

Chemins vers les soins :

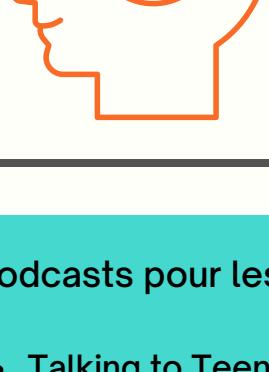
Kit de survie pour élever un adolescent



La crise des 2 ans

Être parent vient avec ses défis et ses récompenses. Aujourd'hui, vous êtes confronté à la pression des pairs, à l'intimidation, aux médias sociaux, à l'alcool et à la drogue, pour n'en nommer que quelques-uns. Tout cela rend plus difficile le maintien d'une relation étroite et d'une bonne communication avec votre adolescent. Comment rester compatissant, fixer des limites et élever des individus indépendants ?

Qu'y a-t-il dans votre kit de survie?



1,2 million

«Youth Mental Health» estime que 1,2 million d'enfants et de jeunes au Canada sont touchés par la maladie mentale.



Podcasts pour les parents d'adolescents (anglais seulement)

- Talking to Teens.com - talkingtoteens.com/podcast/
- Power Your Parenting: Moms With Teens - stitcher.com/show/power-your-parenting-moms-with-teens-podcast
- Youth Culture Matters - youth-culture-matters-a-cpyu-podcast.simplecast.com/
- Feeding The Mouth That Bites You - feeding-the-mouth-that-bites-you.simplecast.com/episodes
- Just Breathe | Parenting Your LGBTQ Teen - chrysalismama.com/podcast

Ressources en ligne

- «Family Enrichment & Counselling Services» (anglais seulement) - page de ressources sur la famille et être parent.
- Centre de ressources familiales de Fredericton - offre des compétences positives sur être parent et constitue un réseau de soutien.
- «Autism Connections Fredericton» (anglais seulement) - fournit un soutien aux personnes atteintes de troubles du spectre autistique, à leurs familles et à leurs communautés par le biais de l'éducation du public, du soutien social, du support de leur droits, des ressources, des programmes et activités spéciaux
- Navig app - une application avec des informations pour les nouveaux parents telles que l'adaptation au changement, la dépression post-partum, être monoparental et être un parent transitoire en raison de voyages pour le travail.
- «helpguide.org» (anglais seulement) - conseils pour la coparentalité et la garde partagée, les divorcés, les familles recomposées et les beaux-parents.

Sur le chemin pour vivre plus sainement. Ensemble.

