16-18 Ans

Passer du temps ensemble accordera de la place pour se connecter - alors la discussion viendra. Soyez aux alentours pendant leur temps au calme.

Répondez à leurs indices – réagissez lorsque vous pensez qu'ils vous cherchent.

Faites quelque chose ensemble au moins une fois par semaine. Essayez un passe-temps qu'ils aiment, quelque chose qu'ils suggèrent. Trouvez un passe-temps que vous pourriez aimer ensemble.

Créez des occasions d'être ensemble – p. ex., prendre des repas ensemble.

Faites des câlins réconfortants lorsque vous pensez qu'ils sont nécessaires/bienvenus.

Suivez une routine prévisible chaque jour, ainsi ils sauront quand passer du temps avec vous.

19-24 Ans

Passer du temps ensemble accordera de la place pour se connecter - alors la discussion viendra. Soyez aux alentours pendant leur temps au calme.

Essayez de trouver un passe-temps ou un intérêt à faire ensemble régulièrement.

Tendez-leur la main et invitez-les à passer du temps avec vous et à faire quelque chose qu'ils suggèrent.

Faites des câlins réconfortants lorsque vous pensez qu'ils sont nécessaires/bienvenus.

Si vous faites des arrangements, tenez-vous-en à eux.

Un guide des Actions Parentales facile à suivre pour aider le développement social et émotionnel de vos enfants à mesure qu'ils grandissent.

#1 Passez du temps avec votre enfant

Tous les parents s'inquiètent parfois du bien-être social et émotionnel de leurs enfants et veulent faire de leur mieux pour eux. Cette série de dépliants s'adresse à tous les parents pour vous aider à faire ce voyage ensemble avec votre enfant.

Pour plus d'informations contactez le Coordinateur du CYPSC de Cork;
Karen.omahony1@tusla.ie

Cette série d'Actions Parentales a été élaborée par le Sous-groupe des Parents Aidants du CYPSC de Cork. L'affiliation inclue Barnardos, Coordinateur Tusla CYPSC, Tusla PPFS, Tusla Fostering, Tusla Springboard, Cork County Childcare Committee, ISPCC, IPPN, réseau de Centres de Ressources Familiales et Happy Talk du HSE.

Some helpful websites include:

- www.parenting24seven.ie
- www.helpmykidlearn.ie
- www.cypsc.ie

Barnardos

CYPSC Cork

barnardos.ie/parents

CYPSC
CHILDREN & YOUNG PEOPLE'S SERVICES COMMITTEES
Cork

Rôle Parental

de la petite enfance à l'âge adulte

French/ Francais

5-Guide de Développement du Stage

Action Parentale #1 - Passez du temps avec votre enfant

Comment soutenir le bien-être social et émotionnel de votre enfant

Barnardos

5 - Guide de Stage

Le Sous-groupe des Parents Aidants fait cette série d'Actions Parentales parce que nous comprenons que soutenir le bien-être social et émotionnel des enfants peut entraîner ses propres défis. Nous vous suggérons six Actions Parentales avec des conseils simples pour chaque étape du développement social et émotionnel de votre enfant afin de vous aider tous les deux dans votre voyage…

#1 Passez du temps avec votre enfant

Nous vous suggérons de commencer ces Actions Parentales lorsque votre enfant est jeune, et de se baser sur eux pour chaque âge au fur et à mesure qu'il grandit. Si vous les introduisez à un âge plus avancé, votre enfant peut prendre un certain temps pour s'adapter, et vous devrez peut-être revenir à un âge plus tôt.

Ce dépliant Action Parentale est 1 sur 6. Essayez aussi les autres dépliants.

Action Parentale

- **# 1 Passez du temps avec votre enfant**
- **# 2 Aidez vos enfants à comprendre et à exprimer leurs sentiments**
- **# 3 Aidez votre enfant à s'adapter aux changements**
- **# 4 Aidez-vous même à vous aider en tant que parent**
- **# 5 Aidez votre enfant à rester en sécurité sur le plan technologique**
- **# 6 Aidez votre enfant à célébrer la différence pour que tout le monde ait sa place**

De la Naissance à 5 Ans

Les bébés et les tout-petits lisent votre visage – soyez face à face et faites un contact visuel lorsque vous parlez ou qu'ils babillent.

Répondez à leurs indices – réagissez lorsque vous pensez qu'ils vous cherchent.

Câlinez et embrassez votre bébé / bambin aussi souvent que vous le pouvez chaque jour.

Prenez le temps de jouer avec votre enfant - essayez de babiller, de chanter, de faire des puzzles, les jeux de blocs, la lecture, l'art, le plaisir du changement de la couche ou le temps du bain. Encouragez votre enfant à choisir ce qu'il veut jouer.

Suivez une routine prévisible chaque jour - ainsi ils sauront que vous êtes là quand ils ont besoin de vous.

6-10 Ans

Montrez votre intérêt en leur parlant de votre journée, puis les écouter raconter leur journée.

Répondez à leurs indices – réagissez lorsque vous pensez qu'ils vous cherchent.

Câlinez et embrassez votre enfant souvent chaque jour.

Prenez le temps de jouer avec votre enfant - essayez pendant au moins 15 minutes chaque jour. Essayez les puzzles, les blocs, de lire ensemble, l'art, un sport, la danse / le chant, et les jeux de société. Encouragez votre enfant à choisir ce qu'il veut jouer.

Suivez une routine prévisible chaque jour - ainsi ils sauront quand passer du temps avec vous.

11-15 Ans

Passer du temps ensemble donne de l'espace pour se connecter – puis le moment de parler viendra. Soyez aux alentours pendant leur temps au calme.

Répondez à leurs indices – réagissez lorsque vous pensez qu'ils vous cherchent.

Faites quelque chose ensemble au moins une fois par semaine – essayez un passe-temps qu'ils aiment, quelque chose qu'ils proposent. Trouvez un passe-temps que vous pourriez aimer ensemble.

Créez des occasions d'être ensemble – par exemple, faites vos repas ensemble.

Faites des câlins réconfortants lorsque vous pensez qu'ils sont nécessaires/ bienvenus.

Suivez une routine prévisible chaque jour - ainsi ils sauront quand passer du temps avec vous.

16-18 Ans

Reconnaissez les sentiments de vos enfants pendant que vous les observez - et offrez une oreille attentive. “Tu sembles déçu, veux-tu en parler?”

Dîtes à votre enfant que tous les sentiments sont bons – c‘est la façon dont nous réagissons à eux qui compte, p. ex., “Il est acceptable d‘être en colère, essayons de résoudre cela ensemble.”

Faites quelque chose ensemble. Passer du temps ensemble donne de l‘espace pour se connecter – puis le temps de parler viendra.

Aidez-les à explorer ce qui les aide lorsqu‘ils ont des sentiments difficiles.

Dîtes tous les jours à vos enfants que vous les aimez.

Montrez votre amour avec des offres de câlins. Soyez disponible et réceptif(ve) lorsqu‘ils pourraient avoir besoin de câlins.

19-24 Ans

Reconnaissez les sentiments de vos enfants pendant que vous les observez - et offrez une oreille attentive.

Posez des questions ouvertes. Comment tu te sens? Et écoutez la réponse.

Faites quelque chose ensemble. Passer du temps ensemble donne de l‘espace pour se connecter – puis le moment de parler viendra.

Aidez-les à explorer ce qui les aide lorsqu‘ils ont des sentiments difficiles.

Dîtes leur régulièrement que vous les aimez.

Montrez votre amour avec des offres de câlins. Soyez disponible et réceptif(ve) lorsqu‘ils pourraient avoir besoin de câlins.

Un guide des Actions Parentales facile à suivre pour aider le développement social et émotionnel de vos enfants à mesure qu’ils grandissent.

#2 Aidez vos enfants à comprendre et à exprimer leurs sentiments

Tous les parents s’inquiètent parfois du bien-être social et émotionnel de leurs enfants et veulent faire de leur mieux pour eux. Cette série de dépliants s’adresse à tous les parents pour vous aider à faire ce voyage ensemble avec votre enfant.

Pour plus d’informations contactez le Coordinateur du CYPSC de Cork;
Karen.omahony1@tusla.ie

Cette série d’Actions Parentales a été élaborée par le Sous-groupe des Parents Aidants du CYPSC de Cork. L’affiliation inclue Barnardos, Coordinateur Tusla CYPSC, Tusla PPFS, Tusla Fostering, Tusla Springboard, Cork County Childcare Committee, ISPCC, IPPN, réseau de Centres de Ressources Familiales et Happy Talk du HSE.

Some helpful websites include:

- www.parenting24seven.ie
- www.helpmykidlearn.ie
- www.cypsc.ie

Barnardos

CYPSC Cork

barnardos.ie/parents

CYPSC
CHILDREN & YOUNG PEOPLE'S SERVICES COMMITTEES
Cork

Rôle Parental

de la petite enfance à l’âge adulte

French/ Francais

5-Guide de Développement du Stage

Action Parentale # 2- Aidez vos enfants à comprendre et à exprimer leurs sentiments

Comment soutenir le bien-être social et émotionnel de votre enfant

Barnardos

5 - Guide de Stage

Le Sous-groupe des Parents Aidants fait cette série d'Actions Parentales parce que nous comprenons que soutenir le bien-être social et émotionnel des enfants peut entraîner ses propres défis. Nous vous suggérons six Actions Parentales avec des conseils simples pour chaque étape du développement social et émotionnel de votre enfant afin de vous aider tous les deux dans votre voyage…

#2 Aidez vos enfants à comprendre et à exprimer leurs sentiments

Nous vous suggérons de commencer ces Actions Parentales lorsque votre enfant est jeune, et de se baser sur eux pour chaque âge au fur et à mesure qu'il grandit. Si vous les introduisez à un âge plus avancé, votre enfant peut prendre un certain temps pour s'adapter, et vous devrez peut-être revenir à un âge plus tôt.

Ce dépliant Action Parentale est 1 sur 6. Essayez aussi les autres dépliants.

Action Parentale

- **# 1 Passez du temps avec votre enfant**
- **# 2 Aidez vos enfants à comprendre et à exprimer leurs sentiments**
- **# 3 Aidez votre enfant à s'adapter aux changements**
- **# 4 Aidez-vous même à vous aider en tant que parent**
- **# 5 Aidez votre enfant à rester en sécurité sur le plan technologique**
- **# 6 Aidez votre enfant à célébrer la différence pour que tout le monde ait sa place**

De la Naissance à 5 Ans

Nommez vos propres sentiments devant votre enfant - rappelez-vous que vos sentiments devraient correspondre à votre visage.

Aidez votre enfant en donnant un nom à ses sentiments … « Tu as un air heureux, tu as un grand sourire… », « Tu as l'air en colère, tu fronces les sourcils… »

Dîtes à votre enfant que tous les sentiments sont bons – c'est la façon dont nous réagissons à eux qui compte, p. ex., « Il est acceptable d'être en colère, essayons de résoudre cela avec des mots et pas en frappant. »

Dîtes à vos enfants tout le long de la journée que vous les aimez.

Montrez votre amour avec des câlins et des étreintes aussi souvent que vous le pouvez.

Prenez le temps de jouer ensemble chaque jour. Jouer ensemble donne l'assurance et fait du lien.

Lisez des histoires avec des mots représentatifs de sentiments. Par ex. la série Mr Men. Demandez à votre bibliothèque locale des suggestions sur les livres.

6-10 Ans

Aidez votre enfant en donnant à ses sentiments un nom au jour le jour. « Tu es déçu que ce ne soit pas ton tour… » , « Je sais que tu es frustré qu'il soit difficile de faire X… »

Dites à votre enfant que tous les sentiments sont bons – c'est la façon dont nous réagissons à eux qui compte, p. ex., « Il est acceptable d'être en colère, essayons de résoudre cela ensemble. »

Dîtes à vos enfants tout le long de la journée que vous les aimez.

Montrez votre amour avec des câlins et des étreintes aussi souvent que vous le pouvez.

Prenez le temps de jouer ensemble chaque jour. Passer du temps ensemble donne de l'espace pour se connecter – puis le moment de parler viendra.

Lisez des histoires avec des mots représentatifs de sentiments.

11-15 Ans

Aidez votre enfant en donnant à ses sentiments un nom au jour le jour. « Tu es déçu de ne pas avoir été sélectionné...» , « Tu es fier que tes efforts aient porté fruit… » , « Je sais que tu es frustré qu'elle ne semble pas écouter… »

Dites à votre enfant que tous les sentiments sont bons – c'est la façon dont nous réagissons à eux qui compte, p. ex., «Il est acceptable d'être en colère, essayons de résoudre cela ensemble. »

Faites quelque chose ensemble. Passer du temps ensemble donne de l'espace pour se connecter – puis le moment de parler viendra.

Lorsque l'un ou l'autre de vous deux, ou les deux, sont en colère, suggérez-lui de prendre une pause de 5 minutes pour se calmer – puis vous pourrez tous les deux mieux écouter quand vous serez calmes.

Dîtes tous les jours à vos enfants que vous les aimez.

Montrez votre amour avec des offres de câlins. Répondez quand ils cherchent des câlins.

16-18 Ans

Sachez que la façon dont vous vous adaptez au changement influence la façon dont votre enfant s'adapte au changement.

Maintenez votre routine tous les jours, même s'ils y arrivent et en ressortent. La sécurité de la routine rend d'autres changements plus faciles à gérer pour eux.

Partagez l'information - reconnaissez que votre enfant peut maintenant faire beaucoup de choses sans votre permission ou votre consentement, donnez-lui de l'information dont il pourrait avoir besoin – médecin généraliste, etc.

Consultez-les ou convenez avec eux des règles sur le moment où ils peuvent aller et venir.

Mettez-vous d'accord sur des tâches à rotation pour eux à la maison – cela renforce leur autonomie et leurs compétences d'adaptation. Laissez-les apprendre à le faire.

19-24 Ans

Sachez que la façon dont vous vous adaptez au changement influence la façon dont votre enfant s'adapte au changement.

Négociez/convenez de votre routine chaque jour/semaine chez vous. Ils sauront qu'ils peuvent se rabattre sur quelque chose de familier s'ils en ont besoin.

Partagez l'information – donnez votre opinion ou vos conseils si on vous le demande et dîtes que vous les aiderez à obtenir l'information dont ils ont besoin si vous ne l'avez pas.

Consultez-les/convenez des règles sur le moment où ils peuvent aller et venir chez vous.

Négociez/convenez des règles pour la vie partagée lorsque vous êtes chez vous - ce qui maintient leur autonomie et leurs compétences d'adaptation.

Un guide des Actions Parentales facile à suivre pour aider le développement social et émotionnel de vos enfants à mesure qu'ils grandissent.

#3 Aidez vos enfants à s'adapter aux changements

Tous les parents s'inquiètent parfois du bien-être social et émotionnel de leurs enfants et veulent faire de leur mieux pour eux. Cette série de dépliants s'adresse à tous les parents pour vous aider à faire ce voyage ensemble avec votre enfant.

Pour plus d'informations contactez le Coordinateur du CYPSC de Cork;
Karen.omahony1@tusla.ie

Cette série d'Actions Parentales a été élaborée par le Sous-groupe des Parents Aidants du CYPSC de Cork. L'affiliation inclue Barnardos, Coordinateur Tusla CYPSC, Tusla PPFS, Tusla Fostering, Tusla Springboard, Cork County Childcare Committee, ISPCC, IPPN, réseau de Centres de Ressources Familiales et Happy Talk du HSE.

Barnardos

Some helpful websites include:

- www.parenting24seven.ie
- www.helpmykidlearn.ie
- www.cypsc.ie

CYPSC Cork

barnardos.ie/parents

CYPSC
CHILDREN & YOUNG PEOPLE'S SERVICES COMMITTEES
Cork

Rôle Parental

de la petite enfance à l'âge adulte

French/ Francais

5-Guide de Développement du Stage

Action Parentale # 3 - Aidez vos enfants à s'adapter aux changements

Comment soutenir le bien-être social et émotionnel de votre enfant

Barnardos

5 - Guide de Stage

Le Sous-groupe des Parents Aidants fait cette série d'Actions Parentales parce que nous comprenons que soutenir le bien-être social et émotionnel des enfants peut entraîner ses propres défis. Nous vous suggérons six Actions Parentales avec des conseils simples pour chaque étape du développement social et émotionnel de votre enfant afin de vous aider tous les deux dans votre voyage…

3 Aidez vos enfants à s'adapter aux changements

Nous vous suggérons de commencer ces Actions Parentales lorsque votre enfant est jeune, et de se baser sur eux pour chaque âge au fur et à mesure qu'il grandit. Si vous les introduisez à un âge plus avancé, votre enfant peut prendre un certain temps pour s'adapter, et vous devrez peut-être revenir à un âge plus tôt.

Ce dépliant Action Parentale est 1 sur 6. Essayez aussi les autres dépliants.

Action Parentale

- # 1 **Passez du temps avec votre enfant**
- # 2 **Aidez vos enfants à comprendre et à exprimer leurs sentiments**
- # 3 **Aidez votre enfant à s'adapter aux changements**
- # 4 **Aidez-vous même à vous aider en tant que parent**
- # 5 **Aidez votre enfant à rester en sécurité sur le plan technologique**
- # 6 **Aidez votre enfant à célébrer la différence pour que tout le monde ait sa place**

De la Naissance à 5 Ans

Sachez que la façon dont vous vous adaptez au changement influence la façon dont votre enfant s'adapte au changement.

Suivez une routine prévisible chaque jour – la sécurité de la routine rend les autres changements plus faciles à gérer.

Partagez l'information – dites à votre enfant ce qui se passe pendant la journée pour qu'il sache à quoi s'attendre.

Prévenez-les lorsqu'un changement est prévu p.ex. au lit dans 10 minutes.

Dîtes toujours au revoir et dîtes-leur quand vous reviendrez.

Laissez vos enfants vous aider à préparer leurs affaires pour la prochaine activité – cela les aide à planifier le changement.

6-10 Ans

Sachez que la façon dont vous vous adaptez au changement influence la façon dont votre enfant s'adapte au changement.

Suivez une routine prévisible chaque jour – la sécurité de la routine rend les autres changements plus faciles à gérer.

Partagez l'information – dites à votre enfant ce qui se passe pendant la journée pour qu'il sache à quoi s'attendre.

Prévenez-les lorsqu'un changement est prévu p.ex. les devoirs dans 15 minutes.

Dîtes toujours au revoir et dîtes-leur quand vous reviendrez.

Aidez votre enfant à préparer ses propres affaires pour la prochaine activité – p. ex., pyjama pour le lit, sac d'école la veille, matériel de natation, etc.

Ajoutez une tâche à la maison pour qu'ils puissent la faire, ce qui les aide à devenir autonomes et à s'adapter.

11-15 Ans

Sachez que la façon dont vous vous adaptez au changement influence la façon dont votre enfant s'adapte au changement.

Suivez une routine prévisible chaque jour – la sécurité de la routine rend leurs les autres changements plus faciles à gérer.

Partagez l'information – parlez à votre enfant des changements à venir, p. ex., à l'école secondaire. Demandez-leur d'identifier les aspects positifs et négatifs et de parler d'eux.

Prévenez-les lorsqu'un changement est prévu p. ex., temps de repos à l'écran dans 30 minutes.

Dîtes toujours au revoir, et mettez-vous d'accord sur quand ils devraient revenir.

Encouragez votre enfant à préparer ce dont il a besoin chaque jour.

Mettez-vous d'accord sur des tâches à rotation pour eux à la maison – cela renforce leur autonomie et leurs compétences d'adaptation. Laissez-les apprendre à le faire.

16-18 Ans

Sachez que c'est bien et normal de ne pas avoir toutes les réponses et d'avoir besoin de soutien.

Lors d'une journée parentale difficile, prendre 10 minutes à soi-même pour se défouler peut aider à renverser la vapeur.

Accordez-vous un peu de temps et faites quelque chose que vous aimez au moins une fois par semaine par ex. un hobby, du sport, café avec un ami, un bain chaud.

Être un parent est un travail vraiment difficile ; essayez de tendre la main à d'autres personnes, p. ex., un groupe jeunesse/ communautaire, une école, un médecin généraliste, un groupe communautaire, ou quelqu'un en qui vous avez confiance. Ou peut-être créer un groupe de WhatsApp avec des personnes que vous connaissez.

Envisagez d'accepter des offres d'aide.

Apprenez à lâcher prise. Mettez-vous d'accord avec leur indépendance. Explorez de nouveaux passe-temps, et trouvez de nouveaux et anciens intérêts à nouveau.

19-24 Ans

Sachez que c'est bien et normal de ne pas avoir toutes les réponses et d'avoir besoin de soutien.

Apprenez à lâcher prise. Mettez-vous d'accord avec leur indépendance. Explorez de nouveaux passe-temps, et trouvez de nouveaux et anciens intérêts à nouveau.

Un guide des Actions Parentales facile à suivre pour aider le développement social et émotionnel de vos enfants à mesure qu'ils grandissent.

4 Aidez-vous à vous aider en tant que parent

Tous les parents s'inquiètent parfois du bien-être social et émotionnel de leurs enfants et veulent faire de leur mieux pour eux. Cette série de dépliants s'adresse à tous les parents pour vous aider à faire ce voyage ensemble avec votre enfant.

Pour plus d'informations contactez le Coordinateur du CYPSC de Cork;
Karen.omahony1@tusla.ie

Cette série d'Actions Parentales a été élaborée par le Sous-groupe des Parents Aidants du CYPSC de Cork. L'affiliation inclue Barnardos, Coordinateur Tusla CYPSC, Tusla PPFS, Tusla Fostering, Tusla Springboard, Cork County Childcare Committee, ISPCC, IPPN, réseau de Centres de Ressources Familiales et Happy Talk du HSE.

Some helpful websites include:

- www.parenting24seven.ie
- www.helpmykidlearn.ie
- www.cypsc.ie

Barnardos

CYPSC Cork

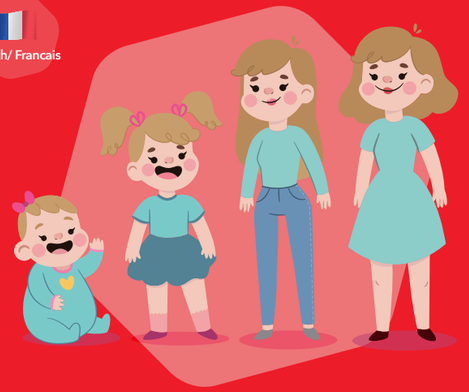
barnardos.ie/parents

CYPSC
CHILDREN & YOUNG PEOPLE'S SERVICES COMMITTEES
Cork

Rôle Parental

de la petite enfance à l'âge adulte

French/ Francais



5-Guide de Développement du Stage

Action Parentale # 4 - Aidez vos enfants à s'adapter aux changements

Comment soutenir le bien-être social et émotionnel de votre enfant

Barnardos

5 - Guide de Stage

Le Sous-groupe des Parents Aidants fait cette série d'Actions Parentales parce que nous comprenons que soutenir le bien-être social et émotionnel des enfants peut entraîner ses propres défis. Nous vous suggérons six Actions Parentales avec des conseils simples pour chaque étape du développement social et émotionnel de votre enfant afin de vous aider tous les deux dans votre voyage…

#4 Aidez-vous à vous aider en tant que parent

Nous vous suggérons de commencer ces Actions Parentales lorsque votre enfant est jeune, et de se baser sur eux pour chaque âge au fur et à mesure qu'il grandit. Si vous les introduisez à un âge plus avancé, votre enfant peut prendre un certain temps pour s'adapter, et vous devrez peut-être revenir à un âge plus tôt.

Ce dépliant Action Parentale est 1 sur 6. Essayez aussi les autres dépliants.

Action Parentale

- **# 1 Passez du temps avec votre enfant**
- **# 2 Aidez vos enfants à comprendre et à exprimer leurs sentiments**
- **# 3 Aidez votre enfant à s'adapter aux changements**
- **# 4 Aidez-vous même à vous aider en tant que parent**
- **# 5 Aidez votre enfant à rester en sécurité sur le plan technologique**
- **# 6 Aidez votre enfant à célébrer la différence pour que tout le monde ait sa place**

De la Naissance à 5 Ans

Sachez que c'est bien et normal de ne pas avoir toutes les réponses et d'avoir besoin de soutien.

Lors d'une journée parentale difficile, prendre 10 minutes à soi-même pour se défouler peut aider à renverser la vapeur.

Laissez-vous un peu de temps pour vous. Faites quelque chose que vous aimez au moins une fois par semaine, par ex. un hobby, du sport, café avec un ami, un bain chaud.

Être un parent est un travail vraiment difficile ; essayez de tendre la main à d'autres personnes, p. ex., un groupe parents/bébé, un médecin généraliste, un infirmier en Santé Publique, un groupe communautaire, ou quelqu'un en qui vous avez confiance. Ou peut-être créer un groupe de WhatsApp avec des personnes que vous connaissez.

Envisagez d'accepter des offres d'aide.

Privilégiez le sommeil plutôt que les tâches ménagères lorsque votre bébé/bambin dort.

6-10 Ans

Sachez que c'est bien et normal de ne pas avoir toutes les réponses et d'avoir besoin de soutien.

Lors d'une journée parentale difficile, prendre 10 minutes à soi-même pour se défouler peut aider à renverser la vapeur.

Accordez-vous un peu de temps et faites quelque chose que vous aimez au moins une fois par semaine par ex. un hobby, du sport, café avec un ami, un bain chaud

Être un parent est un travail vraiment difficile ; essayez de tendre la main à d'autres personnes, p. ex., un fournisseur de services de garde d'enfants, une école, un médecin généraliste, un groupe communautaire, ou quelqu'un en qui vous avez confiance. Ou peut-être créer un groupe de WhatsApp avec des personnes que vous connaissez.

Envisagez d'accepter des offres d'aide.

11-15 Ans

Sachez que c'est bien et normal de ne pas avoir toutes les réponses et d'avoir besoin de soutien.

Lors d'une journée parentale difficile, prendre 10 minutes à soi-même pour se défouler peut aider à renverser la vapeur.

Accordez-vous un peu de temps et faites quelque chose que vous aimez au moins une fois par semaine par ex. un hobby, du sport, café avec un ami, un bain chaud Être un parent est un travail.

Être un parent est un travail vraiment difficile ; essayez de tendre la main à d'autres personnes, p. ex., un fournisseur de services de garde d'enfants, une école, un médecin généraliste, un groupe communautaire, ou quelqu'un en qui vous avez confiance. Ou peut-être créer un groupe de WhatsApp avec des personnes que vous connaissez.

Envisagez d'accepter des offres d'aide.

16-18 Ans

- Surveillez votre propre utilisation du téléphone ou de l'écran – vous êtes leur modèle.
- Sachez ce que votre enfant fait en ligne - avoir des conversations à ce sujet. Soyez conscient des tendances dans l'utilisation des adolescents, p. ex., Tinder pour les adolescents; l'impact des images à long terme en ligne. Soyez attentif aux changements d'humeur et répondez.
- Essayez les jeux, les médias sociaux, les sites Web et les applications que votre enfant utilise pour savoir de quoi il s'agit.
- Faites savoir à vos enfants qu'il est bien de venir à vous au sujet de tout ce qu'ils peuvent avoir vu en ligne qui les a rendus inconfortables ou curieux. Réagissez avec un intérêt curieux pour en savoir plus, plutôt qu'avec un ton grognant qui pourrait les bloquer.
- Fixez vos limites de temps pour les appareils et respectez-les.
- Utilisez WhatsApp/les réseaux sociaux pour améliorer la communication familiale.
- Convenez sur les moments où les écrans ne sont pas autorisés p. ex., heure du dîner, heure du coucher, heure des devoirs.
- Faites preuve de prudence sur des images de votre enfant sur les réseaux sociaux – pensez à leur vie privée lorsqu'ils sont plus âgés, et méfiez-vous des jeunes qui apprennent à vouloir ou à avoir des « aime » pour avoir une bonne estime de soi. Célébrez leurs réalisations en personne.
- Faites de toutes les chambres des zones libres de technologie, y compris la vôtre, pour modéliser l'utilisation positive de la technologie.
- Mettez-vous d'accord avec votre enfant sur la façon dont il se comporte en ligne, par exemple :
  - Avec qui ils peuvent interagir en ligne
  - Ne pas partager d'images
  - Ne pas faire de commentaires négatifs
  - Ne pas donner des informations d'identification
- Les choses à surveiller sont : - vos enfants ont des amis en ligne qu'ils ne connaissent pas en personne; des gens qu'ils ne connaissent pas qui demandent à se connecter; des amis qui demandent des images.

19-24 Ans

Votre enfant est adulte maintenant, mais dîtes-lui que vous êtes toujours là pour parler.

- Utilisez WhatsApp/les réseaux sociaux pour améliorer la communication familiale.

Un guide des Actions Parentales facile à suivre pour aider le développement social et émotionnel de vos enfants à mesure qu'ils grandissent.

#5 Aidez votre enfant à rester dans une technologie sûre

Tous les parents s'inquiètent parfois du bien-être social et émotionnel de leurs enfants et veulent faire de leur mieux pour eux. Cette série de dépliants s'adresse à tous les parents pour vous aider à faire ce voyage ensemble avec votre enfant.

Pour plus d'informations contactez le Coordinateur du CYPSC de Cork;
Karen.omahony1@tusla.ie

Cette série d'Actions Parentales a été élaborée par le Sous-groupe des Parents Aidants du CYPSC de Cork. L'affiliation inclue Barnardos, Coordinateur Tusla CYPSC, Tusla PPFS, Tusla Fostering, Tusla Springboard, Cork County Childcare Committee, ISPCC, IPPN, réseau de Centres de Ressources Familiales et Happy Talk du HSE.

Some helpful websites include:

- www.parenting24seven.ie
- www.helpmykidlearn.ie
- www.cypsc.ie

Barnardos

CYPSC Cork

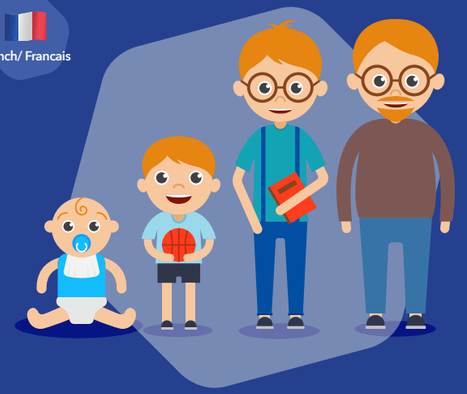
barnardos.ie/parents

CYPSC
CHILDREN & YOUNG PEOPLE'S SERVICES COMMITTEES
Cork

Rôle Parental

de la petite enfance à l'âge adulte

French/ Francais



5-Guide de Développement du Stage

Action Parentale #5 - Aidez vos enfants à rester dans une technologie sûre

Comment soutenir le bien-être social et émotionnel de votre enfant

Barnardos

5 - Guide de Stage

Le Sous-groupe des Parents Aidants fait cette série d'Actions Parentales parce que nous comprenons que soutenir le bien-être social et émotionnel des enfants peut entraîner ses propres défis. Nous vous suggérons six Actions Parentales avec des conseils simples pour chaque étape du développement social et émotionnel de votre enfant afin de vous aider tous les deux dans votre voyage…

#5 Aidez votre enfant à rester dans une technologie sûre

Nous vous suggérons de commencer ces Actions Parentales lorsque votre enfant est jeune, et de se baser sur eux pour chaque âge au fur et à mesure qu'il grandit. Si vous les introduisez à un âge plus avancé, votre enfant peut prendre un certain temps pour s'adapter, et vous devrez peut-être revenir à un âge plus tôt.

Ce dépliant Action Parentale est 1 sur 6. Essayez aussi les autres dépliants.

Action Parentale

- **# 1 Passez du temps avec votre enfant**
- **# 2 Aidez vos enfants à comprendre et à exprimer leurs sentiments**
- **# 3 Aidez votre enfant à s'adapter aux changements**
- **# 4 Aidez-vous même à vous aider en tant que parent**
- **# 5 Aidez votre enfant à rester en sécurité sur le plan technologique**
- **# 6 Aidez votre enfant à célébrer la différence pour que tout le monde ait sa place**

De la Naissance à 5 Ans

- Surveillez l'utilisation de votre propre téléphone ou écran – vous êtes leur modèle.
- Les experts prônent l'absence de technologie pour ce groupe d'âge, en particulier les moins de 3 ans. Les enfants ont besoin d'interaction avec les gens pour grandir et se développer, et la technologie n'est généralement pas interactive.
- Si vous devez l'utiliser, réduisez-le au moins possible. Soyez conscient de combien et quand vous l'utilisez – Faites attention de ne pas le laisser s'augmenter jusqu'à trop d'usage.
- Si vous l'utilisez comme un outil d'apprentissage, faites-le ensemble pour interagir avec votre enfant.
- Si vous utilisez des moyens technologiques de distraction, explorez différentes façons de faire, p. ex., livres à colorier, autocollants, jouets grinçants, etc.
- Modélisez l'utilisation positive de votre propre technologie dès ce jeune âge, p. ex., ne pas vérifier votre propre téléphone pendant les repas, etc.
- Ne laissez pas les écrans remplacer le temps de tête-à-tête typique avec votre enfant, p. ex., au moment de l'allaitement au sein ou au biberon, au moment de la sieste, garder ces temps de face à face.
- Faites preuve de prudence sur des images de votre enfant sur les réseaux sociaux – pensez à leur vie privée lorsqu'ils seront plus âgés, et méfiez-vous des jeunes qui apprennent à vouloir ou à avoir des "aime" pour avoir une bonne estime de soi. Célébrez leurs réalisations en personne.

6-10 Ans

- Surveillez votre propre utilisation du téléphone ou de l'écran – vous êtes leur modèle.
- Les téléphones ne sont pas recommandés pour ce groupe d'âge. Si vous devez le faire, alors achetez en un sans Internet.
- Sachez ce que votre enfant fait en ligne - avoir des conversations à ce sujet.
- Essayez les jeux, les réseaux sociaux, les sites Web et les applications que votre enfant utilise pour savoir de quoi il s'agit.
- Sensibilisez-vous aux risques en ligne - *www.webwise.ie* – ce site Internet facilite la compréhension.
- Dîtes à votre enfant qu'il est acceptable de s'adresser à vous pour tout ce qu'il a pu voir en ligne et qui l'a rendu mal à l'aise ou curieux. Réagissez avec un intérêt curieux pour en savoir plus, plutôt qu'avec un ton grognant qui pourrait les bloquer.
- Fixez vos limites de temps pour les appareils et respectez-les.
- Mettez-vous d'accord avec votre enfant sur la façon dont il doit se comporter en ligne, par exemple :
  - Avec qui ils peuvent interagir en ligne
  - Ne pas partager d'images
  - Ne pas faire de commentaires négatifs
  - Ne pas donner d'informations d'identification
- Les choses à surveiller sont : -- votre enfant a des amis en ligne qu'il ne connaît pas en personne; des gens qu'il ne connaît pas demandent à se connecter; des amis demandent des images.
- Convenez sur les moments où les écrans ne sont pas autorisés p. ex., heure du dîner, heure du coucher, heure des devoirs.
- Faites de toutes les chambres des zones libres de technologie, y compris la vôtre, pour modéliser l'utilisation positive de la technologie.

11-15 Ans

- Surveillez votre propre utilisation du téléphone ou de l'écran – vous êtes leur modèle.
- Sachez ce que votre enfant fait en ligne - avoir des conversations à ce sujet.
- Essayez les jeux, les réseaux sociaux, les sites Web et les applications que votre enfant utilise pour savoir de quoi il s'agit.
- Sensibilisez-vous aux risques en ligne - *www.webwise.ie* – ce site Internet facilite la compréhension.
- Dîtes à votre enfant qu'il est acceptable de s'adresser à vous pour tout ce qu'il a pu voir en ligne et qui l'a rendu mal à l'aise ou curieux. Réagissez avec un intérêt curieux pour en savoir plus, plutôt qu'avec un ton grognant qui pourrait les bloquer.
- Mettez-vous d'accord avec votre enfant sur la façon dont il doit se comporter en ligne, par exemple :
  - Avec qui ils peuvent interagir en ligne
  - Ne pas partager d'images
  - Ne pas faire de commentaires négatifs
  - Ne pas donner d'informations d'identification
- Les choses à surveiller sont : - votre enfant a des amis en ligne qu'il ne connaît pas en personne; des gens qu'il ne connaît pas demandent à se connecter; des amis demandent des images.
- Fixez vos limites de temps pour les appareils et respectez-les.
- Convenez sur les moments où les écrans ne sont pas autorisés p. ex., heure du dîner, heure du coucher, heure des devoirs.
- Faites de toutes les chambres des zones libres de technologie, y compris la vôtre, pour modéliser l'utilisation positive de la technologie.

16-18 Ans

Les jeunes font comme vous – utilisez un langage positif et respectueux des autres.

Soyez regardant(e) vis-à-vis de la différence :

- Aidez-les à apprendre comment soutenir ceux qui ont du mal à s'intégrer
- Aidez votre enfant à apprendre des mots respectueux pour décrire ceux qui sont différents
- Défiez ouvertement les rebuts négatifs.

Soyez derrière eux :

- Soyez conscient(e) s'ils se sentent exclus
- Répondez positivement à leur caractère unique et obtenez le soutien dont vous pourriez avoir besoin pour les aider à être eux-mêmes.

19-24 Ans

Les jeunes adultes veulent faire partie de la société.

Soyez regardant(e) vis-à-vis de la différence :

- Aidez-les à apprendre comment soutenir ceux qui ont du mal à s'intégrer
- Aidez votre enfant à apprendre des mots respectueux pour décrire ceux qui sont différents
- Défiez ouvertement les rebuts négatifs.

Soyez derrière eux :

- Soyez conscient(e) s'ils se sentent exclus
- Répondez positivement à leur caractère unique et obtenez le soutien dont vous pourriez avoir besoin pour les aider à être eux-mêmes.

Un guide des Actions Parentales facile à suivre pour aider le développement social et émotionnel de vos enfants à mesure qu'ils grandissent.

#6 Aidez vos enfants à célébrer la différence afin que chacun ait sa place

Tous les parents s'inquiètent parfois du bien-être social et émotionnel de leurs enfants et veulent faire de leur mieux pour eux. Cette série de dépliants s'adresse à tous les parents pour vous aider à faire ce voyage ensemble avec votre enfant.

Pour plus d'informations contactez le Coordinateur du CYPSC de Cork;
Karen.omahony1@tusla.ie

Cette série d'Actions Parentales a été élaborée par le Sous-groupe des Parents Aidants du CYPSC de Cork. L'affiliation inclue Barnardos, Coordinateur Tusla CYPSC, Tusla PPFS, Tusla Fostering, Tusla Springboard, Cork County Childcare Committee, ISPCC, IPPN, réseau de Centres de Ressources Familiales et Happy Talk du HSE.

Some helpful websites include:

- www.parenting24seven.ie
- www.helpmykidlearn.ie
- www.cypsc.ie

Barnardos

CYPSC Cork

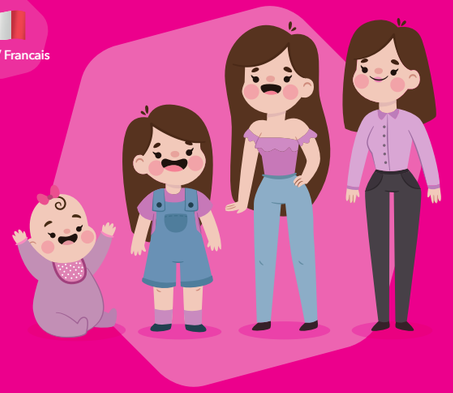
barnardos.ie/parents

CYPSC
CHILDREN & YOUNG PEOPLE'S SERVICES COMMITTEES
Cork

Rôle Parental

de la petite enfance à l'âge adulte

French/ Francais



5-Guide de Développement du Stage

Action Parentale #6 - Aidez votre enfant à célébrer la différence afin que chacun ait sa place

Comment soutenir le bien-être social et émotionnel de votre enfant

Barnardos

5 - Guide de Stage

Le Sous-groupe des Parents Aidants fait cette série d'Actions Parentales parce que nous comprenons que soutenir le bien-être social et émotionnel des enfants peut entraîner ses propres défis. Nous vous suggérons six Actions Parentales avec des conseils simples pour chaque étape du développement social et émotionnel de votre enfant afin de vous aider tous les deux dans votre voyage…

#6 Aidez vos enfants à célébrer la différence afin que chacun ait sa place

Nous vous suggérons de commencer ces Actions Parentales lorsque votre enfant est jeune, et de se baser sur eux pour chaque âge au fur et à mesure qu'il grandit. Si vous les introduisez à un âge plus avancé, votre enfant peut prendre un certain temps pour s'adapter, et vous devrez peut-être revenir à un âge plus tôt.

Ce dépliant Action Parentale est 1 sur 6. Essayez aussi les autres dépliants.

Action Parentale

- **# 1 Passez du temps avec votre enfant**
- **# 2 Aidez vos enfants à comprendre et à exprimer leurs sentiments**
- **# 3 Aidez votre enfant à s'adapter aux changements**
- **# 4 Aidez-vous même à vous aider en tant que parent**
- **# 5 Aidez votre enfant à rester en sécurité sur le plan technologique**
- **# 6 Aidez votre enfant à célébrer la différence pour que tout le monde ait sa place**

De la Naissance à 5 Ans

Les enfants sont curieux et ne portent pas de jugement. Soyez prêt à répondre aux questions. Répondez aux faits et honnêtement. Apprenez de votre enfant à ne pas porter de jugement.

Les enfants font ce que vous faites – utilisez un langage positif et respectueux des autres.

Célébrez la différence et l'individualité :

- Aidez votre enfant à aimer sa singularité et à aimer celle des autres.

6-10 Ans

Les enfants font ce que vous faites – utilisez un langage positif et respectueux des autres.

Soyez regardant(e) vis-à-vis de la différence :

- Aidez-les à apprendre comment soutenir ceux qui ont du mal à s'intégrer
- Aidez votre enfant à apprendre des mots respectueux pour décrire ceux qui sont différents
- Défiez ouvertement les rebuts négatifs avec votre enfant.

Soyez derrière eux :

- Soyez conscient(e) si vos enfants se sentent exclus
- Répondez positivement à leur caractère unique et obtenez le soutien dont vous pourriez avoir besoin pour les aider à être eux-mêmes.

11-15 Ans

Les enfants font ce que vous faites – utilisez un langage positif et respectueux des autres.

Soyez regardant(e) vis-à-vis de la différence :

- Aidez-les à apprendre comment soutenir ceux qui ont du mal à s'intégrer
- Aidez votre enfant à apprendre des mots respectueux pour décrire ceux qui sont différents
- Défiez ouvertement les rebuts négatifs avec votre enfant.

Soyez derrière eux :

- Soyez conscient(e) si vos enfants se sentent exclus
- Répondez positivement à leur caractère unique et obtenez le soutien dont vous pourriez avoir besoin pour les aider à être eux-mêmes.