

Ateliers pour parents d'ados

Ces ateliers destinés à des petits groupes de 10 à 25 participants visent à échanger et développer nos habiletés de parents afin de s'adapter à cette période parfois... intense.



1. La révolution des hormones!

- *Changements hormonaux à la puberté et leurs impacts... sur leur entourage!*
- *Leur cerveau change aussi ainsi que toute leur perception. Ils remettent tout en question, critiquent, s'opposent...*
- *Tout à coup, les parents sont « out! »; ils s'éloignent, se rebellent et nous confrontent, pourquoi?*

2. Petit guide de survie pour parents d'ados

- *Les changements dans notre rôle de parent*
- *Les pièges à éviter avec les ados*
- *Quoi faire pour ne pas se laisser contaminer par leurs humeurs et garder le sourire?*

3. Dis-moi, dis-moi... (Communication parents-ados)

- *Comment discuter avec nos jeunes sans que ça tourne au vinaigre?*
- *ABC du respect*
- *Comment réagir à l'insolence, aux 1001 reproches et jérémiades?*
- *Comment préserver la relation de respect malgré cette période de tumulte?*
- *S'il se referme, que puis-je faire?*

4. Salut la gang!

- *L'importance des amis à l'adolescence*
- *Jusqu'où peut-on et doit-on s'ingérer dans le choix de ses amis?*
- *Comment faire respecter des règles alors que chez les autres, tout semble permis?*
- *Doit-on se laisser envahir par « la gang » de Julie dans notre salon?*

5. Miroir, miroir, dis-moi qui est la plus belle... et le plus hot!

- *Hypersexualisation des jeunes filles*
- *Le culte de la beauté chez les filles et ses conséquences sur leur estime personnelle*
- *Boulimie, anorexie, quand doit-on s'inquiéter?*
- *La mode qui nous agace*





6. « Tu me fais pas confiance! »

- Quel encadrement doit-on donner à un ados de 12 à 17 ans? Quelles sont les règles qui sont encore nécessaires?
- Lorsqu'il désobéit, peut-on encore le punir?
- Que faire quand ça dégénère en crise?

7. En route vers la liberté!

- Ils exigent davantage de liberté, sont-ils prêts à en assumer les responsabilités?
- Comment peut-on leur donner les outils nécessaires afin qu'ils deviennent des adultes épanouis et heureux?
- Comment cultiver autonomie et responsabilité?
- Comment transmettre nos valeurs tout en respectant les leurs?

8. Les ados et l'école

- Une fois au secondaire, quel suivi doit-on donner aux ados en ce qui concerne les études, leurs devoirs et le bulletin?
- S'il éprouve des difficultés avec un prof, que puis-je faire? Dois-je m'en mêler ou non?
- Et s'il vit des difficultés avec d'autres jeunes?

9. Comment parler d'amour et de sexualité avec nos ados?

- Nos craintes, nos valeurs vs les images et stéréotypes auxquels ils sont confrontés par l'intermédiaire de la télé et d'Internet
- « Ayoye! Ça fait mal! » Les premières amours avec leurs envolées et les retombées...
- Les premières expériences sexuelles
- Comment peut-on les accompagner là-dedans?



10. Petits et gros problèmes de l'adolescence

- Alcool, drogue, partys, doit-on tout interdire?
- Anorexie, boulimie, agressivité, dépression, suicide, etc.
- Nos peurs, il faut en parler entre nous, mais comment en parler avec eux?
- Quand doit-on s'inquiéter, que peut-on faire et où chercher de l'aide?

11. TDAH au secondaire : trouble déficitaire de l'attention/hyperactivité et l'adolescence

60 % à 80% des enfants atteints d'un TDAH continuent de présenter des symptômes à l'adolescence. Généralement, l'agitation diminue significativement, mais sans disparaître complètement. Comment l'enfant risque-t-il d'évoluer alors que son corps change, que les hormones lui jouent des tours et que les amis prennent de plus en plus de place dans sa vie? Comment peut-on encore soutenir nos jeunes et les aider à faire face aux nouvelles exigences scolaires et sociales tout en leur permettant de développer leur autonomie et devenir plus responsables?