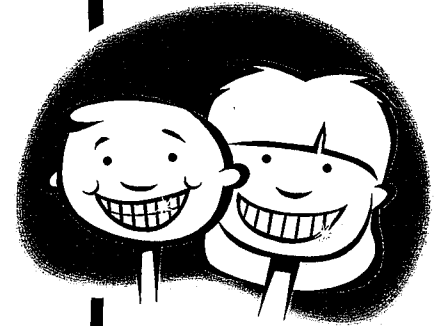
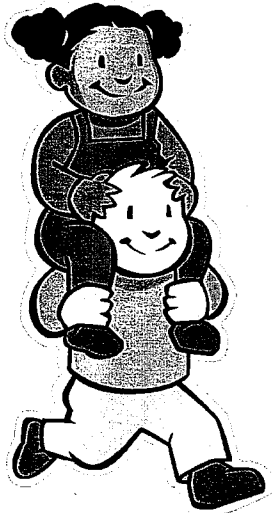


# DEALING WITH FRUSTRATION

## HELPING YOUR CHILD DEAL WITH FRUSTRATION

- Talk with your child about frustration. Share good and bad ways of expressing her feelings.
- Help your child recognize the situations that are likely to cause him frustration.
- Teach your child control words such as “no”, “stop”, “wait”, “my turn”, “me too”. If your child can’t say these words, help her learn to express the messages in other ways such as through gestures, signs, symbols or photographs.
- Make sure your child has a chance to play with other children successfully. Use play material that doesn’t require a lot of language .
- Tell other children that your child is trying to be their friend. Stay nearby to help resolve problems.
- Praise your child when he deals with frustration successfully.
- Even if your child is having trouble communicating thoughts and feelings, you still need to set rules about expressing frustration. Be sure your child knows the rules ahead of time.



first  
words

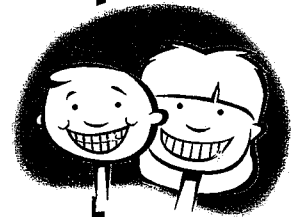
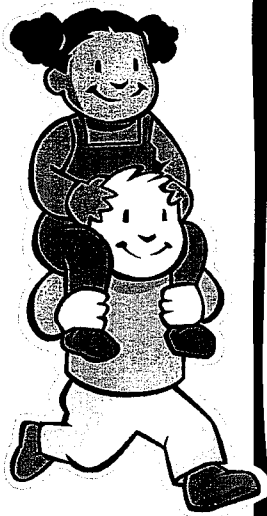
For more information, call Ottawa Public Health Information at 580-6744 and speak to a Public Health Nurse about your child’s speech and language development and the First Words program.

Checkout our webpage - [www.pqhcs.com](http://www.pqhcs.com) - follow the links to First Words

# LA FRUSTRATION

## COMMENT AIDER SON ENFANT SURMONTER SA FRUSTRATION?

- Parlez avec votre enfant de la frustration. Parlez des bons moyens et des mauvaises façons d'exprimer la frustration. Parlez-lui de la colère et de la frustration.
- Aidez votre enfant à reconnaître les situations qui pourraient lui causer de la frustration.
- Enseignez à votre enfant des mots « contrôles » comme « non », « arrête », « attends », « mon tour », « moi aussi ». Si elle est incapable de prononcer ces mots, trouvez d'autres façons d'exprimer les messages, par le geste, un signe, un symbole, ou une photographie.
- Donnez à votre enfant l'occasion de s'amuser avec d'autres enfants. Fournissez-lui du matériel pour stimuler autre chose que la parole.
- Parlez aux autres enfants des efforts que fait votre enfant pour gagner leur amitié. Restez aux alentours en cas de problème.
- Félicitez votre enfant lorsqu'il utilise des bonnes façons de contrôler sa frustration.
- Même si votre enfant a de la difficulté à communiquer ses sentiments et ses pensées, faites des règlements concernant la manière d'exprimer sa frustration. Assurez-vous qu'ils connaissent ces règlements.



Pour en savoir davantage, appelez Info-santé publique Ottawa, au 580-6744, et demandez à parler à une infirmière de santé publique concernant le développement du langage chez votre enfant et le programme Premiers mots.