

En tant que parent, c'est vous la personne la plus importante dans la vie de votre adolescent. Les recherches révèlent que les styles parentaux efficaces font une différence. Bien comprendre comment communiquer avec ses adolescents, les guider et entretenir des rapports avec eux sont les outils de base dont tous les parents ont besoin pour élever des adolescents autonomes, sûrs d'eux-mêmes, heureux et en bonne santé. L'art parental, c'est pouvoir faire les meilleurs choix possible. Personne n'a jamais dit que ça allait être facile.

**Voici quelques simples conseils pour vous mettre dans la bonne voie dans votre rôle parental.**



### Communication

- Montrez à votre adolescent que vous croyez en lui. Faites-lui des commentaires positifs et aidez-le à reconnaître ses points forts.
- Quand vous communiquez, mettez l'accent sur les points positifs plutôt que sur les points négatifs.
- Profitez des promenades en auto ou des soupers pour parler des amis, de l'école, de la mode ou de l'avenir.
- Soyez disponible. Votre adolescent doit savoir que vous l'écoutez. Parlez ouvertement et honnêtement.



### Encadrement

- Encouragez graduellement l'autonomie et célébrez la confiance en soi.
- Servez de modèle à votre adolescent en adoptant un mode de vie sain. Les actes sont plus éloquents que les mots.
- Appliquez de façon rigoureuse et cohérente les limites et les conséquences des comportements.
- Reconnaissez le bon jugement.
- N'hésitez pas à demander de l'aide. Il peut être difficile d'être parent d'un adolescent.



### Relations

- Intéressez-vous à votre adolescent. Apprenez à connaître les amis de votre adolescent ainsi que leurs parents. Montrez de l'intérêt pour leurs opinions et leurs idées.
- Passez du temps ensemble à faire une activité que vous trouvez agréable tous les deux.
- Voici les aspects importants d'une relation saine : respect mutuel, confiance, honnêteté, justice et bonne communication.

***Il est important de croire que vous pouvez être un excellent parent!***