

Les SOIREES DEBATS pour LES PARENTS D'ADOS



Avec un ou plusieurs adolescents à la maison, être Parent peut devenir compliqué... Comment protéger son ado tout en lui laissant suffisamment d'autonomie pour faire ses expériences ? Comment l'accompagner vers l'indépendance et maintenir une communication ? Comment tenir le coup en tant que parent et gérer les conflits ? Et s'il se met en danger ? Ce sont des questions cruciales lors de cette période très délicate. Ne restez pas seul(e) ; venez écouter, échanger, partager avec d'autres parents d'ados et les animateurs-psychologues.

Les Mardis de 18h à 19h45

Programme des soirées : 2024-25



Mardi 24 septembre 2024 : La rentrée : aider les ados à trouver un bon rythme.

Mettre en place avec eux un rythme de vie qui favorise leur équilibre.

Mardi 1er octobre : les besoins des ados et leurs réactions sous stress selon leur type de personnalité et leur âge.

Mardi 19 novembre : Gérer la communication et les conflits avec l'adolescent.

Mardi 10 décembre : Réseaux sociaux, internet, jeux, smartphone : l'aider à gérer.

Mardi 21 janvier 2025 : Accompagner et motiver son ado dans la scolarité

Mardi 11 février : Socialisation et relations toxiques (harcèlement, emprise, intimidation...)

Mardi 11 mars : De la consommation à l'addiction (jeux, écrans, alcool, drogues)

Mardi 1^{er} avril : Besoin de liberté des ados, difficultés à s'émanciper. Quelle distance ?

Mardi 20 mai : Comment parler des relations affectives et de la sexualité ?

Mardi juin : Gérer la frustration et la fatigue parentale. Comment tenir le coup avec un ou plusieurs ados à la maison et ne pas s'épuiser.

Vous pouvez aussi participer aux GROUPES de parole « Parents d'ados » : tous les autres mardis (hors vacances scolaires) - Sessions de 8 séances - 5 à 8 parents.

Venez nous rencontrer et vous informer à la RENTREE DES PARENTS D'ADOS (réunions d'infos conviviales sans engagement) :

Mardi 17 septembre 2024 / Mardi 14 janvier 2025 à partir de 18h00.

Association Allô Parents / Allô Jeunes : 10 rue du chapeau rouge - Montpellier centre

Inscription/infos : 06 87 84 23 57 allopairs34@gmail.com - Participation Gratuite