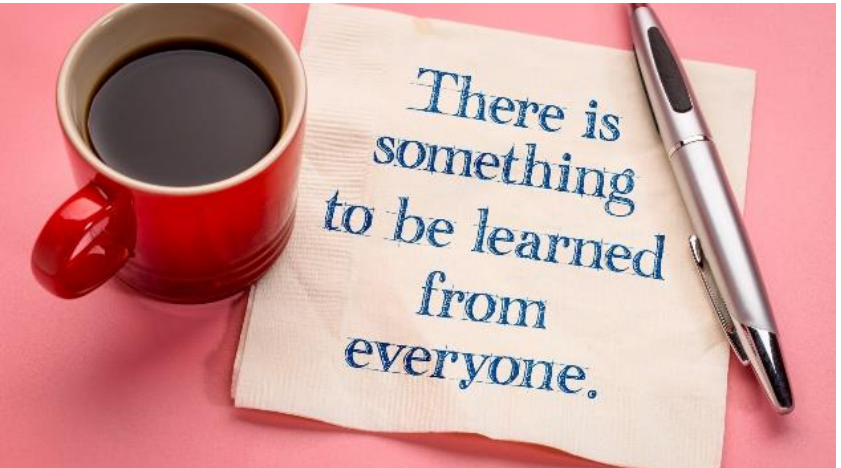
ZOOM

- Couper le micro quand on ne parle pas
- Si possible activer la caméra
- Utiliser l'option "Raise Hand" pour prendre la parole
- Quitter ou joindre le groupe à tout moment de manière informelle ou en faisant un petit signe

Café-contact parents
12h15 à 13h15



MERCI DE RESPECTER

- La confidentialité
- Les idées des autres
- Le temps de parole

Comment se connecter avec les ados de la génération Z

Aurélie Andriamialison

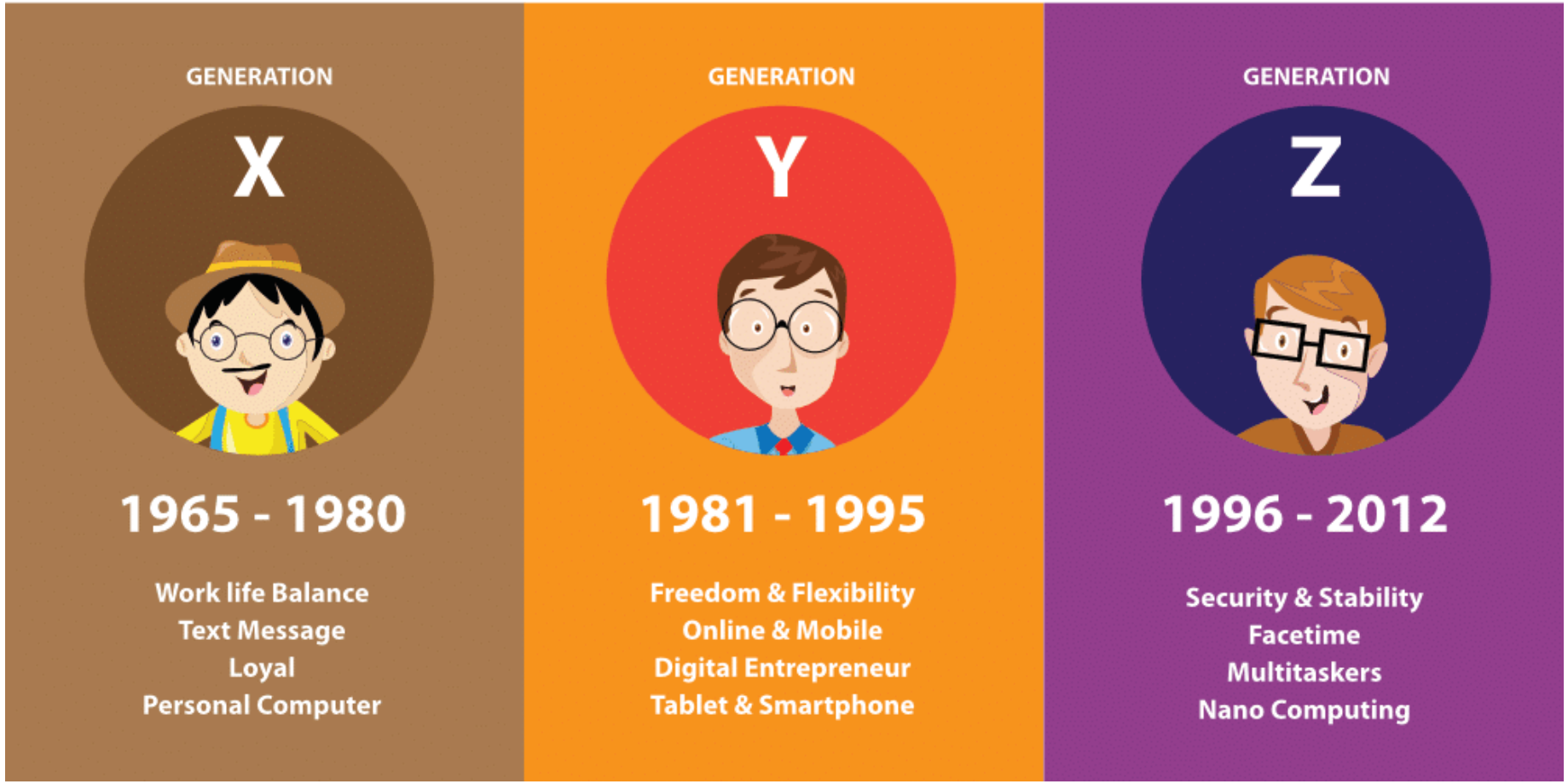
Psychologue FSP

Coaching de vie pour enfants & adolescents

l'écoline

Seeds of Joy
Kids Life Coaching

La génération Z: jeunes entre 11 et 28 ans



Millennials

Les défis de la génération Z

- L’hyperconnectivité
- Le manque de connexion humaine
- La dépendance excessive

Les risques

- Santé mentale
- Identité et image de soi
- Fatigue numérique
- Cyberharcèlement et sécurité en ligne

Quels sont les facteurs influençant une discussion constructive avec nos ados?

Que dire pour ne pas se faire rembarrer?

"J'ai remarqué que [mentionner un comportement ou un changement spécifique]. Est-ce que tout va bien ?"

"Je me souviens que lorsque j'avais ton âge, j'ai également été confronté à [mentionner la difficulté]. As-tu parfois l'impression de vivre quelque chose de similaire ?"

"J'ai remarqué que tu traversais des moments difficiles ces derniers temps. Voudrais-tu en parler ?"

"Je suis là pour t’écouter si tu veux partager quelque chose. Y a-t-il quelque chose qui te préoccupe ?"

"Peux-tu m'aider à comprendre ce que tu ressens ces derniers temps ?"

"Tu n'as pas à traverser cette épreuve seul. Nous trouverons une solution ensemble."

«Je suis là pour toi, peu importe ce que tu traverses.»

"Je t'écoute et je ne te jugerai pas."

Et les choses à éviter lorsque nos adolescents traversent une période difficile…

- Ignorer leurs sentiments
- Les comparer aux autres
- Faire la morale ou critiquer
- S'immiscer dans leur vie privée
- Réagir de manière excessive

On se retiendra de dire…

"Je te l'avais bien dit !"

"Tu devrais être reconnaissant.e!"

"Tu es trop jeune pour comprendre."

"C'était pire quand j'avais ton âge."

"Arrête d'être si sensible!"

"Tu es en train de dramatiser!"

"Tu me déçois!"

"Tu es toujours/jamais..."

Ce réveil est l'accessoire indispensable à avoir sur votre table de chevet et ne devrait être en aucun cas remplacé par un téléphone portable.

https://www.natureetdecouvertes.com/bien-etre/luminotherapie-reveils/reveils-horloges/reveil-lcd-reversible-on-off-92089680

https://5lovelanguages.com/quizzes/love-language

Aurélie Andriamialison

Kids Life Coaching

Seeds of Joy

077 452 58 95

info@seedsofjoy.ch

@seedsofjoy_kidslifestudio

www.seedsofjoy.ch

Seeds of Joy