

Voici ce qu'un AS de la résolution de problèmes aurait fait dans cette situation



Étape 1

Arrête-toi!

Je ne vais pas décider tout de suite. Je vais m'arrêter pendant une minute pour y penser.

Étape 2

Réfléchis

Je vais réfléchir à la situation et décider quel est le problème :

Le problème est que tu voudrais être avec ce groupe de camarades mais tu ne veux pas t'attirer d'ennuis.

Je vais penser aux différentes actions parmi lesquelles je peux choisir :

1. Suivre le groupe et faire semblant que tout va bien.
2. Faire semblant que j'ai quelque chose d'autre à faire, par exemple retourner chez moi, garder des enfants ou rencontrer quelqu'un, et partir de mon côté.
3. Renvoyer le défi :
 - Dire NON avec conviction.
 - Renvoyer la balle : « Avez-vous peur d'y aller seuls? ».
 - Suggérer de faire autre chose, par exemple aller jouer à des jeux vidéos.

Je vais ensuite penser aux conséquences de chaque choix. Par exemple, si je suis le groupe, je pourrais être pris et avoir beaucoup d'ennuis.

Étape 3

Agis

Je vais choisir l'action qui est la plus sûre et la plus juste et je vais m'en tenir à ma décision. Je vais m'assurer que personne ne se fasse mal!

Étape 4

Constater

Je vais réfléchir à mon choix. Je vais me demander si mon choix m'a permis d'être avec des amis et de m'éviter des ennuis. Je vais me demander si j'agirai de la même façon la prochaine fois ou si j'essaierai autre chose.

Tourne la page pour lire d'autres exemples de situations et tester tes habiletés à la résolution de problèmes.