

14

Etre parent au moment de la crise du COVID-19

Conseils pour les parents d'adolescents

Les adolescents peuvent être en manque de l'école, de leurs amis et du contact social en général.

Il est important de leur apporter d'autant plus de soutien ainsi qu'un espace pour qu'ils puissent s'exprimer en autonomie

Passez du temps avec vos ados

Pensez à des façons créatives de communiquer avec les amis et la famille (écrire des messages ou dessiner des images).

Cuisinez ensemble un de vos plats préférés.

Faites du sport ensemble sur leurs chansons préférées.

Parlez avec eux de sujets qui les intéressent : le sport, la musique, des célébrités, leurs amis.

Parlez ensemble du COVID-19

- ▶ Incitez-les à s'informer et écoutez leurs questions.
- ▶ Demandez-leur d'explorer un sujet évoqué à la radio, dans un article ou sur internet et d'en rendre compte à la famille.

Partagez les responsabilités avec eux

- ▶ Les ados apprécient le fait d'avoir plus de responsabilités. Laissez-les choisir ce qu'ils veulent faire pour vous aider à la maison.
- ▶ Libérez un moment pendant la journée où chacun peut partager quelque chose qu'il a apprécié.
- ▶ Partagez les responsabilités de façon égale entre les femmes/hommes et les filles/garçons.

Instaurez des routines

- ▶ Incitez vos ados à faire des emplois du temps créatifs au quotidien.
- ▶ Fixez des objectifs et des récompenses ensemble.
- ▶ Assurez-vous que votre ado a du temps, entre les tâches ménagères et le travail scolaire, pour se détendre.

Gérer les comportements difficiles

- ▶ Discutez avec eux des effets de comportements difficiles.
- ▶ Explorez des alternatives avec vos ados et laissez-les émettre des suggestions.
- ▶ Décidez ensemble de limites et de règles claires et justes.
- ▶ Complimentez votre ado lorsqu'il se comporte bien et qu'il suit vos recommandations.

Encouragez la bonté et la compassion

- ▶ Suscitez la bonté et la compassion pour ceux qui sont malades et pour ceux qui s'occupent des malades.
- ▶ Dites à votre ado qu'il peut faire la différence en s'insurgeant contre les discriminations faites à quelqu'un, ou bien en aidant un voisin qui vit seul à faire ses courses

Aidez votre ado à gérer son stress

- ▶ Les ados peuvent aussi ressentir du stress, parfois pour des choses différentes que celles qui peuvent vous inquiéter.
- ▶ Permettez-leur d'exprimer leur ressenti et acceptez le.
- ▶ Essayez d'écouter votre ado et de voir les choses depuis leur point de vue.
- ▶ Faites des activités de détente et de loisir ensemble.

Veillez à ce que votre ado puisse s'instruire et s'amuser sur internet en toute sécurité

- ▶ Élaborez avec votre adolescent un "code de bonne conduite" pour une utilisation sûre de l'internet, comprenant par exemple une liste des sites de jeux permis.
- ▶ Apprenez à votre ado à protéger ses données personnelles..
- ▶ Rappelez à votre ado qu'il peut toujours vous parler, surtout s'il fait l'expérience de violences en ligne.

Pour plus d'informations, cliquez sur les liens ci-dessous:

TIPS FROM UNICEF

OTHER LANGUAGES

EVIDENCE-BASE