



**« Mon enfant se sent dépassé par les tâches complexes »**

## Astuces pour les parents

Devant une tâche qui implique diverses étapes, plusieurs enfants et adolescents qui ont des besoins particuliers se sentent vite dépassés. Ils ne savent pas par quoi commencer ni comment s'organiser. Finaliser la tâche représente un défi. Aidez votre enfant en utilisant la stratégie des petits pas. En découpant la tâche en plusieurs petites étapes, vous augmentez ses chances de réussite. Utilisez cette stratégie au quotidien : devoirs, tâches ménagères, etc.

Voici les 7 étapes pour décomposer les tâches complexes :

1. Tenez compte de toutes les étapes.
2. Décomposez la tâche en petites étapes qui pourront être faites de manière indépendante. Par exemple : faire le lit et mettre le linge sale dans le panier.
3. Donnez une rétroaction à votre enfant, une fois qu'il a terminé la première étape. Par exemple : A-t-il oublié quelque chose ? Qu'a-t-il besoin de vérifier ? Encouragez-le, soulignez ses bons coups et ses efforts.
4. Annoncez-lui progressivement les prochaines étapes.
5. Assurez-vous que votre enfant réussisse chaque étape. Chaque victoire compte !
6. Notez les tâches à faire. Utilisez des images ou des mots pour aider votre enfant à se souvenir de ce qui doit être fait.
7. Impliquez votre enfant pour lui permettre de s'approprier la tâche. Pour les plus jeunes, vous devrez faire plus de planification. Mais impliquez vos enfants plus âgés dans le processus, cela pourrait aider à accroître leur indépendance.