



Être parent d'adolescents

L'adolescence est une période d'exaltation et de changement, mais elle n'est pas toujours facile. Être parent d'adolescents ne l'est pas non plus.

Parent Club a de nombreux conseils et idées pour vous aider, vous et vos adolescents, à traverser cette période délicate de la vie. Nous avons des conseils pour vous aider à mieux comprendre vos adolescents, de manière à entretenir la meilleure relation possible avec eux. Nos conseils peuvent également vous aider à relever tout défi qui pourrait survenir.

Top conseil : **Du temps pour parler**

Durant cette période, la vie de vos adolescents en dehors de la famille commence à prendre plus de place. Ce n'est pas inhabituel, car ils deviennent de plus en plus indépendants. Mais cela ne veut pas dire qu'ils ne veulent pas vous parler, même s'ils ne le montrent pas toujours. Essayez d'être toujours disponible pour discuter avec vos adolescents, même si ce n'est pas le meilleur moment pour vous. Veillez à ce qu'ils sachent que vous êtes là en cas de besoin.

Top conseil : **Le temps des décisions**

Laissez vos adolescents participer aux décisions qui les concernent. En les laissant prendre certaines décisions, vous montrez que vous respectez leur opinion, ce qui contribue à renforcer leur estime de soi et leur confiance. Par exemple, leur permettre de définir une partie de leur emploi du temps quotidien, de choisir le moment où ils font leurs corvées ou leurs devoirs peut leur procurer le sentiment de maîtriser les choses qu'ils doivent faire.

Liste de contrôle à l'usage des parents d'adolescents

- Restez calme**
- Écoutez**
- Donnez-leur de l'espace**
- Félicitez-les**
- Soyez conscient(e) des problèmes de l'adolescence**
- Essayez de ne pas prendre leurs émotions à la légère**
- Encouragez-les à sortir**
- Dites-leur que vous les aimez**

Quand quelque chose ne va pas

La pandémie a probablement aggravé les angoisses de vos adolescents ou accru leur sentiment d'isolement. Ceci, combiné aux hauts et aux bas habituels de la vie adolescente, peut les rendre plus anxieux ou en colère que d'habitude.

.....

Repérez les signes

Si vos adolescents affichent une attitude très différente de d'habitude, il se peut que quelque chose n'aille pas. Cela pourrait signifier qu'ils sont plus en colère ou tristes que d'habitude, qu'ils ont des problèmes de sommeil, que leurs habitudes alimentaires ont changé ou qu'ils ne voient plus leurs ami(e)s.

Soutien

Il peut être difficile de faire la différence entre un comportement adolescent typique et des problèmes plus graves. Cependant, leur faire savoir que vous êtes là et leur demander s'ils vont bien est un bon début. Consultez **[ParentClub.scot/parenting-teens](https://parentclub.scot/parenting-teens)** pour obtenir des conseils et des idées sur les choses à surveiller.

Aide supplémentaire

Si vous ne savez pas comment aider vos adolescents, il existe des organisations qui peuvent vous apporter, ainsi qu'à vos adolescents, un soutien et une aide pratique. Rendez-vous sur **[ParentClub.scot](https://parentclub.scot)** pour en savoir plus.

Sautes d'humeur

Les changements extrêmes d'émotions et d'humeurs chez vos adolescents font partie intégrante de cette période de l'adolescence. Mais parfois, cette colère peut se transformer en agression, voire en violence. Cela peut être perturbant et effrayant pour vous. Essayez de ne pas réagir de manière excessive sur le moment et donnez de l'espace à vos adolescents pour se calmer.

Isolement

Si la solitude de vos adolescents vous inquiète, voici ce que vous pouvez faire. Essayez de leur donner toutes les occasions de sortir et de voir des ami(e)s. Proposez-leur des activités qu'ils peuvent faire, proposez de les emmener en ville ou dites-leur qu'ils peuvent inviter leurs ami(e)s à venir à la maison. Trouver le temps de faire des choses ensemble peut aussi être utile. Vous pourriez penser que vous êtes la dernière personne avec qui ils veulent passer du temps, mais ce n'est pas vrai.

Se sentir prêt(e) pour l'adolescence

Parfois, vous pouvez penser que vous êtes plus éloigné(e) que jamais de vos adolescents et il se peut aussi que vous vous disputiez plus souvent. Cependant, en les écoutant et en étant là pour eux quand ils souhaitent parler, vous pouvez vraiment les aider.

D'autres idées sont disponibles à

ParentClub.scot



Scottish Government
Riaghaltas na h-Alba
gov.scot