrait faire pour mieux se sentir ? »

Pratiquez des façons de gérer la déception avant qu'un incident potentiellement décevant ne se produise. Par exemple, si vous savez que votre enfant va être déçu si

quelqu'un d'autre est sur sa balançoire préférée, pensez à des solutions appropriées en avance. Vous pouvez dire : « Quand nous allons nous rendre au terrain de jeu, il y aura peut-être quelqu'un d'autre sur ta balançoire préférée. Tu vas peut-être te sentir déçu. Que vas-tu faire pour rester calme ? » Suggérez des solutions, comme de demander à l'enfant d'avoir chacun son tour, de dire s'il te plaît, ou d'apporter une pelle et un seau pour jouer dans le carré de sable pendant que l'autre enfant est sur la balançoire.

Encouragez et pratiquez la résolution de problèmes. « Je sais que tu es déçu de manquer la fête de Sophie. Tu sais faire de belles cartes ; je suis sûr que tu vas trouver un moyen de lui souhaiter une bonne fête. »

La déception peut rapidement progresser en colère si elle n'est pas reconnue. Reconnaissez ses sentiments sans trop réagir. « Tu voulais vraiment le verre rouge. Ta sœur a le verre rouge aujourd'hui. Tu peux choisir le bleu ou le vert. »

Démontrez comment de petites déceptions peuvent parfois finir par être positives. « J'étais tellement déçu car l'auto était au garage aujourd'hui, mais je me suis vraiment amusé avec toi. Quelle belle journée ! »

Suggestions pour les éducatrices

Les enfants peuvent être déçus lorsque leurs attentes par rapport à un jouet, une activité ou une personne ne sont pas satisfaites. Chaque enfant gère la déception de manière différente ; les éducatrices aident les enfants à reconnaître leurs émotions et à commencer à penser à la façon de trouver des solutions à leurs problèmes afin de mieux se sentir. En groupe, les enfants apprennent en observant leurs pairs régler leurs propres problèmes et essaient de penser à des solutions eux-mêmes.

L'essentiel

La déception peut être une émotion saine, bien que difficile, chez les jeunes enfants. La déception de ne pas pouvoir porter sa robe de princesse, de faire tomber sa crème glacée, ou de ne pas être le premier dans la queue prépare les enfants à faire face aux plus grands obstacles à venir plus tard dans l'enfance et à l'âge adulte. Les parents peuvent aider leurs enfants à reconnaître et à comprendre la déception, à apprendre à se calmer, et à résoudre des problèmes. Même si c'est tentant, il est inutile pour les parents d'essayer d'éviter que leurs enfants soient déçus et de faire en sorte que la vie soit toujours tranquille. À la place, les parents peuvent apporter beaucoup plus d'aide à leurs enfants s'ils leur montrent comment reconnaître et gérer toutes leurs émotions (par exemple la colère, la joie, l'excitation et la déception), et comment exprimer ces émotions de manière appropriée.

