

Les questions importantes :

Voici une liste non exhaustive de questions que vous pouvez poser à votre enfant pour l'aider à exprimer son ressenti en lien avec une éventuelle frustration. Utiliser des questions ouvertes permet de le faire développer son sentiment :

« Qu'est-ce qui te rend si frustré en ce moment ? »

Objectif : Identifier la cause immédiate de la frustration et aider l'enfant à verbaliser ses sentiments.

« Peux-tu me montrer ou me dire exactement ce qui te dérange ? »

Objectif : Encourager l'enfant à préciser la source de sa frustration, qu'il s'agisse d'un objet, d'une tâche, ou d'une interaction.

« Comment est-ce que tu te sens dans ton corps quand tu es frustré ? »

Objectif : Aider l'enfant à reconnaître les signaux physiques de la frustration, comme un cœur qui bat plus vite ou des mains serrées.

« Y a-t-il quelque chose que tu penses pouvoir faire pour te sentir mieux maintenant ? »

Objectif : Encourager l'enfant à réfléchir à des stratégies d'auto-apaisement ou de résolution de problèmes.

« As-tu déjà ressenti cette frustration auparavant ? Qu'est-ce qui t'avait aidé à ce moment-là ? »

Objectif : Amener l'enfant à se rappeler des expériences passées où il a surmonté la frustration et l'encourager à appliquer des solutions similaires.

« Que voudrais-tu que je fasse pour t'aider quand tu te sens frustré ? »

Objectif : Montrer à l'enfant qu'il peut demander de l'aide et que ses besoins sont importants, tout en renforçant le lien de confiance.

« Qu'est-ce qui pourrait rendre cette situation plus facile pour toi ? »

Objectif : Encourager l'enfant à penser à des solutions ou des ajustements qui pourraient réduire sa frustration.

« Quand tu te sens frustré, est-ce que tu préfères être seul ou que je reste avec toi ? »

Objectif : Respecter les préférences de l'enfant en matière de soutien émotionnel, qu'il souhaite un espace pour se calmer seul ou un accompagnement.

« Si tu pouvais dessiner ou écrire ta frustration, à quoi cela ressemblerait-il ? »

Objectif : Utiliser des moyens créatifs pour aider l'enfant à exprimer ses émotions de manière non verbale, ce qui peut faciliter la conversation.

"As-tu déjà vu quelqu'un d'autre gérer une situation frustrante ? Qu'as-tu pensé de la façon dont il l'a fait ?"

Cette question invite l'enfant à réfléchir aux modèles de gestion de la frustration qu'il a pu observer.

"Qu'est-ce qui t'aide à te sentir mieux quand tu te sens comme ça ?"

Elle permet à l'enfant d'identifier des stratégies ou des activités qui l'apaisent.

"Pourquoi penses-tu que cette situation te rend si frustré ? Est-ce qu'il y a d'autres émotions que tu ressens aussi ?"

Cette question explore les racines profondes de la frustration et d'autres émotions connexes.

"Que penses-tu que nous pourrions faire ensemble pour rendre les choses plus faciles la prochaine fois ?"

Cela invite l'enfant à travailler en collaboration avec le parent pour trouver des solutions pour l'avenir.