LES PRATIQUES PARENTALES GAGNANTES AVEC *votre ado*

hélys 12-17 ans

COMMUNIQUER

Ouvrir la porte à la discussion et écouter avec attention

Il n'est pas facile d'être attentive ou attentif aujourd'hui avec les appareils numériques omniprésents et les rythmes de vie effrénés. Pourtant, être disponible pour son ado et à l'écoute de celle-ci ou celui-ci est primordial pour la ou le connaitre et se comprendre. C'est aussi la clé d'une belle relation parent-ado.

Arrêtez-vous et écoutez!

Montrer de la chaleur et de l'empathie

Il est important de reconnaître les émotions de votre ado pour les comprendre, de lui montrer que vous les prenez en considération et que vous êtes là pour elle ou lui.

SOUTENIR L'AUTONOMIE

Nourrir la liberté de choix de votre ado

Offrez à votre ado des occasions d'exprimer ses préférences et ses champs d'intérêt. Proposez-lui des choix. Incluez-la ou incluez-le dans les décisions familiales qui la ou le concerne. En faisant cela, vous l'aider à bâtir sa confiance, à devenir plus responsable et à développer son indépendance! #liberté

Favoriser le pouvoir d'agir de votre ado

Incitez votre ado à prendre des initiatives et à s'impliquer activement dans la réalisation de ses objectifs. Encourage-la ou encouragez-le à trouver des solutions par elle-même ou lui-même. Donnez-lui des responsabilités et des tâches appropriées pour son âge et son niveau de maturité.

Soulignez ses efforts!

ENCADRER

Collaborer avec votre ado pour établir le cadre et les règles

Identifiez avec elle ou lui les domaines où des règles sont nécessaires et discutez-en. Négociez des solutions qui prennent en compte ses opinions, mais également les valeurs familiales et les aspects de sécurité. Expliquez-lui les faits rationnels derrière les décisions prises. Ainsi, vous favorisez sa participation et sa responsabilisation. Enfin, ayez l'ouverture de réviser les règles pour que votre ado puisse évoluer.

Maintenir un cadre clair et cohérent

Un cadre clair et cohérent permet à votre ado de bien comprendre vos attentes et de bien connaitre vos limites. Le fait de montrer l'exemple est une belle source d'apprentissage pour votre jeune.

© Boscoville, 2023

boscoville

LES PRATIQUES PARENTALES GAGNANTES AVEC *votre ado*

hélys 12-17 ans

L'adolescence est une période de transition entre l'enfance et l'âge adulte.

C'est une phase marquée par de nombreux changements.

- Physiques (le corps se transforme : taille, musculature, poils, menstruation, mue…)
- Cognitifs (le cerveau se développe)
- Sociaux (les amis prennent de plus en plus de place)

C'est lors de cette période que les jeunes cherchent à développer leur indépendance et leur identité. Un grand besoin d'autonomie et d'exploration apparaît.

Cela peut être déstabilisant pour vous, qui êtes parent.

Rappelez-vous que …

ce qui importe, c'est votre présence. En maintenant le lien de communication avec votre ado, en le soutenant dans son autonomie et en l'encadrant, vous faites ce qu'il y a de mieux pour elle ou lui.

Vous êtes une personne importante pour votre jeune même si elle ou il ne vous le dit pas.

boscoville

© Boscoville, 2023