

## **Dormir suffisamment**

Pour aider votre adolescent à dormir suffisamment, il est important de maintenir un horaire de sommeil régulier, d'éviter le sommeil excessif, d'éteindre les appareils électroniques une heure avant de se coucher, d'augmenter l'activité physique tout au long de la journée et de régler les chambres à une température plus fraîche pour favoriser le repos au lit.

Vous pourriez également être intéressé par le séminaire *Combattre les problèmes de sommeil*, qui est un événement que Mains LeRéseaud'aidéauxfamilles propose également. Il contient de nombreux conseils qui peuvent aider les personnes qui ont des difficultés à dormir.

## **Nutrition**

Le Guide alimentaire canadien est toujours un excellent outil, mais ce n'est pas toujours facile à appliquer. Essayez d'être créatif lorsque vous préparez des repas sains et laissez vos adolescents participer à la planification. Il existe de nombreuses idées et recettes sur Internet. Le site <https://diyprojectsforteens.com/diy-recipes-teens/> propose des recettes amusantes si vous voulez essayer quelque chose de nouveau. Faites-en un projet commun pour vous et votre adolescent.

## **Faire bouger votre ado**

Il n'est pas toujours facile de faire bouger votre adolescent, alors essayez de faire en sorte que ce soit amusant. Vous pouvez par exemple organiser une soirée dansante à l'intérieur ou à l'extérieur de la maison. La corde à sauter, le vélo ou la trottinette, le sport ou la natation sont autant d'activités dynamiques et amusantes à pratiquer. Il existe également de nombreuses vidéos sur Internet que votre ado peut trouver amusantes et vouloir utiliser.

## **Odeur corporelle**

L'augmentation des odeurs corporelles est naturelle lorsque votre enfant atteint la puberté. N'oubliez pas de l'inciter à se laver tous les jours, sans négliger les zones spécifiques comme les aisselles et l'aîne. Les douches et les soins quotidiens d'hygiène peuvent être un excellent moyen d'utiliser des calendriers visuels pour rappeler à votre enfant ce qu'il doit faire.

Voici quelques suggestions que vous pouvez essayer pour aider à l'élimination des odeurs corporelles.

Essayez d'utiliser du vinaigre de cidre de pomme pour les zones à problèmes. Le changement de votre alimentation peut également aider à lutter contre les odeurs corporelles. Le vinaigre de cidre de pomme est un remède naturel qui peut être utilisé pour traiter les odeurs corporelles.

Si les odeurs corporelles restent sur les vêtements, vous pouvez les faire tremper dans du vinaigre blanc et de l'eau pendant quelques heures, puis les laver. Le vinaigre blanc élimine les odeurs corporelles sans laisser d'odeur de saumure.

## Moment d'intimité

La masturbation fait partie intégrante de la puberté et constitue une période où les adolescents découvrent leur corps. Soyez précis avec votre adolescent sur le lieu et le moment où il peut se masturber. Discutez avec lui de l'utilisation de serviettes et de lubrifiant afin de vous assurer qu'il ne se blesse pas.

## Calendriers visuels

Les calendriers visuels peuvent être très utiles si votre adolescent a de la difficulté à respecter les instructions verbales. Ils offrent la possibilité de connaître la suite des événements en regardant une image qui aide à comprendre. Cet outil peut également être utile pour les soins personnels, la douche, le rasage ou le changement de serviettes hygiéniques.

## Sécurité sur Internet

La sécurité et la sexualité sur Internet peuvent être une grande source d'inquiétude pour les parents. Heureusement, il existe de nombreuses façons de suivre et de surveiller l'utilisation d'Internet sur votre ordinateur, par exemple en vérifiant l'historique des recherches sur Internet.

Il existe également différents logiciels que vous pouvez utiliser pour surveiller l'utilisation que font vos adolescents d'Internet. En voici quelques-uns qui pourraient vous intéresser.

Sécurité Internet- [www.safetyweb.com](http://www.safetyweb.com)

Outil Kernel Computer Activity Monitor [https://download.cnet.com/Kernel-Computer-Activity-Monitor/3000-2162\\_4-75758647.html](https://download.cnet.com/Kernel-Computer-Activity-Monitor/3000-2162_4-75758647.html)

## Consentement

Il peut être difficile d'expliquer et de faire comprendre la notion de consentement. Ces vidéos peuvent vous aider dans vos explications :

<https://youtu.be/h3nhM9UIJjc>

<https://youtu.be/-olgcmMlokQ>

<https://youtu.be/5vmsfhw-czA>