

Parents, vos devoirs de vacances

famille Pendant l'été, vous êtes seul à jouer votre rôle d'éducateur. Ni professeur, ni surveillant ne viendront vous seconder. Tour d'horizon des points à ne pas manquer.

DEVENEZ SON NUTRITIONNISTE

L'hiver, votre ado boude les cantines scolaires, leur préférant panini et kebab. L'été est l'occasion pour vous de rééquilibrer ses repas.

o Comment puis-je assainir mes menus de l'été pour assurer la bonne santé de mon enfant ?

o La réponse de l'expert Dr Laurence Lévy-Dutel, endocrinologue nutritionniste, auteur du livre « Les ados : qu'est-ce qu'ils mangent, pourquoi, comment, où ? » (Ed. Amphora) : « Le calcium est extrêmement important à l'adolescence. Il est recommandé de consommer des laitages trois fois par jour et de diversifier les aliments. Les filles ont tendance à ne manger qu'une salade peu nourrissante. Or, elles ont besoin de fer que l'on trouve dans les lentilles, les épinards et la viande. Pour rendre les crudités consistantes et plus appétissantes, les parents peuvent y rajouter des œufs, du fromage ou des miettes de thon et les accompagner de pain complet. Le quinoa, produit facile à utiliser, ou les pâtes complètes font de très bonnes bases. Les oméga 3 sont un bon allié contre le stress postexamen. Les poissons gras comme le saumon, le thon ou le hareng, ainsi que l'huile de colza en sont riches. Attention à ne pas diaboliser les fast-food qui apportent beaucoup de bonnes choses. Mieux vaut que les ados mangent une pizza quatre saisons plutôt que seulement une salade. »

o Les solutions Pédago Préparez-lui un smoothie, (boisson à base de fruits et légumes mixés) qui lui assurera une qualité nutritive. A ce mélange frais, on ajoute du lait, de la glace ou du yaourt. Craquez donc pour ce livre : « Smoothies, pur jus de légumes et de fruits » (Ed. Larousse, 7,90 €), de Rosalba de Magistris. Servez-vous également des sites de cuisine en ligne comme marmiton.org ou cuisinez.com. Ou encore, offrez-vous le jeu Leçon de cuisine, sur Nintendo DS. Rentrez les ingrédients que

vous avez dans vos placards et hop, il vous concocte une liste de super recettes. Le plus : l'option qui vous permet d'éliminer les plats qu'ils n'aiment pas.

GÉRER L'ENNUI

Votre énergunène traîne des pieds, « ne sait pas quoi faire » et allume machinalement la télévision, faute de mieux... Un brin de motivation et quelques idées simples peuvent améliorer la situation.

o Comment réagir Lorsqu'il s'ennuie ?

o La réponse des experts Laurence Einfalt, psychologue également fondatrice de Jara, première entreprise de conseil en organisation personnelle : « Nos enfants s'embêtent rapidement, surtout si on les prive de leur dose d'écran. On se rend vite compte qu'ils arrivent très bien à s'occuper sans cela, même s'ils râlent au début. Les parents ne sont pas censés se transformer en animateurs sous prétexte que ce sont les vacances ! Mais c'est peut-être le bon moment pour faire des activités en commun, jeux ou travaux dans la maison... »

Quant à Patrice Huerre, psychiatre spécialisé dans les actions de prévention et de soin pour les adolescents, auteur de « Place au jeu » (Ed. Fernand Nathan), il explique « qu'être sans cesse stimulé peut peser à la longue. L'ennui, même assorti d'une certaine langueur, d'une certaine tristesse, peut être un moteur pour chercher d'autres sources d'investissement. Ce n'est pas nécessairement négatif. Les parents n'ont donc pas l'obligation d'occuper leur enfant à tout prix, de lui proposer des activités dès qu'il est dans l'inaction, de le stimuler sans cesse. »

o Les solutions Pédago Apprenez-lui à apprécier le silence. Prenez du temps avec votre ado et donnez le ton : ciné, balade, shopping. ☐ Organisez une journée pédalo avec ses amis. C'est une bonne occasion de les connaître. Allez aussi sur le site 1001stages.com, premier portail des stages et loisirs. Il vous donnera des idées originales de cours ou ateliers à réaliser dans votre région.

BIEN EMPLOYER SON TEMPS

Pour qu'il décroche pendant les grandes vacances, vous devez laisser votre adolescent souffler. Livré à lui-même, il est probable

qu'il se branche sur Internet et n'en décolle pas de l'été. Vos chances qu'il lise, prenne l'air ou ouvre son cahier de vacances s'amenuisent ; à vous de le manager !

o Comment m'assurer que mon enfant fait bon usage de son temps ?

o La réponse de l'expert Laurence Einfalt, psychologue et auteur de « J'aide mon enfant à s'organiser » (Ed. Eyrolles) : « Une semaine de décompression s'impose à la fin de l'année scolaire. Pas d'horaires contraignants, loisirs à volonté. Ensuite, on inclut dans sa journée, comme pendant l'année, les corvées de base comme le ménage... A la fin des vacances, on reprend une semaine de repos. Mais cette fois, on essaie de revenir à un rythme plus proche de celui de l'école. Plus question de se lever à 11 heures ! Il s'agit de redémarrer les cours en pleine forme. Si les parents sont absents, il n'est pas interdit de limiter les accès aux jeux vidéo et connexions Internet. On peut lui proposer de répartir son temps entre activité scolaire, sport et occupation de son choix à l'intérieur. Un jeune qui varie ses activités entre intérieur et extérieur, seul et avec des copains, ne perd pas son temps mais en fait bon usage. Les parents doivent veiller à cette variété. »

o Les solutions Pédago Réalisez avec lui un planning global des vacances. Attention, ne soyez pas psychorigide ! Il sert d'indicateur pour gérer son temps, non à l'emprisonner (« L'Emploi du temps du petit Nicolas », 3,30 €, Exacompta : ce petit emploi du temps a l'avantage d'être effaçable.) Vous pouvez aussi lire « J'aide mon enfant à s'organiser » (Ed. Eyrolles) de Laurence Einfalt et Stéphanie Bujon. Sachez que s'ennuyer peut parfois permettre de trouver d'autres centres d'intérêt. Pour un meilleur usage de son temps, votre enfant doit varier ses activités...

SOAVI CAROLINE