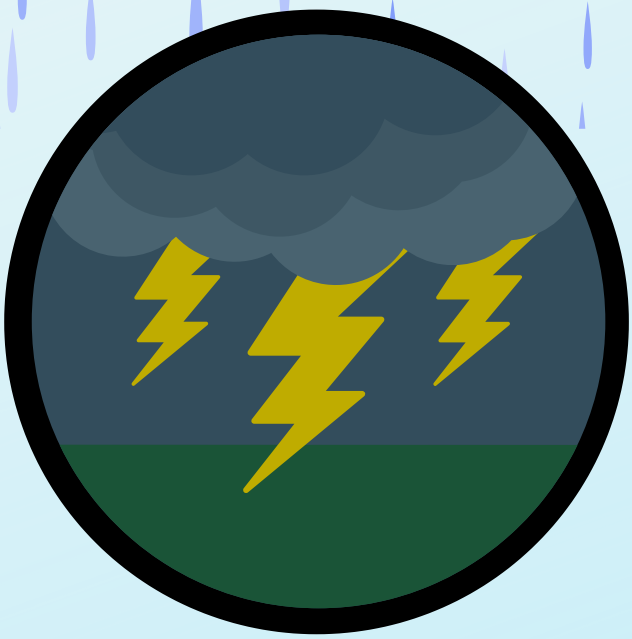
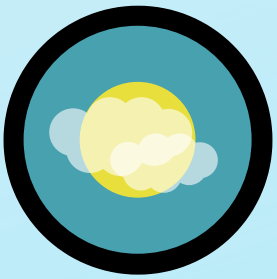
Dis-moi? Est-ce:

un petit,

un moyen, ou

Un gros problème?





EscaGO
lescalieres.com

Cet outil est merveilleux pour permettre aux enfants de réfléchir à ce qu'ils vivent et les faire basculer vers la résolution de problème. Lorsque votre enfant fait face à une situation pouvant lui provoquer des réactions de colère ou de boudage, la partie rationnelle de son cerveau devient hors d'usage. Utilisez cet outil pour l'aider à rationnaliser ce qu'il vit et remettre en état de marche la partie qui avait "cessée de fonctionner" dans son cerveau. Ce sont des termes concrets et visuels que les enfants comprennent. De plus, cet outil leur permettra de mettre en perspective la situation qui leur cause tant d'émoi.

Comment l'utiliser?

- Au préalable, prenez le temps lors d'un souper ou d'un moment propice pour expliquer aux enfants les différences entre un petit, moyen ou gros problème. Un petit problème signifie qu'une action simple est nécessaire afin de le résoudre. Ex: J'aime pas ma coiffure. Les étapes pour le résoudre sont simples. Je prends la brosse et modifie ma coiffure. Un moyen problème demandera plus de temps ou d'actions pour le résoudre. Ex: J'ai déchiré mon manteau. C'est un moyen problème, car je vais devoir soit le réparer ou aller en acheter un autre, mais avant cela je devrai aller me changer. Cela pourra prendre du temps avant que je récupère mon manteau. Un gros problème signifie que nous avons besoin de beaucoup plus de temps, d'aide, et qu'il y a un état de gravité associé. Ex: Je suis tombé en vélo et je me suis cassé le bras.
- Lorsque la crise se présente, prenez quelques respirations afin de vous centrer.
- Placez-vous à la hauteur de l'enfant.
- Regardez-le avec empathie.
- Demandez-lui en lui montrant le graphique: "Est-ce un petit, moyen ou gros problème?
- Attendez sa réponse.
- N'oubliez pas que l'enfant vous parlera de sa propre perception. Si pour lui le problème est très gros, bien que ce soit un petit problème en réalité, prenez-le temps de l'accueillir. Dites-lui: "Pour toi cela est un gros problème, car ça te chamboule beaucoup." Ensuite, aidez-le à recadrer l'intensité du problème. "En fait mon amour, c'est un petit problème, qui te fait beaucoup de peine. Qu'est-ce qu'on peut faire pour le régler?"