



Être parent dans les moments difficiles

# Soutenir votre adolescent

Il a grandi si vite, mais votre enfant a encore besoin de se sentir aimé et soutenu. Apprenez comment profiter d'un temps de qualité avec votre adolescent, lui enseigner les bonnes habitudes et le garder en sécurité et heureux dans son cheminement vers l'âge adulte.

## Des activités à faire ensemble

- Créez une photo ou une vidéo amusante à envoyer à des amis ou à des membres de la famille.
- Choisissez une recette et passez un peu de temps à cuisiner ensemble.
- Faites un peu d'exercice ensemble : vous pouvez faire un jogging ou jouer à un jeu de ballon.
- Sport, musique, films - parlez-leur des choses qui les intéressent vraiment.

## Montrez que vous leur faites confiance

- Les adolescents apprécient avoir des responsabilités supplémentaires. Laissez leur faire un travail important afin de leur montrer que vous leur faites confiance et que vous appréciez leur aide.
- Donnez à chacun la possibilité de s'impliquer dans les tâches ménagères quotidiennes. Cela donnera aux adolescents la possibilité d'acquérir de nouvelles compétences et de sentir qu'ils apportent une contribution utile.

## Aidez-les à atteindre leurs objectifs

- Demandez à votre adolescent ce qu'il souhaite faire. Qu'il s'agisse d'un objectif à court ou à long terme, établissez ensemble un calendrier pour l'aider à y parvenir.
- Récompensez chaque étape qui les rapproche de leur objectif.
- Prenez en compte le temps de vous détendre et de vous amuser, ainsi que le temps de faire les tâches importantes, comme les devoirs et les tâches ménagères.

## Offrez-leur votre soutien

- Les comportements difficiles peuvent être le signe que quelque chose ne va pas. Demandez leur comment ils vont et essayez de comprendre leurs actions.

- Explorez les moyens de faire face aux situations qui pourraient les rendre malheureux ou stressés.
- Définissez des attentes claires quant à leur comportement et proposez un ensemble de règles et de limites que vous jugez tous deux équitables.
- Félicitez votre adolescent quand il se comporte bien et dites-lui lorsqu'il fait quelque chose de positif.

## Faites preuve de gentillesse et de compassion

- Donnez l'exemple en faisant preuve d'empathie et encouragez votre adolescent à réfléchir à la façon dont ses amis, les membres de sa famille - même les personnes extérieures - peuvent être touchés par des situations difficiles.
- Expliquez à votre enfant comment il peut faire la différence en prenant la défense d'une personne victime de harcèlement.

## Aidez-les à gérer leur stress

- Demandez-leur comment ils se sentent et écoutez leur réponse.
- Essayez de voir les choses de leur point de vue afin de comprendre ce qu'ils ressentent.
- Aidez-les à se détendre en leur proposant des moyens de faire face au stress - comme des exercices de respiration.
- Proposez leur de faire ensemble une activité qui les aidera à se détendre et à se relaxer.

## Protégez-les sur Internet

- Impliquez votre adolescent dans la création d'un accord sur une utilisation saine des smartphones/console.
- Expliquez l'importance de la confidentialité des informations personnelles, en particulier vis-à-vis des inconnus.
- Rappelez à votre enfant qu'il peut vous parler s'il a vu ou vécu quelque chose de bouleversant sur Internet.

DÉCOUVREZ LA SÉRIE DE CONSEILS

DÉCOUVREZ LES VIDÉOS

Ces conseils parentaux ont été développés par Parenting for Lifelong Health en collaboration avec l'UNICEF, l'OMS, et d'autres organisations internationales.