

L'art d'être parent

APTITUDES À LA VIE QUOTIDIENNE CHEZ LES ADOLESCENTS

Les parents doivent aider leurs adolescents à acquérir les aptitudes ci-dessous en vue de les préparer à l'école secondaire.

Nous devons aider nos enfants à acquérir, dès un très bas âge, les aptitudes ci-dessous et leur confier les responsabilités suivantes, qu'il faut renforcer pendant les années formatives. Les enfants doivent assumer la responsabilité de leurs gestes et de leurs comportements. Il est tellement facile de blâmer les autres et le système pour la frustration, les difficultés et les échecs que subissent nos enfants. À l'adolescence, quand les jeunes commencent à vivre leur crise d'identité, il est critique qu'ils aient acquis le plus d'aptitudes possible pour bien se tirer d'affaire à l'école secondaire.

1. AUTOVERBALISATION POSITIVE

- Je suis intelligent; il me faut juste plus de temps que les autres pour apprendre de nouvelles choses.
- Je suis bon au baseball et au hockey.
- Je suis capable de mettre de l'ordre dans ma chambre et de préparer moi-même mon déjeuner et mon dîner.

2. APTITUDES À LA VIE QUOTIDIENNE

- Nettoyer sa chambre, exécuter de simples tâches ménagères.
- Utiliser un réveil, prendre ses médicaments, s'occuper de son hygiène personnelle.
- Bien gérer son temps, prendre des notes, gérer son argent, apprendre à magasiner, utiliser le téléphone.

3. SENS DE L'ORGANISATION

(Il faut répéter ces aptitudes mille et une fois jusqu'à ce qu'on en fasse une habitude.)

- Se préparer la veille pour ne pas être à la dépêche le matin.
- Toujours arriver en classe à temps et bien préparé.
- Faire ses devoirs régulièrement.
- Mettre de l'ordre dans ses cahiers périodiquement, surtout s'ils sont trop remplis et mal organisés.

4. TECHNIQUES VISANT À AMÉLIORER LA MÉMOIRE

- Laisser des notes sur le réfrigérateur, un napperon ou un tableau d'affichage.
- Toujours faire ses devoirs, manger ou placer les clés à la même place.
- Porter une montre munie d'une sonnerie.
- Utiliser un agenda ou un calendrier.
- Avoir recours à la répétition verbale.

5. ACCEPTER LES RÉSULTATS D'UNE CONSÉQUENCE NATURELLE

(Autant que possible, pourvu qu'il n'y ait aucun danger.)

- L'enfant oublie ses gants, son dîner, ses patins le jour où sa classe va à la patinoire, ses devoirs, ses clés, son argent.
- L'enfant oublie de prendre ses médicaments; il a donc une « mauvaise » journée.
- L'enfant oublie de se présenter à une séance d'entraînement, à un rendez-vous avec un ami ou à un autre rendez-vous.

6. RESPONSABILITÉ ET AUTONOMIE

- Téléphoner à un ami ou à un camarade de classe pour obtenir des renseignements.
- Emprunter le cahier d'un ami pour se rattraper ou pour photocopier des notes.
- Vérifier son casier tous les jours pour s'assurer de ne rien oublier.
- S'asseoir à l'avant de la classe pour mieux se concentrer.
- Lever la main ou poser des questions à la fin de la leçon s'il n'a pas compris ce qu'a dit l'enseignant.
- Expliquer à l'enseignant, en privé, quelles sont ses difficultés.
- Livrer les journaux ou des circulaires.

7. COMMUNICATION OUVERTE ET FRANCHE

- C'est la première journée de mon stage d'enseignement coopératif et je suis nerveux.
- J'ai beaucoup de mal à rester assis tranquille, mais je vais faire de mon mieux.
- Je vais rédiger la dissertation, mais je dois faire corriger l'orthographe et la grammaire.

8. PARTICIPATION À DES CLUBS, À DES ACTIVITÉS ET À DES SPORTS

(Elle favorise l'acquisition des aptitudes sociales, le perfectionnement des talents particuliers et la création d'amitiés.)

- Patinage, natation, karaté, clubs du YMCA, cours d'art, artisanat, cours de musique.

9. BONNES APTITUDES À LA COMMUNICATION

- Utiliser le contact visuel et un langage corporel engageant.
- Apprendre l'étiquette.
- Dire merci, de rien, s'il vous plaît et pardon.
- Attendre son tour dans une conversation
- Utiliser des façons polies d'interrompre les autres.

10. GARDER LA VIE AUSSI ORDONNÉE ET AUSSI PRÉVISIBLE QUE POSSIBLE

- Fixer l'heure du coucher.
- Lire dans son lit pour se détendre avant d'éteindre les lumières.
- Prendre un déjeuner nutritif.
- Prendre ses médicaments à la même heure tous les jours.
- Limiter le nombre de soirées où il sort et où il reçoit la visite d'un ami.
- Limiter le nombre d'activités parascolaires.

11. BONNES MÉTHODES D'ÉTUDE

- Demander à son enseignant d'expliquer les devoirs de nouveau s'il n'a pas compris la première fois.
- Toujours faire ses devoirs à la même heure, si possible.
- Se permettre de prendre des pauses et se récompenser.
- Faire les travaux écrits et les dissertations à l'ordinateur pour en faciliter la correction de l'orthographe et de la grammaire.
- Travailler avec le moins de sources de distraction possible – pas de radio ni de télé.
- Avoir recours à un tuteur si le parent n'arrive pas à travailler avec son enfant.

12. FAÇONS DE DÉPENSER DE L'ÉNERGIE

- Se rendre à l'école à pied si possible.
- Pratiquer des sports à l'heure du midi.
- Griffonner ou prendre des notes en écoutant l'enseignant.
- Diviser les travaux en petites sections.
- Faire des pauses pendant les périodes d'étude, p. ex. pour aller aux toilettes ou aller se chercher à boire.
- Changer de position régulièrement