

Aider les enfants à gérer la déception



Manquer la fête d'anniversaire d'un copain ou d'une copine, perdre une partie, ne pas pouvoir jouer avec des cubes... les jeunes enfants peuvent faire face à un certain nombre de déceptions mineures. Les parents et les enseignants aimeraient que les journées des enfants soient remplies d'expériences positives et réussies, mais la vie quotidienne comporte son lot de joies et de peines. Aider les enfants à gérer leurs déceptions peut leur permettre de s'adapter tout au long de leur vie.



Prenez en compte les ressentis des enfants, mais concentrez-vous sur le positif.

- Invitez les enfants à exprimer leurs déceptions : « Tu pleures. Es-tu déçu de ne pas être allé à la fête de Miguel ? »
- Si un enfant est triste ou en colère quand il reçoit un cadeau qu'il ne souhaitait pas, prenez en compte son point de vue, mais restez positif(ve) : « Tu sembles déçu de ne pas avoir eu un nouveau ballon de basket de la part de l'oncle Todd pour ton anniversaire. Mais ton oncle t'a offert un ballon de football tape-à-l'œil. Vous pourrez peut-être y jouer demain dans le parc. Savais-tu qu'il appartenait à l'équipe de football du lycée ? »



Aidez votre enfant à mettre les choses en perspective.

- Essayez de ne pas réagir de manière excessive aux petites frustrations des enfants. Lorsque vous permettez à un enfant de voir que le fait de manquer une occasion de jouer aux cubes n'est pas une tragédie, vous l'aidez ainsi à accepter que l'attente fasse partie de la vie : « Les cubes seront toujours là le lendemain matin. Vous pourrez alors faire un tour. »
- Montrez aux enfants qu'ils ne sont pas les seuls à se sentir parfois déçus : « Ce genre de chose arrive à tout le monde de temps en temps. »
- Rappelez aux enfants que les petites déceptions ne durent pas éternellement : « Fais-moi savoir quand tu te sentiras mieux. Ensuite, nous irons nous promener dans le parc. »
- Montrez aux enfants comment et quand exprimer leurs émotions face aux déceptions : « Tu regrettes que maman n'ait pas appelé aujourd'hui, mais les militaires ne peuvent pas appeler à la maison pour le moment. Vous pouvez montrer vos sentiments de tristesse et de colère en pleurant ou en dessinant. Mais je ne peux pas te laisser crier sur le chien. »



Montrez votre confiance, votre amour et votre soutien.

- Continuez à donner de l'affection à l'enfant : « Veux-tu maintenant un câlin ? »
- Dites aux enfants que vous êtes convaincu(e) qu'ils peuvent gérer les déceptions : « Rater la fête de Miguel te fait de la peine, mais je parie que vous allez trouver un bon moyen de lui souhaiter un joyeux anniversaire. »



Invitez les enfants à réfléchir à des stratégies d'adaptation.

- Pour aider les enfants à gérer leurs déceptions, rappelez-leur comment ils ont fait face à des situations similaires : « Dans la mesure où Josh ne pouvait pas jouer, tu as invité Rashad à venir. » « La dernière fois que maman n'a pas pu appeler, tu t'es senti mieux après que nous lui ayons préparé un colis-surprise. »
- Faites remarquer quand un enfant gère bien une déception : « Je sais qu'il est difficile d'être malade à la maison pendant que tes amis jouent dehors, mais tu en profiteras pour leur faire des dessins. »

English Title: Helping Children Handle Disappointment



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>

Illinois State
Board of Education