

DÉVELOPPEMENT SELON L'ÂGE

12 à 15 ans

Développement cognitif : Les adolescents deviennent soudainement conscients de la façon dont les autres les perçoivent, et développent leurs attirances sexuelles, ce qui les rend à la fois sociaux et inquiets. Ils sont aussi fortement influencés par leurs amis et leurs pairs, alors assurez-vous qu'ils soient toujours supervisés adéquatement, et que tous les jeunes comprennent quels comportements sont acceptables et lesquels ne le sont pas.

Sommeil : Le sommeil est tout simplement crucial pour le développement d'un jeune. Il aide à la croissance du cerveau, stimule les hormones de croissance et permet au corps de bâtir la musculature. Pour une santé optimale, les adolescents âgés de 12 à 15 ans devraient dormir entre 8 heures et demie et 9 heures et demie par nuit.

Hydratation : L'eau est absolument essentielle au bien-être physique et mental des jeunes de cet âge. Ils devraient boire entre 1 litre et demi et 2 litres d'eau par jour. Si un jeune vous dit qu'il a soif, c'est qu'il est déjà déshydraté.

Développement émotif : Les émotions sont fortes à cet âge, bien que la plupart des jeunes âgés de 12 à 15 ans sont très sociaux et apprécient l'aspect social des apprentissages. Créez des activités durant lesquelles les participants peuvent développer de nouvelles compétences tout en entrant en relation avec leurs pairs.

Développement physique : Les jeunes grandissent plus vite qu'à n'importe quel autre moment de leur vie. En fait, à cet âge, certains jeunes peuvent grandir de 12 cm en l'espace de quelques mois ! Tous ces changements physiques peuvent rendre les jeunes maladroits ou faire en sorte qu'ils manquent de coordination. Il peut aussi y avoir de grandes différences entre les jeunes. Donnez-leur beaucoup de temps pour pratiquer et apprendre à maîtriser les nouvelles compétences, et encouragez-les à être patients envers eux-mêmes !