FICHE – EXEMPLE DE DIALOGUES EN CAS DE FRUSTRATION

Pourquoi cette fiche est importante ?

Les enfants TDAH/DYS ressentent souvent des frustrations intenses et ont du mal à les exprimer calmement. Cette fiche aide à désamorcer les conflits en offrant des réponses adaptées aux émotions de l'enfant, tout en renforçant la communication bienveillante.

Comment utiliser cette fiche ?

Lorsqu'une situation de frustration se présente, choisissez une réponse adaptée pour apaiser l'enfant. Adoptez un ton calme, validez son émotion et proposez une solution constructive. Avec le temps, ces échanges l'aideront à mieux gérer ses émotions et à communiquer plus sereinement.

L'ENFANT REFUSE DE FAIRE SES DEVOIRS

L'ENFANT S'ÉNERVE EN JOUANT À UN JEU

L'ENFANT CRIE PARCE QU'IL DOIT ARRÊTER UNE ACTIVITÉ QU'IL AIME

L'ENFANT EST FRUSTRÉ PARCE QU'IL N'ARRIVE PAS À FAIRE QUELQUE CHOSE SEUL

L'ENFANT NE VEUT PAS S'HABILLER/SE PRÉPARER LE MATIN

L'ENFANT A UNE CRISE ÉMOTIONNELLE ET PLEURE SANS POUVOIR S'EXPLIQUER

L'ENFANT EST EN CRISE DE COLÈRE ET TAPE/INSULTE

L'ENFANT EST FRUSTRÉ CAR IL DOIT ATTENDRE SON TOUR

L'ENFANT REFUSE DE GOÛTER UN NOUVEL ALIMENT

L'ENFANT S'ÉNERVE CAR IL DOIT RANGER SES AFFAIRES