

Cinq astuces pour parler de santé sexuelle avec votre enfant

Parler de sujets liés à la santé sexuelle comme la puberté et les menstruations peut être décourageant et gênant pour de nombreux parents. Mais bonne nouvelle, il existe des façons de se préparer et des moments dont il faut profiter pour vous aider à parler de ces sujets avec votre enfant.

1. **Commencez tôt!** Apprenez aux jeunes enfants la terminologie exacte pour les parties de leur corps. Parlez de la puberté avant qu'elle ne commence. Plus vous en parlerez pendant la croissance, plus il vous sera facile d'aborder des sujets plus corsés par la suite.
2. **Servez-vous des moments propices à l'apprentissage.** Ces moments peuvent survenir quand vous vous y attendez le moins. Cela peut être quand vous entendez les paroles d'une chanson, vous regardez la télé ensemble ou quand votre enfant vous raconte une histoire à propos de quelqu'un à l'école. Demandez à votre enfant de vous donner son avis et profitez-en pour discuter de la santé sexuelle et des valeurs familiales.
3. **Répondez à leurs questions de votre mieux.** Si votre enfant vous pose une question et que vous ne savez pas trop comment y répondre, dites-lui que vous lui répondrez bientôt. Le plus difficile pour les parents est de déterminer quels sujets sont appropriés en fonction de l'âge de leur enfant. Si vous évitez de répondre à une question, l'enfant pourrait en déduire qu'il n'est PAS correct de vous parler de sexualité.
4. **Faites-en un sujet courant.** Considérez l'éducation sexuelle comme un processus continu. Des conversations courtes et fréquentes sont préférables à une seule grosse discussion. Rappelez-vous qu'un développement sain, y compris le développement sexuel, est un processus qui dure toute la vie.
5. **Visez une conversation amicale.** Essayez de voir ces discussions comme de réelles conversations plutôt que comme des leçons. Demandez à votre enfant ce qu'il pense et comment il se sent et soyez prêt à l'écouter. Tentez de rendre la discussion animée.



Rappel : Le mois passé, nous avons remis aux élèves de la 5^e et de la 9^e années les formulaires de consentement pour le programme d'immunisation.

Par ailleurs, nous recommandons le vaccin annuel antigrippal à tous les Albertains âgés de six mois et plus, car il s'agit de la meilleure défense contre les infections grippales et la grippe. Pour obtenir de plus amples renseignements sur le vaccin antigrippal, consultez <http://www.albertahealthservices.ca/influenza.asp>.

Pour obtenir d'autres astuces sur les façons de parler de santé sexuelle avec votre enfant, consultez le site des Services de santé de l'Alberta à www.teachingsexualhealth.ca.

Atouts de développement

Les parents et fournisseurs de soins ont une influence majeure dans la vie de leur enfant et il est tout à fait normal d'avoir des doutes quand il s'agit d'élever vos enfants. Le Search Institute a dressé une liste fondée sur la recherche de 40 expériences et qualités positives qui influencent le développement des jeunes et les aident à devenir des adultes bienveillants, responsables et productifs. Voici quelques exemples d'atouts de développement dont les parents peuvent discuter avec leur enfant :

- Soutenir et aimer votre enfant – Est-ce que votre enfant et vous communiquez fréquemment de façon ouverte et respectueuse? Votre enfant profite-t-il du soutien d'adultes autres que ses parents?
- Responsabiliser votre enfant – Votre enfant participe-t-il aux décisions familiales? Lui a-t-on donné des rôles utiles au sein de sa communauté?
- Établir des limites claires et réalistes – Votre famille a-t-elle des règles et des conséquences claires? Surveillez-vous les allées et venues de votre enfant?
- Aider votre enfant à utiliser son temps de façon utile et constructive – Votre enfant participe-t-il à des activités parascolaires toutes les semaines?
- Encourager votre enfant à s'engager à apprendre tout au long de sa vie – Votre enfant veut-il réussir à l'école?
- Inculquer à votre enfant des valeurs positives – Favorisez-vous le développement de votre enfant en reconnaissant et en disant la vérité?
- Développer les compétences sociales de votre enfant – Votre enfant peut-il reconnaître les situations risquées ou dangereuses et est-il capable de demander l'aide d'adultes en qui il a confiance?
- Encourager votre enfant à se forger une identité positive – Votre enfant est-il bien dans sa peau? Semble-t-il curieux d'en apprendre plus sur le monde?

Pour obtenir la liste complète des atouts de développement et en apprendre davantage, consultez www.search-institute.org.