

ATELIER n°1 : 9 NOVEMBRE :

Astuces pour savoir comment communiquer avec son ado

_ **Clé n° 1 les ados ont besoin de lien !** Même si c'est juste un regard , un compliment , un sourire , une main sur l'épaule, un câlin Quand ils disent « lâche moi » en fait = ne me lâche pas (fais moi confiance, mais maintiens ton cadre) Ils ont pas toujours envie de passer du temps avec nous mais ils en ont besoin

_ **Clé n°2 : Choisir le bon moment**

Ne pas expliquer des choses, faire la morale dans un moment de grand stress ou de grande colère. Remettre à plus tard . Attendre qu'il soit redescendu en pression. Car le stress empêchera le cerveau de fonctionner correctement , ils seront incapables d'écouter.

_ **Clé n° 3 : Il faut prioriser nos exigences** , car il ne pourra pas répondre à toutes. Lâcher sur certaines de nos exigences. Se poser et se demander : qu'est-ce-qui est le plus important pour moi ? (Pour le tel : échanger sur le contenu de ce que l'ado regarde sur son tel , si c'est intéressant , on peut revoir ses exigences en terme de nb d'heures.)

Pour les réseaux : on ne peut pas tout interdire car il a besoin de liens

Pour le rangement de la chambre, c'est peut-être moins grave que l'attitudeA voir...

_ **Clé n°4 : Notion d'exemplarité :**

Engagement mutuel = ce que j'exige de l'autre, je dois montrer que je l'exige aussi pour moi-même. Etre transparent, crédible , honnête . Réciprocité

Par exemple, si on veut lui faire passer moins de temps sur le tel , éviter soi-même de trop l'utiliser. Si on a pas le choix : bien lui montrer notre contenu : professionnel .

_ **Clé n°5:** Puisque leurs connexions neuronales se coupent et qu'ils ont du mal à anticiper les conséquences. **Les entraîner à cela !!** Donc engager des conversations dans lesquelles on évoque une situation (une demande d'autorisation de qqch ou d'une sortie..) Le faire réfléchir et trouver conséquences, solutions.... Lui faire comprendre les inquiétudes du parent.... Qu'est-ce-que tu ferais si... Imagine ... pr le responsabiliser

En profiter pour lui inculquer les bonnes valeurs : ne pas suivre les autres , se construire avec sa propre personnalité , accepter de refuser , fre ses choix.....

Par contre si l'enfant ne coopère pas ds la discussion , si pas de réponse C'est non . Il s'agit de trouver une **solution Gagnant- Gagnant** : parent rassuré enfant content de sortir

Toujours **négocié** : que se passerait-il si tu passais 4 h au lieu de 8h sur son tel ?

A partir du moment où on **montre de l'ouverture ils coopèrent +**

_ **Clé n°6 : Il faut d'abord faire sa propre introspection , bien apprendre à se connaître, pour comprendre ses réactions** avec son ado : souvent c'est en lien avec son enfant/ado intérieur . Comment s'est passé mon adolescence ? Ai-je du coup un sentiment d'injustice ou au contraire je veux pas qu'il vive la même chose : laxisme..... Qd j'interdis : est-ce-que c'est moi ? Ou est-ce-que c'est mes parents qui sont derrière ?

_ **Clé n° 7 laisser les enfants s'ennuyer parfois** : ennui= vide fertile : soit ils trouvent un truc créatif à faire / soit ils réfléchissent .

_ **Clé n° 8** problème de l'école : ça ne va pas assez vite, le goût de l'effort s'est amoindri :

C'est lié aux réseaux sociaux et c'est aussi lié au fait qu'aujourd'hui **on fait tout pour eux, à leur place** (linge sale) . Si je leur fais tout à la maison, je fais des enfants qui ne sont pas habitués à participer , à coopérer du coup ça sera pareil ds toute autre situation. (travail à l'école par exemple)

Ce n'est pas leur rendre service.

_ **Clé n° 9 Parfois on parle beaucoup trop !!! juste des actes suffisent** (cf serviette mouillée : mettre un mot) ou un geste / ou un motau lieu de crier

_ **Clé n° 10** : les disputes entre frères et sœurs sont souvent liés à la **notion de territoire**. Les ados sont comme les chats : ils marquent leur territoires (cf linge sale au sol) et si on empiète , cela crée des tensions . Trouver des astuces pour que leur territoire soit respecté tout en obtenant leur respect de nos règles.

Si enfants partagent le même espace, bien délimiterTrouver de solutions ensemble pour le bruit....(paravent, casque...)