



## Comment aider votre enfant à reconnaître et à comprendre la frustration

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

La frustration est une émotion ordinaire chez les jeunes enfants et apparaît généralement lorsqu'un enfant commence à découvrir toutes les choses qu'il aimerait faire alors qu'il n'en est pas encore capable. La frustration est une émotion naturelle et saine et peut apporter une expérience d'apprentissage positive pour l'enfant. Les sentiments de frustration qui apparaissent lorsque votre enfant a du mal à communiquer ses besoins ou à accomplir une tâche l'amènent à essayer quelque chose de nouveau ou lui font comprendre que ce qu'il est en train de faire ne fonctionne pas. Vous pouvez montrer à votre enfant comment gérer sa frustration d'une façon qui lui est utile. Le plus important est de répondre à la frustration lorsqu'elle apparaît avant qu'elle ne se développe en colère ou en crise. Deux compétences que les enfants doivent apprendre afin de gérer la frustration sont : 1) comment demander de l'aide, et 2) reconnaître lorsqu'il est temps de faire une pause !

### Suggestions pour les familles

Remarquez lorsque vous, votre enfant ou d'autres sont frustrés. Expliquez que chacun, y compris les adultes, se sent parfois frustré. Vous pouvez dire :

- **À propos de vous-même** : « Je suis frustré. J'ai essayé de réparer l'aspirateur trois fois et il ne marche toujours pas ! Je vais faire une pause et réessayer quand je me sentirai mieux. »
- **À propos de votre enfant** : « Tu es tellement frustré ! Je vois que tu essayes de construire cette tour et elle n'arrête pas de tomber. On va prendre une collation et on réessayera ensemble après. »
- **À propos des autres** : « ce petit garçon a l'air frustré. Il n'arrive pas à grimper sur l'échelle tout seul. Je me demande s'il a besoin d'aide ? »

Montrez à votre enfant des façons appropriées de répondre à la frustration. Vous pouvez lui dire : « Tu peux demander à papa. Dis 'Aide-moi, s'il te plaît.' » Savoir quand faire une pause est aussi une compétence que l'enfant peut apprendre. Vous pouvez lui dire : « Je vois que tu es frustré. On va faire une pause. D'abord, on fait cinq 'jumping jacks' et on boit de l'eau. Ensuite on va réessayer ! »

Les marionnettes et les jouets sont de très bons outils pour simuler des situations que votre enfant a du mal à gérer, telles que d'essayer d'accomplir une tâche. « Oh non, ce train n'arrive pas à grimper la colline. Il a essayé quatre fois et n'arrête pas de glisser en arrière. On dirait qu'il va pleurer. Je me demande ce qu'il pourrait faire ? »

### Suggestions pour les éducatrices

Le centre d'apprentissage et de garde donne aux enfants l'occasion d'explorer de nouveaux concepts et de tester de nouvelles compétences. Lorsqu'un enfant essaye de devenir plus indépendant, il se sent souvent frustré lorsqu'il n'arrive pas à accomplir une tâche tout seul. Une éducatrice peut aider un enfant à identifier sa frustration et l'inciter à demander de l'aide, trouver une nouvelle solution ou faire une pause. Par exemple : « Tu as travaillé tellement fort à essayer de placer ce morceau dans le casse-tête. Tu as l'air frustré. Est-ce que tu veux de l'aide ? » L'apprentissage de nouvelles compétences pour gérer la frustration rendra l'enfant plus confiant en ses aptitudes et il aura hâte d'essayer de nouvelles activités.

### L'essentiel

La petite enfance est remplie de moments frustrants. À travers l'exploration de leur monde, les enfants font face à de nombreuses difficultés. Il y a beaucoup de choses qu'ils ne peuvent simplement pas atteindre, attacher et gravir tous seuls. Du point de vue de l'enfant, les parents et les adultes disent toujours « non » aux activités et objets dont il a envie. Il est important d'aider votre enfant à comprendre comment gérer cette expérience ordinaire. En tant que parent, vous avez l'opportunité d'aider votre enfant à reconnaître, comprendre ses frustrations, et à y trouver des solutions. À chaque fois que votre enfant arrive à aller au-delà d'une frustration, il ajoute une compétence très importante nécessaire à son bien-être et à sa réussite dans le monde. Les enfants qui acquièrent ces compétences sont moins susceptibles de présenter des comportements difficiles et sont plus aptes à naviguer les aléas de la vie.