

La frustration chez le jeune enfant

Qui n'a jamais été témoin, des scènes où le petit de mets à hurler, crier, pleurer fort, taper du pieds , voire même se rouler par terre, afin d'obtenir quelque chose, alors que son éducateur a dit simplement NON ? Souvent, la tentation est grande alors de céder, et donc de satisfaire (à contrecœur) l'enfant. Alors, le calme revient. MAIS... la prochaine fois, l'enfant recommencera, car il n'aura rien appris de cette fois-là, et en particulier il n'aura pas appris à réguler, à tolérer sa frustration.

Éduquer un enfant, c'est aussi lui apprendre cela : savoir surmonter l'envie d'avoir tout, tout de suite, tolérer que tout ne lui soit pas dû.

L'enfant qui ne sait pas gérer ses émotions va soit piquer une crise quand on lui dit non, soit s'énerver s'il ne réussit pas immédiatement, soit n'a pas la patience d'attendre et veut tout de suite, soit encore prend les objets sans attendre son tour, ou encore passe devant les autres...

Comment l'aider ?

- dans un premier temps, si l'enfant a trop tendance à faire des colères et que cela vous dérange beaucoup, je proposerai d'éviter les tentations, et si les tentations sont inévitables, de donner une tâche à faire à l'enfant au moment de la tentation : par exemple, détourner l'attention en regardant ailleurs, ou occuper l'enfant à compter quelque chose, ou encore lui demander de raconter un événement récent de sa vie...
- si l'enfant arrive à se contrôler, ne pas hésiter à le féliciter « je vois que tu as réussi à être très sage, je suis fière de toi. »
- Mettre en place avec lui le bocal des tentations contrôlée (il s'agit d'un bocal translucide de préférence, et chaque fois que l'enfant est capable d'attendre, d'être respectueux de la règle posée, de jeter un caillou ou une bille dans le bocal. Le but étant de remplir ce bocal de cailloux ou billes afin de montrer visuellement et auditivement ses progrès)
- Je lui montre avec des poupées, des peluches ou des figurines, les comportements de frustration exagérés où ce sont les poupées qui s'agacent, s'énervent, se roulent par terre, et je propose à l'enfant de trouver la stratégie pour qu'elles se calment...

L'immédiateté de la satisfaction peut bien souvent apporter qu'un plaisir fugace, qui s'inscrit peu, et demande à être renouvelé très vite. Alors que l'attente d'une satisfaction différée, reportée, peut être un facteur de plaisir décuplé, le désir c'est installé, a pu grandir, se construire et quand la satisfaction vient enfin, le plaisir s'inscrit plus fortement, il est plus apprécié, plus ancré, mémorisé.

L'apprentissage de la frustration paraît primordial dans la [construction de l'enfant](#). Mais il ne faut pas frustrer pour frustrer. Le but est de l'accompagner à surmonter l'obstacle de cette frustration. Il faut donc apprendre à l'enfant la frustration, à condition qu'elle soit éducative et non répressive. C'est leur apprendre la vie, car on n'obtient pas toujours ce que l'on souhaite. Le préparer à être frustré, c'est le préparer à sa vie future, à moins souffrir quand il vivra de plus grosses frustrations. Dans sa socialisation, à l'école par exemple, cela va lui permettre d'avoir un rapport à l'autre plus simple.

source site web de " Magic maman "