Encourager son ado

Les idées de Caro

Encourager
son ado

Les idées de Caro

Ce feuillet à l'intention des parents d'ados est une réalisation du Comité régional pour la valorisation de l'éducation (CREVALE), en collaboration avec Caroline Perreault, conseillère pédagogique à la Commission scolaire des Samares. Depuis plus de 19 ans, elle met sa passion et son dynamisme au service des adolescents. Il peut être téléchargé sur le site crevale.org et reproduit en partie ou en totalité sans autorisation, mais en mentionnant la source.

Visitez le site crevale.org pour trouver des trucs et de l'information sur le rôle des parents dans la réussite des jeunes âgés de 12 ans et plus.

Rédaction : crevale.org
Graphisme : Imagine Design
Révision linguistique : Sylvie Lemay

Inspiré par :
Caroline Perreault, conseillère pédagogique, Commission scolaire des Samares
Comité RAP Côte-Nord

Octobre 2018

CREVALE.org
Comité régional pour la valorisation de l'éducation

Québec

Des gestes qui font la différence

« Chers parents,

Peu importent les doutes que vous pouvez avoir, vous demeurez la personne la plus importante et la plus significative dans la vie de votre ado.

Tous les élèves que je connais aimeraient passer plus de temps avec leurs parents et rêvent de partager plus de beaux moments avec eux.

Vous demeurez leur modèle et, malgré leur âge, ils demandent encore votre attention et cherchent dans votre regard un brin de fierté.

Je n'ai pas toutes les réponses et je ne connais pas de recette secrète, mais très humblement, je vous dresse ici une liste de gestes qui sauront faire une différence dans la vie de votre enfant. »

Caroline Perreault, conseillère pédagogique

Des gestes qui font la différence

CES PETITS RIENS…	… QUI FONT LA DIFFÉRENCE !
Prenez le temps de faire le déjeuner de votre ado de temps à autre. Mais, surtout, prenez le temps de manger avec lui.	Votre ado adopte de bonnes habitudes de vie. Il a l'énergie nécessaire pour apprendre et sent qu'il est important pour vous.
Saluez votre ado par son prénom et souhaitez-lui « bonne journée » lors de son départ pour l'école.	Votre ado se sent rassuré et en confiance. En le nommant, vous créez un climat d'intimité et de respect.
Si vous n'êtes pas présent(e) lors du départ ou du retour de votre ado, laissez-lui un mot pour lui souhaiter une bonne journée.	Votre ado comprend qu'il est important pour vous et se réjouit de ces petites attentions.
Parlez en bien de l'école, des enseignants, des réalisations scolaires de votre ado.	Votre ado est positif face à son avenir et sent que son éducation est importante à vos yeux.
Selon vos disponibilités, impliquez-vous dans les comités et activités de l'école. Assistez aux rencontres proposées par le personnel de l'école.	Votre ado et vous bénéficiez des informations reçues. Vous lui démontrez qu'il compte pour vous.
Intéressez-vous aux amis de votre ado et à ce qui le passionne… même si ces passions ne sont pas les vôtres.	Votre ado apprécie votre ouverture et a davantage envie de se confier à vous.
Soulignez les bons coups de votre ado sans minimiser l'importance de ses échecs.	Les efforts de votre ado sont récompensés par votre attention. Il développe un sentiment d'efficacité personnelle. Il comprend qu'il est capable de s'améliorer.
Offrez de l'aide, du soutien et de l'écoute à votre ado. Aidez-le à rechercher des moyens pour régler ses problèmes.	Votre ado devient plus autonome et développe sa confiance en lui.
Donnez des défis réalisables à votre ado afin qu'il vive des succès.	Votre ado est plus motivé et responsable.
Rêvez avec votre ado. Aidez-le à imaginer son futur et à commencer des projets.	L'école devient plus significative pour votre ado. Il la voit comme un moyen d'accéder à ses rêves. Il sait qu'il peut se confier à vous lorsqu'il rencontre des difficultés.
Assurez-vous de la présence de votre ado à l'école.	Vous démontrez à votre ado que son éducation est importante pour vous et il réussit mieux.
Discutez de sujets d'actualité. Questionnez votre ado sur ses opinions. Demandez-lui conseil.	Votre ado sent que son opinion est importante pour vous et a davantage confiance en lui.
Installez une routine pour les travaux scolaires. (Voir trucs à la page suivante.)	Votre ado comprend que ses études sont importantes pour vous. Il développe un sentiment de sécurité.

Entretenir un lien affectif fort avec votre ado est primordial pour sa réussite scolaire.

ON INSTALLE UNE ROUTINE : DEVOIRS ET LEÇONS

Pour plusieurs adolescents, l'école n'est pas une priorité. C'est tout à fait normal à cette étape de leur vie. Les parents doivent être les gardiens de cette priorité. Ils doivent l'imposer de façon ferme, tout en accordant de l'importance aux autres besoins de leur ado.

La routine et la discipline donnent un sentiment de sécurité aux ados. Elles sont parfois difficiles à installer. Si vous tenez bon, vos efforts seront récompensés!

- Insistez pour que votre ado consacre chaque jour au moins 30 minutes à ses études. Il pourra réviser ou recopier les notes prises dans la journée.
- Fixez un moment avec votre ado pour l'accompagner dans ses travaux scolaires. Soutenez ses efforts devant ses difficultés.
- Intéressez-vous aux travaux de votre ado en posant des questions, en l'aidant, en le récompensant ou en l'encourageant.
- Lorsque votre ado vit un échec, questionnez-le sur les causes plutôt que de le punir. Aidez-le à trouver des moyens pour s'améliorer.

ADOLESCENCE : ATTENTION FRAGILE

Une bonne estime de soi peut permettre d'éviter divers problèmes comme le décrochage, les difficultés d'apprentissage, la délinquance, l'abus de drogue et d'alcool ainsi que le suicide.

Il est normal qu'un enfant se rabaisse s'il vit un échec, est victime de moqueries ou reçoit des reproches. Il n'existe aucun moyen de s'assurer qu'un enfant maintienne une bonne estime de soi. Par contre, faire des câlins ou dire des mots doux tous les jours permet de construire les éléments nécessaires à une bonne estime de soi.

Qui a dit qu'il était facile d'être parent d'ado?

UN DÉFI 5/30 NOUVEAU GENRE : POUR UNE RELATION PARENT-ADO EN SANTÉ !

Chaque jour :

- **5 mots d'amour ou d'encouragement**
- **30 minutes consacrées à mon ado**

Toute la famille gagne à essayer ce défi 5/30 nouveau genre. La complicité et la confiance se développent entre votre ado et vous au fil des activités et des moments que vous passez ensemble. Entretenir un lien affectif fort avec votre ado est important pour sa réussite scolaire.