

ATELIER

Apprendre à tolérer une frustration

Chers parents,

Aujourd'hui, *Brindami* nous a raconté l'histoire du petit prince Veutout qui voulait tout avoir, tout de suite. Je ressemble un peu à ce petit prince et c'est pourquoi je porte aujourd'hui cette belle couronne. J'ai besoin d'apprendre que je ne peux pas toujours tout avoir, tout de suite. Et je trouve cela très difficile. *Brindami* m'a appris que, lorsque je suis très fâché parce qu'on m'a dit NON, je peux :

- Me dire stop! M'arrêter
- Prendre une grande respiration (il m'a même suggéré de dire « Ahhhhh – Ehhhhh » pendant ma respiration).
- Dire que je trouve ça difficile, que je suis fâché ou que je n'aime pas ça me faire dire NON.

Demander
l'aide
d'une grande
personne.



M'occuper en
attendant
d'obtenir ce
que je veux.

M'éloigner
en marchant

Ça m'aide à réagir moins fortement.

Je fais aussi des efforts pour réagir moins fort quand vous me dites NON. Encouragez-moi afin que cela devienne de plus en plus facile pour moi. J'ai aussi besoin que vous **CONTINUEZ À ME DIRE NON** quand c'est nécessaire, même si je n'aime pas ça. Ça m'aide à apprendre que je n'aurai pas toujours ce que je veux.



Brindami

Pistes pour les parents

Atelier 15 : Apprendre à tolérer une frustration

Mon enfant reconnaît qu'il est désagréable de se faire refuser quelque chose. Il apprend à dire ce qu'il l'a frustré et que l'adulte peut l'aider à résoudre le problème.

- Si la période du coucher amène des conflits avec mon enfant, je profite de cette occasion pour l'aider à mieux vivre l'arrêt du jeu : « Tu souhaites continuer à jouer, mais ce n'est plus possible. C'est le temps du dodo. Tu trouves cela difficile d'arrêter de jouer, tu pourras continuer ta construction demain. On va garder ton garage de Lego. Maintenant, tu peux choisir un livre de contes. » Je lui enseigne ainsi que s'occuper à quelque chose d'agréable peut nous aider à oublier l'objet de notre colère.*
- Le parent peut utiliser le « langage à soi-même » devant l'enfant afin qu'il puisse apprendre à dire ce qui se passe, à réfléchir à voix haute à des solutions. Par exemple, en racontant la frustration vécue lorsqu'une chose que l'on désire se procurer n'est plus disponible ou encore en racontant une situation : « Je voulais ... le même que celui de tante Hélène. J'étais très déçue. Puis j'ai réfléchi à un autre endroit où je pourrais me le procurer. J'ai appelé tante Hélène. Elle savait où en trouver. J'ai bien fait de lui demander de l'aide ».
- « Bon, il n'y a plus de places pour regarder le film x que nous avons si hâte de voir. Même si je me fâche ou je m'énerve, il n'y aura pas plus de places. Il faut trouver une solution. On peut faire une autre activité ou choisir un autre film. » Le parent pourra avoir recours à la mémoire de l'enfant lors d'une situation frustrante vécue par l'enfant : « Tu ne peux pas jouer tout de suite à ... Te souviens-tu de l'idée que l'on avait trouvée lorsqu'il n'y avait plus de places au cinéma? »
- Le parent accompagne son enfant de 3-4-5 ans qui vit une frustration en accueillant d'abord son émotion puis en réfléchissant avec lui à une solution :
 - S'occuper à autre chose;
 - Attendre;
 - Demander de l'aide;
 - S'éloigner.