

La résolution de problèmes

- Aide-mémoire -



Savoir résoudre des problèmes est une habileté très utile autant pour les parents, pour les enfants que pour la famille dans son ensemble. Le fait d'être en mesure de trouver des solutions aux difficultés que vit une famille permet à ses membres de vivre davantage en harmonie et, ainsi, de tendre vers un meilleur équilibre familial.

LES 6 ÉTAPES

1

DÉCRIVEZ LE
PROBLÈME ET LES
CAUSES



- La routine du matin est difficile
- Milan prend trop de temps pour se préparer le matin
- Milan écoute la télé au lieu de se préparer
- Maman répète en boucle les tâches à faire
- Maman perd patience à toujours répéter

2

FAITES LA LISTE
DES SOLUTIONS
POSSIBLES



- a) Maman met une minuterie
- b) Milan prépare ses vêtements la veille
- c) Maman et Milan font un tableau de routine

ÉTAPES 3,4,5,6

LES 6 ÉTAPES

suite...

3

ÉVALUEZ LES
SOLUTIONS



a) Maman met une minuterie

- + Gagne du temps
- Maman doit superviser
- Favorise peu l'autonomie

b) Milan prépare ses vêtements la veille

- + Habillage plus rapide
- Déjeuner, dents et temps de télé encore problématiques

c) Maman et Milan font un tableau de routine

- + Favorise l'autonomie
- Demande de la préparation
- Demande un temps d'adaptation

4

CHOISISSEZ LA
SOLUTION



- **Maman et Milan ont choisi de mettre en place un tableau de routine**

5

ESSAYEZ LA
SOLUTION



- **Consultez l'aide-mémoire « La routine » de Cap sur la famille**
- **Créez un tableau de routine**
- **Installez le tableau dans la chambre**
- **Accompagnez Milan dans le suivi du tableau pendant toute la semaine**

6

ÉVALUEZ
L'IMPACT DE LA
SOLUTION



- **La routine se fait plus rapidement**
- **Maman a moins besoin de répéter**
- **Milan arrive à l'heure à l'école**
- **Ajoutez la préparation de la boîte à lunch la semaine prochaine**