

Sorties, fêtes, alcool

Des points de repères pour les parents et les responsables de l'éducation
d'enfants d'âge scolaire et de jeunes de moins de 16 ans



Accompagner et soutenir

Pendant la phase de détachement du milieu familial, les adolescents sont à la recherche de leur propre identité. En tant que parents, vous pouvez soutenir vos enfants dans cette recherche en leur accordant certaines libertés, mais aussi en leur donnant un appui et un sentiment de sécurité. Les adolescents ont besoin d'interlocuteurs ayant le temps de les écouter.

Prendre de l'influence

Discutez activement avec vos enfants, négociez avec eux des accords et soyez aussi prêts à les renégocier de temps à autre. Comme parents, vous devez non seulement montrer à vos enfants que vous leur faites confiance, mais aussi leur fixer des limites. Pour la vie de famille, il vous faut une bonne dose de sang-froid. Les réflexions suivantes pourront vous servir comme points de repère en cette matière.

Vous trouverez plus d'informations
et des points de repère en plusieurs
langues à télécharger au site :
www.familienfragen.lu.ch



KANTON
LUZERN



Luzerner
Lehrerinnen- und
Lehrerverband



Fachstelle für Suchtprävention
DROGEN FORUM TESSERSCHEWIZ



JaRL
Jugendarbeit Region Luzern

Les sorties

Comme responsable de l'éducation de vos enfants, vous avez le droit et le devoir de régler les sorties de votre enfant. Lorsque vous passez des accords, il faut toujours tenir compte du degré de maturité de votre enfant et de vos rapports de confiance personnels avec l'enfant. Voici quelques questions que vous pourrez poser à votre enfant :

- Où vas-tu ?
- Comment y vas-tu et comment en reviendras-tu ?
- Avec qui sors-tu, qui rencontres-tu ?
- Quand rentreras-tu à la maison ?

Fêtes et occasions festives

Les fêtes et les occasions festives offrent aux enfants et adolescents des occasions essentielles pour rencontrer des jeunes de leur âge, d'établir et de tester des relations et des rapports en dehors du milieu familial. Montrez à votre enfant l'intérêt que vous manifestez à son genre de vie et à son quotidien. Cela est une possibilité de rester en bon rapport avec votre enfant aussi pendant la phase de détachement. Voici quelques questions supplémentaires à poser à votre enfant.

- Qui organise la fête/l'occasion festive ?
- Où la fête/l'occasion festive a-t-elle lieu ?
- Jusqu'à quelle heure dure-t-elle ?
- Y a-t-il des adultes ?
- Pour qui est pensée la fête/l'occasion festive ?
- Comment et quand rentreras-tu à la maison ?

Recommandations :

- Passez des accords et insistez sur le caractère obligatoire qu'ils ont.
- Montrez les conséquences qu'aura un non-respect des accords passés.
- Soyez ferme en cas de non-respect des accords passés.
- Montrez l'intérêt que vous manifestez aux amis de votre enfant.
- Restez joignable pour votre enfant.
- Convenez de ce qui est à faire en situations exceptionnelles.

Heures de rentrée

Quand les enfants et adolescents doivent-ils rentrer à la maison après une sortie ou une fête ? Une condition primordiale pour le développement physique et

psychique de l'enfant et de l'adolescent est de dormir suffisamment. Suffisamment de sommeil est entre autres très important pour la santé, la croissance et la capacité d'apprendre. Le besoin de sommeil n'est pas le même pour tous les adolescents. La durée moyenne de sommeil d'adolescents âgés de 12 à 13 ans comprend environ 9 à 10 heures et 8 à 9 heures à partir de 14 ans. Le programme de la journée (l'heure de réveil, le chemin de l'école, le début des cours, le chemin de la maison et/ou les activités familiales du lendemain) est de plus un facteur important dont il faut tenir compte lors de la négociation des heures de rentrée.

Recommandations :

- Les accords passés sont à respecter obligatoirement.
- Le caractère obligatoire est à adapter à l'événement.
- Tenez compte du rythme de sommeil de votre enfant.

Consommation d'alcool, de tabac et de drogues

Pour des raisons de santé, il est important que l'enfant apprenne à gérer la consommation d'alcool, de tabac et de drogues. Ce processus d'apprentissage fait partie de la puberté. Comme une consommation abusive de ces produits est nuisible pour les enfants et les adolescents pendant la puberté, les parents et les chargés d'éducation sont tenus à influencer la consommation de ces produits. Les adolescents ayant des parents qui se soucient de leur comportement de consommation pendant les sorties et qui l'influencent consomment moins de drogues légales et illégales.

Recommandations :

- Informez-vous vous-même ou ensemble avec vos enfants au sujet de la consommation d'alcool, de tabac et de drogues.
- Informez votre enfant au sujet des effets de la consommation d'alcool.
- Passez avec votre enfant des accords au sujet de la consommation d'alcool, de tabac et de drogues.
- Encouragez votre enfant à ne jamais monter dans des véhicules dont le conducteur est en état d'ébriété.

Points de repère pour fixer l'heure de rentrée

L'heure à laquelle l'enfant doit rentrer à la maison durant la semaine pendant les périodes scolaires
Heure appliquées chez nous:



1e-2e sec. I

:



2e-3e sec. I

:

L'heure à laquelle l'enfant doit rentrer à la maison le week-end et pendant les vacances
Heure appliquées chez nous:



1e-2e sec. I

:



2e-3e sec. I

: