

#1

### Parler à votre enfant d'un souvenir significatif et positif de votre expérience à l'école

Parler de notre propre expérience à notre enfant de façon positive lui procure un modèle. Si votre enfant est au primaire, parlez-lui d'une expérience ou d'un souvenir positif de votre passage au primaire. Vous pouvez ajuster votre discours s'il est à un niveau d'enseignement supérieur.

#2

### Discuter avec votre enfant de ce qu'il veut faire plus tard comme travail

S'intéresser à ce que veut faire votre enfant dans la vie donne un sens à ce qu'il fait à l'école. De plus, cela l'aide à se fixer des objectifs et à persévérer. Encouragez-le!

#3

### Discuter avec votre enfant des attentes que vous avez envers lui pour ses études

Lorsque nos attentes sont clairement définies, on perçoit mieux leur réalisme. Parfois nos attentes sont le reflet de nos regrets ou de ce qui nous a manqué. Elles sont davantage basées sur ce que l'on rêve comme parent que sur ce que nos enfants sont et aiment. Si vous partagez vos attentes à votre enfant cela amènera une riche discussion.

#4

### Définir par écrit les attentes que vous avez envers l'enseignant de votre enfant

Vos attentes envers l'enseignant sont liées au rôle que vous croyez qu'il joue auprès de votre enfant. Idéalement, vous devez aussi nommer ce qui vous apparaît être VOTRE rôle. Si vous discutez avec l'enseignant de ce qui vous semble être votre rôle envers votre enfant et de vos attentes envers lui, cela amènera une riche discussion.

#5

### Faire un compliment par jour à votre enfant

Vous connaissez votre jeune bien mieux qu'il se connaît lui-même. Et il aura besoin de se connaître pour faire les bons choix scolaires et professionnels. La connaissance de soi est ce qui manque le plus aux jeunes qui doivent choisir leur carrière. Aidez-le à se connaître en lui disant tout haut les qualités qu'il possède et les attitudes positives qu'il manifeste.

#6

### Lire un livre avec votre enfant

Nous savons que la lecture est importante dans le développement de l'enfant et que le mettre en contact avec la lecture et l'écriture le protège contre le décrochage scolaire. Cela lui sera utile du primaire jusqu'à l'université et pour toute la vie. Lire un livre à votre enfant en bas âge ne prend que quelques minutes et cela permet de passer un peu de temps avec lui. Selon l'âge de votre enfant, vous pouvez vous intéresser ensemble à un article de journal.

#7

### Reconnaître vos forces comme parent

Comme parent, vous avez des forces. Les nommer permet d'axer sur le positif, de répéter ce qui fonctionne et de laisser de côté ce qui fonctionne moins bien. « Arrosez les fleurs, pas les mauvaises herbes. » Fletcher Peacoc

#8

### Vous féliciter chaque jour pour une bonne action

Il est souvent trop facile de se critiquer comme parent ou de se juger et de culpabiliser pour ses mauvaises actions. Faites l'inverse et félicitez-vous pour les bonnes choses que vous accomplissez. Cela ne peut qu'avoir un impact positif sur vous et sur votre enfant.

#9

### Apprendre de nouveaux mots

À la télévision, dans Internet ou à la radio, à chaque jour nous avons la possibilité d'apprendre. Suggérez à votre enfant de retenir un nouveau mot par jour, d'en trouver la signification et de partager cette découverte avec vous. Lancez-lui le défi de placer le nouveau mot dans une phrase au cours du souper par exemple. Et félicitez-le!

#10

**Planifier une activité avec votre enfant**

Avoir des moments privilégiés avec chacun de ses enfants peut sembler parfois impossible. Pourtant, c'est une grande marque d'affection et ils s'en souviennent. Soyez imaginatif! Prenez la collation ensemble. Écoutez une de ses chansons préférées (au complet!). Il vous demande de faire une recette depuis longtemps? Cuisinez ensemble.

#11

**Écrire un mot d'encouragement à votre enfant**

Chaque jeune a besoin d'encouragements chaque jour. Vous pouvez le faire de plusieurs façons. Envoyez-lui un courriel, écrivez-lui un message dans sa boîte à lunch, laissez-lui une note sur la table de cuisine pour son arrivée de l'école ou encore, tout simplement, faites-le de vive voix.

#12

**Discuter de l'actualité, d'émission de télé ou de sites Internet avec votre enfant**

Prenez quelques minutes et discutez avec lui d'un sujet qui l'intéresse. Votre enfant sentira que son opinion est importante pour vous et il aura davantage confiance en lui. Sans compter qu'il apprendra à prendre une certaine distance par rapport aux messages reçus et façonnera ainsi son esprit critique.

#13

**Réserver du temps pour écouter votre jeune**

De retour de l'école, pendant le souper, avant de se coucher, tous les moments sont bons pour écouter votre enfant. Ce temps précieux peut même faire partie d'une routine. Prendre du temps de qualité sera gagnant pour enrichir votre relation.

#14

**Assister à des activités auxquelles votre enfant participe**

Votre enfant s'engage dans des activités. Il y a mis du temps et probablement du cœur. Votre présence lui envoie le message que vous savez que son activité compte pour lui et qu'il est important pour vous malgré votre emploi du temps.

#15

**Soutenir votre enfant dans ses devoirs et ses leçons**

Pendant les premières années du primaire, votre enfant aura besoin que vous soyez à ses côtés pour le soutenir dans ses devoirs et ses leçons : être présent, s'intéresser, demander les leçons, vérifier que les devoirs sont faits. Au fil des ans, votre enfant les fera avec de plus en plus d'autonomie. Même au secondaire, il ou elle aura encore besoin de vous, mais d'une façon différente.

#16

**Féliciter votre enfant pour ses réalisations**

Les efforts de votre enfant sont récompensés par votre attention. Il comprend qu'il est capable de s'améliorer et qu'en mettant des efforts, il peut réussir. Votre jeune a besoin d'encouragements chaque jour.

#17

**Exprimer à votre enfant l'importance que vous accordez à l'école**

Les enfants adoptent les valeurs de leurs parents et sont sensibles aux messages même non verbaux. Valoriser l'école, démontrer que l'on accorde de la valeur à l'obtention d'un diplôme envoie un message clair à votre enfant et augmente ses chances de persévérer.

#18

**Aider votre enfant à planifier son temps**

Votre enfant a un exposé oral ou un examen à préparer? Questionnez-le sur ses méthodes de travail, son horaire d'étude, ses trucs pour mémoriser... Il prendra conscience qu'il existe des moyens pour réussir. Au besoin, proposez-lui une méthode de travail qui vous convenait lorsque vous étiez à l'école ou aller chercher l'aide nécessaire pour qu'il apprenne à répartir le temps et les étapes du travail à accomplir.

#19

**Jouer dehors en famille**

Printemps, été, automne et hiver, nous manquons souvent de temps pour aller jouer dehors avec nos enfants. C'est l'occasion de prendre un temps d'arrêt, de se divertir en famille et de profiter du bon air. Randonnée pédestre, raquette, bonhomme de neige, piscine, terrain de jeu ou vélo, vous avez le choix parmi une multitude d'activités.

#20

**Offrir votre aide et de l'écoute lorsque votre enfant a un problème personnel**

Parfois, seulement l'écoute suffit. Sinon, on peut le questionner et l'aider à trouver des solutions. Suggérez-lui de recourir à l'aide disponible. Votre enfant deviendra de plus en plus autonome dans sa façon de gérer les difficultés et développera sa confiance en lui.

#21

**Expliquer les raisons de vos décisions**

Le fait d'expliquer une décision que vous avez prise ne remet pas en doute votre autorité de parent, mais cela permet plutôt à votre jeune de comprendre les raisons qui vous motivent à prendre cette décision, d'y adhérer et d'être plus motivé à l'exécuter. Il a aussi plus de chances d'agir de la même façon lorsque vous ne serez pas présent.

#22

**Connaître davantage les amis de votre enfant**

Informez-vous de ses amis, prenez le temps de connaître un peu plus les fréquentations de votre enfant que ce soit lors d'un repas ou d'une activité à la maison ou ailleurs. Votre jeune appréciera votre ouverture et aura davantage envie de se confier à vous.

#23

**Demander à votre enfant de vous raconter une histoire**

C'est souvent le parent qui raconte des histoires à l'enfant. On inverse les rôles. Demandez à votre enfant de vous raconter une histoire et entrez dans son imaginaire. De cette façon, on fait appel à sa créativité.

#24

**Modifier une habitude**

Pour les parents ou les enfants, seul ou en famille, chacun peut relever ce défi. Il y a toujours un élément que nous voudrions améliorer. Choisissez une mauvaise habitude et tentez de modifier ce comportement dans le délai que vous choisirez.