



LE COMPAS DE L'ÉDUCATION

# CONTENU

05	Eduquer avec succès
06	Argent de poche
07	Aide dans le ménage
08	Alimentation et mouvement
09	Besoin en sommeil
10	Télévision et ordinateur
12	Smartphone
14	Règles de conduite avec l'internet
16	Sortie
18	Puberté et sexualité
20	Alcool, tabac et chanvre
22	Pression du groupe
24	Harcèlement mental
27	Protection de la jeunesse
28	Lâcher prise sainement
30	Prestation sociale scolaire dans le canton de Glaris
32	Podcasts et points de contact

# CHERS PARENTS ET PERSONNES INVESTIES DE L'AUTORITÉ PARENTALE

Vous tenez dans vos mains «le compas de l'éducation» des prestations sociales scolaires du canton de Glaris (SSA). Ce compas a comme but, vous, comme parent/tuteur de vous soutenir et conseiller sur les questions de l'éducation depuis l'âge du jardin d'enfants jusqu'aux adolescents en âge de fréquenter l'école supérieure.

Les tips et conseils contenus dans ce manuel ne sont pas irrémédiables et ne doivent pas être compris comme absolument valables dans toutes les situations. Ils servent plutôt comme idées et ligne de conduite sur les thèmes, utilisation du smartphone, l'internet et comme point de repère sur l'argent de poche et autres.



# EDUQUER AVEC SUCCÈS

«Confiance mutuelle, honnêteté et respect»

Il n'y a pas d'instruction générale qui garantisse une éducation couronnée de succès. Les valeurs centrales dans l'éducation sont une confiance mutuelle, honnêteté et respect.

Les éléments qui favorisent le contact avec les enfants et les adolescents sont:

- ▶ plus d'encouragement et d'estime que des réprimandes, c'est-à-dire voir toujours aussi le positif
- ▶ des exigences et consignes claires
- ▶ flexibilité dans les négociations de règles
- ▶ conséquences logiques dans des dérogations aux règles
- ▶ comportement fort lors de situations avec conflit

Soyez créatif et plein de fantaisie. Allez chercher des conseils dans la famille, chez des amis, à un centre de consultation ou chez nous au centre social scolaire si les bonnes idées vous font défauts ou qu'elles soient trop peu efficaces. Ne battez pas votre enfant. Des enfants battus ne peuvent pas élaborer un amour-propre convenable et ont tendance dans des situations de conflit à utiliser d'abord la violence.

# ARGENT DE POCHE

«Le contact avec l'argent  
doit être appris»

Les enfants doivent apprendre à gérer l'argent et à le répartir. C'est pourquoi il est judicieux que votre enfant reçoive régulièrement de l'argent de poche. Il est important d'une part que le paiement ne soit pas lié à des conditions et d'autre part que les enfants et adolescents puissent eux-mêmes décider de leurs dépenses. Pour cette raison évitez d'utiliser l'argent de poche comme un moyen de pression ou d'éducation. Suivant l'utilisation de l'argent il est possible de payer à la semaine, tous les 15 jours ou par mois.

Notre proposition:

- ▶ 1re à 4e classe 1.– à 4.– Fr. par semaine (correspondant à l'année scolaire)
- ▶ 5e et 6e classe 20.– à 25.– Fr. par semaine
- ▶ 7e et 8e classe 25.– à 35.– Fr. par semaine
- ▶ 9e et 10e classe 35.– à 50.– Fr. par semaine

A partir de l'école supérieure:

On peut augmenter l'argent de poche des enfants pour l'achat d'habits, le téléphone mobile, etc. Négociez l'importance de ce montant avec votre enfant et fixez l'utilisation de cet argent.

Paie d'apprenti:

Des adolescents qui vivent encore chez les parents peuvent participer avec leur paie d'apprenti au budget du ménage. La somme à céder ne devrait pas dépasser  $\frac{1}{3}$  de la paie de l'apprenti.

La paie d'un jeune se prête très bien pour apprendre à bien gérer cet argent. Sous paie d'un jeune, nous entendons le montant qu'une jeune personne a besoin pour l'organisation de sa vie et qui lui est donné sous sa propre responsabilité pour la conception du domaine qui lui est attribué. Dans l'éducation de l'utilisation de l'argent, la paie d'un jeune remplace l'argent de poche. L'expérience le montre: L'entrée dans la 13e année d'âge, c'est-à-dire le 12e anniversaire est le moment idéal pour transmettre aux enfants la responsabilité dans des domaines définis de la vie.

# AIDE DANS LE MÉNAGE

«Intensifier la responsabilité propre»

Pour les enfants et les jeunes il est important d'assumer, en rapport à leur âge, de petits travaux du ménage. Le plus simple est de faire un plan ferme et structuré de ces travaux du ménage.

Travaux appropriés:

- ▶ Mettre la table / laver la vaisselle
- ▶ Nettoyer la salle de bain
- ▶ Passer l'aspirateur
- ▶ Nettoyer le vélo

# ALIMENTATION ET MOUVEMENT

«Santé et la forme, terrain favorable  
pour la performance»

Lorsque votre enfant arrive le matin au jardin d'enfants ou à l'école, il doit avoir auparavant déjeuné. Avec un estomac vide, les enfants et adolescents ne sont pas également réceptifs.

La plupart d'entre nous savent bien qu'une alimentation équilibrée et saine est importante pour la santé corporelle et psychique. Précisément pour les jeunes il est quelque peu laborieux de trouver du plaisir dans une alimentation «correcte» car justement l'alimentation malsaine est «cool». Et cela personne ne doit s'en priver.

Afin que les jeunes puissent aussi à l'occasion et avec bonne conscience consommer quelque chose de malsain, les tips suivants sont valables spécialement pour ceux-ci:

- ▶ Avoir un peu de mouvements, vivre quelque chose: La vie se joue avant tout dehors, pas devant la télévision, sur le canapé ou devant l'ordinateur.
- ▶ Motivez votre enfant d'utiliser le vélo pour se rendre rapidement de A à B. (...ne pas oublier de mettre le casque).
- ▶ Pourquoi ne pas faire partie d'un club de sport?



# BESOIN EN SOMMEIL

«Se ressourcer en force et énergie»

Pour la concentration et la réceptivité votre enfant a besoin de suffisamment de sommeil. Les enfants en âge préscolaire devraient aussi aller de bonne heure au lit (entre 19.00 et 20.00 heures).

Mais il faut prendre en considération que le besoin en sommeil peut être très différent d'un enfant à l'autre. Cependant il est important que votre enfant vienne à l'école frais et reposé.

Évitez d'envoyer votre enfant au lit «comme punition» sous peine que l'action d'aller au lit inspire des sentiments négatifs.



# TÉLÉVISION ET ORDINATEUR

«Comment frayer avec les médias de l'écran»

Les médias de l'écran sont: Smartphone, iPad, Playstation, téléphone mobile, ordinateur, télévision, etc. Informez-vous sur les appareils utilisés, leurs capacités ainsi que les possibilités d'utilisation puis prenez ceux-ci comme thème avec votre enfant.

Ordinateur, télévision, etc. ne devraient pas être dans la chambre d'enfant afin d'avoir une meilleure vue sur la consommation des médias de votre enfant. Restreignez la consommation des médias de votre enfant. Convenez avec votre enfant des heures de consommation adaptées à l'âge.

A titre indicatif, les temps conseillés par jour sont:

- ▶ Age préscolaire max. ½ heure par jour
- ▶ Degré inférieur (1<sup>re</sup> à 3<sup>e</sup> classe) ½ heure par jour
- ▶ Degré moyen (4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> classe) 1 heure par jour
- ▶ Degré supérieur (1<sup>re</sup> à 3<sup>e</sup> classe) 2 heures par jour

- ▶ Les parents doivent avoir accès sur tous les appareils de toute nature et le contrôle de la consommation des médias des enfants. L'ordinateur portable doit être après son utilisation débranché et non tenu en «Stand-by-Modus».
- ▶ Décidez avec votre enfant quels films, jeux, activités peuvent être regardés ou exécutés sur les appareils de l'enfant. Prenez garde chaque fois sur les indications de l'âge conseillé par le producteur. Contrôlez par sondage ce que votre enfant regarde à la télévision et à quoi il est occupé sur l'ordinateur.
- ▶ Télévisions et ordinateurs sont des activités de loisirs: Convenez avec votre enfant sous quelles conditions (devoirs de l'école, aide au ménage) la consommation peut avoir lieu. Le matin et à midi ces appareils devraient aussi avoir une pause. Prenez pour thème la consommation et élaborer en commun les formes d'utilisation.



# SMARTPHONE

«Aussi les débrancher à l'occasion»

Il n'est guère pensable de se passer du téléphone mobile dans notre vie journalière. Cependant il n'est pas nécessaire que votre enfant ait avant l'âge de 12 ans son propre téléphone mobile. Pendant la scolarité, un téléphone mobile n'est pas nécessaire pour les enfants et même partiellement interdit.

Pour les adolescents il est important qu'ils apprennent l'utilisation d'un smartphone. Au cas où vous prenez en charge un montant dans les frais mensuels, il est conseillé de demander une contrepartie, adaptée à l'âge, sous forme d'une besogne dans le ménage. Déterminez des temps libres de téléphone mobile, par exemple pendant les repas, le sommeil et à l'école.

Parlez avec votre enfant de sujets non permis aux mineurs (la pornographie, les scènes de violence, les pages de jeux de hasard). Même si ceux-ci sont verrouillés sur l'appareil de l'enfant, il est possible d'y avoir accès chez des amis. Contrôlez de temps en temps avec votre enfant les données mémorisées sur son téléphone mobile (films, photos, les apps).

Laissez-vous expliquer les fonctions par votre enfant. Au point de vue juridique la possession, la production et la transmission de scènes de violence et pornographiques est interdite aux mineurs en-dessous de 16 ans. Votre enfant se rend lui-même punissable si par exemple il envoie par mail ou sur téléphone mobile de telles informations.



# RÈGLES DE CONDUITE AVEC L'INTERNET

«Compétence des médias»

Internet et les médias sociaux offrent une grande valeur de divertissement, mais comportent également des dangers. Toutefois l'internet n'est pas un espace de non-droit. Il faut agir avec prudence avec «chat», vidéos et harcèlement moral par internet.

Pour des données personnelles publiées dans l'internet, là-dessus il n'y a plus de contrôle. Une radiation complète de l'internet est pratiquement impossible, car les données sont souvent d'ores et déjà enregistrées sur l'ordinateur d'un autre cybernaute ou sur un outil de recherche. Ainsi, bien des années plus tard, de telles données et photos, peuvent réapparaître.

Important pour l'utilisation de l'internet:

- ▶ On ne révèle à personne d'étranger, nom, adresse, N° de téléphone et adresse mail.
- ▶ Informez-vous sur le verrouillage parental dans l'internet (filtres pour les programmes, verrouillage de diverses pages).
- ▶ Instagram et TikTok ne sont autorisés qu'à partir de 13 ans. Des connaissances faites par internet ne correspondent pas toujours pour ce qu'elles veulent se faire passer.
- ▶ Est-ce que votre enfant est loyal et se conduit à l'égard des autres comme il aimerait être traité par eux. S'il se passe quelque chose de désagréable dans le réseau ou que votre enfant est incommodé, il est important d'en parler.





# SORTIE

«Le différend éternel»



Les adolescents veulent vivre quelque chose, aux soirées avec les collègues et le mieux jusque tard dans la nuit. Cependant pour des enfants allant encore à l'école, une sortie pendant la semaine est une exception. Activité d'une société et d'autres occasions organisées peuvent constituer une exception. Les adolescents doivent pouvoir apprendre à gérer leur temps libre et leur liberté.

Les points suivants devraient être clarifiés avant la sortie:

- ▶ Qui organise cette occasion?  
Avec qui es-tu en route?  
Que fais-tu là-bas?
- ▶ Accessibilité des adolescents, des parents et du groupe (Demander les numéros des téléphones des collègues).
- ▶ Quand rentres-tu?  
(Clarification du chemin de retour)

Les temps suivants sont conseillés pour la rentrée:

Age	Dim. à jeu.	Ven. et sam.
▶ Jardin d'enfant	17.00 h	accompagné
▶ Classe enfantine	18.00 h	accompagné
▶ Classe primaire	19.30 h	accompagné
▶ 1re secondaire	1x 21.00 h	21.00 h
▶ 2e secondaire	2x 21.30 h	22.00 h
▶ 3e secondaire	2x 22.00 h	23.00 h
▶ Jusqu'à 18 ans	2x 22.00 h	24.00 h

En outre, lors de la fixation des heures de sortie il faudrait tenir compte des points comme fiabilité et ponctualité. La saison peut aussi y jouer un rôle (par ex. dans les mois d'été, sortie jusqu'à 21 heures 30, cependant en hiver jusqu'à 21 heures).

Ne craignez pas de prendre contact avec d'autres parents («tous les autres ont le droit de..., moi pas!») afin de trouver, ensemble dans certains secteurs, un arrangement pour vos enfants.

# PUBERTÉ ET SEXUALITÉ

«Simplement être autrement»

Dans la puberté, qui a lieu entre environ 11 et 18 ans, certaines cellules du cerveau deviennent actives et il se passe d'énormes transformations tant corporelle que psychique: des poils poussent à des endroits inhabituels, la silhouette prends corps et les sentiments font des montagnes russes. Entre être encore un enfant et se sentir déjà un peu adulte, les pubertaires se demandent: «Est que tout fonctionne normalement avec moi?». Avec le développement de la maturité sexuelle les jeunes filles et jeunes hommes ressentent souvent et intensivement des pulsions sexuelles. Ils s'occupent de leur apparence et aspirent à leur première expérience avec des baisers et des caresses.

Pour le rapport enfant-parent, la puberté apporte avec elle des transformations cruciales qui sont pour les deux côtés émouvantes. D'un côté les parents et enfants doivent se détacher l'un de l'autre, ce qui fait de la peine et peut être étroitement lié à des querelles et des crève-cœurs. D'un autre côté, les jeunes filles et jeunes hommes dans la puberté continuent d'avoir besoin de leurs parents qui leurs apportent affectueusement un appui à la transition dans la vie d'adulte. En plus des amies et amis, les parents restent dans le quotidien d'importants interlocuteurs, même pour des sujets comme le corps, relations ou sexualité. Ils connaissent leur enfant et remarquent rapidement si quelque chose ne joue pas ou si une question reste inexpiquée.

Il se peut que votre «teenager» trouve vos efforts pour des éclaircissements gênants ou superflus. Ceci est un pas normal en direction de l'indépendance. Dans ce cas vous êtes plutôt une aide pour votre enfant si vous vous tenez en arrière-plan, donnez des tuyaux pour des pages de l'internet ou aidez à commander des brochures. Toutes sortes de conversations sur le corps, partenariat et sexualité sont importantes, beaucoup est transmis aux enfants sans propos. Mère et père sont dans beaucoup de cas de ce point de vue un exemple, parce qu'ils se comportent d'une manière particulière. Par exemple il est intéressant de voir comment les parents s'en sortent avec leurs problèmes corporels, sans se laisser rendre fou pour la beauté idéale ou l'illusion de la jeunesse.



# ALCOOL, TABAC ET CHANVRE

«Tout contact avec des stupéfiants»

Dans notre société l'alcool et le tabac sont omniprésents dans la publicité, entre autre chez les jeunes, le monde des adultes, la famille. Cela dépend aussi de vous, comment votre enfant perçoit ces substances et les personnes qui les consomment et quelles attitudes il développe à l'égard de la consommation.

- ▶ Montrez à votre enfant un sain contact quant à la consommation de tels produits.
- ▶ Essayez d'amener l'enfant en confiance et d'avoir des discussions ouvertes sur ces thèmes. Informez-vous sur les stupéfiants et affirmez une attitude claire. Parlez avec votre enfant sur les effets des stupéfiants.
- ▶ La loi défend la vente et la remise d'alcool et tabac (y compris les e-cigarettes et les e-shishas) à des jeunes de moins de 16 ans. Spiritueux, apéritifs et «alcopops» ne sont autorisés qu'à partir de 18 ans. N'achetez pas d'alcool à votre enfant et ne le chargez pas d'aller acheter de l'alcool.

- ▶ La consommation de haschich est néfaste et comporte des risques pour la santé aussi bien psychique que physique. Prenez une position claire. Vous ne devriez ni tolérer ni soutenir la consommation de ces substances.
- ▶ Si vous vous faites des soucis au sujet de la consommation de stupéfiants par votre enfant, n'attendez pas de recourir à temps à une aide régionale (BTS Sonnenhügel, services sociaux, prestations sociales scolaires, etc.).



# PRESSION DU GROUPE

«Vouloir en faire partie»

Chez les enfants et les adolescents le proverbe «qui se ressemble s'assemble» est souvent effectif dans la formation de groupes. La plupart du temps les adolescents d'une clique partagent le même idéal, préférences et loisirs.

D'abord les parents doivent comprendre que le principe de regroupement est quelque chose de naturel. Les expériences de groupe sont d'une grande importance pour le développement de votre enfant. Pour les adolescents il est encore plus important d'être acceptés par leurs amis que par leurs parents. La génération montante aimerait bien être pareille aux autres membres du groupe. On qualifie cela de comportement de caméléon.

Ne considérez pas le groupe en tant que concurrent. Des adolescents insécurisés ont tendance à se rallier à des groupes, lesquels peuvent se faire ressentir négativement sur leur développement. Dans un tel groupe ils se sentent importants et gardés. Il est important que vous mettiez en évidence les côtés positifs de votre enfant grandissant et que vous consolidiez son amour-propre. Lorsque les ados sont contents avec eux-mêmes, ils ne se laissent pas si vite influencer négativement.

# HARCÈLEMENT MENTAL

«J'ai le droit d'être comme je suis»

On parle de «mobbing» (harcèlement mental) lorsque les enfants et adolescents sont chicanés par d'autres pendant une longue période et de façon répétée. Le mobbing est une forme de violence corporelle et psychique qui ne doit en aucun cas être tolérée.

Un enfant peut être victime de mobbing lorsque les situations suivantes se présentent:

- ▶ L'enfant, adolescent ou adolescente ne veut plus aller à l'école.
- ▶ Ses performances scolaires se dégradent nettement.
- ▶ Il est souvent malade et se plaint de mal de ventre.
- ▶ Il perd ses affaires personnelles ou rapporte de l'école ses affaires abimées.
- ▶ Il a peu ou pas de camarades.
- ▶ Il parle de lui-même de façon péjorative.
- ▶ Il souffre de manque d'appétit et de sommeil.
- ▶ Il a des blessures apparentes ou des bleus.



Il peut être difficile pour des parents de reconnaître du mobbing. Souvent les parents sont désemparés alors que les enfants recherchent souvent la faute chez eux et se replient de plus en plus sur eux-mêmes. Parlez avec votre enfant et prenez ses soucis au sérieux.

- ▶ Soutenez et faites confiance à votre enfant. Croyez ses témoignages, assurez-le de votre aide et réagissez.
- ▶ Ne faites pas de reproches à votre enfant et ne le rendez pas responsable.
- ▶ N'acceptez pas de mobbing. Ne pas réagir correspond à l'accepter.
- ▶ Cherchez du soutien (par ex. auprès du maître d'école, du service social de l'école, d'un entraîneur, etc.) et informez-vous sur les faits.

- ▶ Évitez une confrontation précipitée avec les parents du ou de la coupable. Chacun a le droit d'être accepté comme il est. Exigez de votre enfant qu'il traite les autres comme il aimerait être traité lui-même. Tous ne doivent pas être amis ou se trouver sympathiques mais tous doivent se rencontrer avec respect et tolérance. Combattre le mobbing cela veut dire être un exemple.

Les enfants doivent apprendre à dire non lorsque d'autres enfants ne respectent pas les limites. Parler de situations éventuelles de mobbing à l'école ou dans les loisirs n'a rien à voir avec moucharder. C'est courageux et fort de s'engager en faveur d'une victime.



# PROTECTION DE LA JEUNESSE

«Regarder, rechercher la conversation»

Un comportement suspect de votre enfant peut être une indication sur un problème ou un danger. Montrez à votre fils ou fille que vous êtes là pour eux. Restez en contact avec votre enfant. Informez-vous sur les anomalies et symptômes et prenez éventuellement contact avec le service social de l'école, maître ou maîtresse de l'école, la ou le conseiller pour apprenti, encadrement de la jeunesse ou le département de circonstance.

En cas de comportement irresponsable, les enfants et les adolescents peuvent être, selon art. 3 alinéa 1 (JuStG), rendus pénalement responsables à partir de la 10e année accomplie. Par contre les parents sont responsables, selon art. 296 alinéa 1 et art. 301 alinéas 1 et 2 (code civil suisse), de se soucier du bien-être de leurs enfants. En cas de questions, le canton de Glaris met à votre disposition diverses offres de consultations. En outre le service social de l'école vous donne volontiers des renseignements.



# LÂCHER PRISE SAINEMENT

Il y a deux choses que les enfants devraient recevoir de leurs parents: «Des racines et des ailes». J. W. von Goethe

Au niveau supérieur vient le temps de lâcher prise. En devenant plus âgés, les adolescents veulent de plus en plus avoir le droit de donner leur avis. En tant que parents, vous pouvez par exemple, avec les jeunes, négocier des règles communes afin de leurs donner plus de responsabilités. Il est nécessaire que les parents définissent des structures sous forme de recommandations. Les ados eux-mêmes ont besoin de réconfort et de sécurité.

Il s'agit de trouver une solution intermédiaire entre contrôle et laisser faire. Laisser faire veut aussi dire donner aux adolescents le courage d'aller leur propre chemin, de prendre des responsabilités mais néanmoins de toujours leurs donner du soutien.

La base de l'application de toutes règles est une relation en toute confiance entre parents et enfants. Celle-ci peut être augmentée par des activités et intérêts communs et c'est la base pour une éducation avec succès. La négociation de règles devrait si possible toujours être réalisée en commun et avec prise en considération de tous les intérêts. Ceci demande du temps et d'être disposé aux compromis aussi bien du côté des enfants que des parents.



# PRESTATION SOCIALE SCO- LAIRE DANS LE CANTON DE GLARIS

La prestation sociale scolaire, abréviation SSA, qui est offerte dans tout le canton de Glaris, est en général régulièrement présente dans la plupart des écoles et en cas de besoin dans les plus petites écoles.

Les enfants et adolescents scolarisés (jardin d'enfants, école primaire, collège) sont l'activité centrale de la prestation sociale scolaire. Les maîtres d'école, les responsables de l'éducation, les autorités ou les départements compétents ainsi que d'autres collaborateurs au service ou dans l'entourage de l'école sont autorisés à utiliser les services de la SSA.

L'offre des prestations sociales scolaires est indépendante vis-à-vis du personnel enseignant et de la direction de l'école. La consultation s'effectue librement, gratuitement et reste anonyme. Avez-vous des questions ou êtes-vous simplement intéressé, les personnes compétentes du service social de l'école se réjouissent de votre appel. Vous trouvez dans cette brochure les adresses adéquates de votre école.

Les prestations sociales scolaires pour parents/responsables de l'éducation:

- ▶ Courteconsultation: Laprestation sociale scolaire peut être intéressante au cas où vous cherchez pour l'éducation de votre enfant un conseil gratuit et professionnel. Le service social scolaire est aussi à votre disposition en cas de situations difficiles de l'existence.
- ▶ Transmission d'informations sur des centres d'aide et d'accueil et des offres de soutien.

Les prestations sociales scolaires pour enfants/adolescents:

- ▶ Conseils pour des problèmes d'ordre personnel, social et/ou familial. La consultation peut avoir lieu avec une personne, en famille ou en groupe; les consultations s'élaborent souvent en raison de contacts de base, mais aussi sur demande d'enseignants ou responsables de l'éducation.

Les prestations sociales scolaires pour l'école, le personnel enseignant et la direction de l'école:

- ▶ Identification et intervention précoce en cas de danger et problèmes.

- ▶ Offres préventives et projets, par exemple sur des thèmes actuels, sur le comportement social, comment assumer les conflits, sur l'identité du sexe et sur les questions de l'origine; accompagnement lors de transitions (par ex. de l'école primaire au collège ou au gymnase, lycée).
- ▶ Collaboration et participation à des projets choisis par l'école.

Interventions:

- ▶ Modération en cas de conflits entre écolières et écoliers.
- ▶ Modération sur demande et en accord avec le personnel enseignant ou la direction de l'école en cas de crise et situation de conflit dans les classes d'école.
- ▶ Courte consultation et conseils au personnel enseignant, la direction d'école et autorités sur des questions sociales et d'éducation.
- ▶ Intervention chez les écolières et écoliers en cas de situation de crises avec urgence, éventuellement triage aux centres compétents ou bien prise de mesures adéquates.



# PODCASTS



Scannez le code QR avec votre smartphone. Vous accédez à d'autres informations utiles pour les parents, les enfants et les jeunes.



# POINTS DE CONTACT

## Prestations

sociales scolaires [www.gl.ch/schulsozialarbeit](http://www.gl.ch/schulsozialarbeit)

Aide aux adolescents [www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)  
[www.147.ch](http://www.147.ch)  
[www.selbstsicherheit.ch](http://www.selbstsicherheit.ch)

Aide aux parents [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)  
[www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)  
[www.elternbildung.ch](http://www.elternbildung.ch)

Aide pour l'utilisation  
de l'internet [www.medienundschule.ch](http://www.medienundschule.ch)  
[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

Aide sur le thème  
de la sexualité [www.lustundfrust.ch](http://www.lustundfrust.ch)  
[www.castagna-zh.ch](http://www.castagna-zh.ch)  
[www.lilli.ch](http://www.lilli.ch)  
[www.bts-glarus.ch](http://www.bts-glarus.ch)

Aide sur le thème  
de la toxicomanie [www.bts-glarus.ch](http://www.bts-glarus.ch)  
[www.mamatrinkt.ch](http://www.mamatrinkt.ch)  
[www.papatrinkt.ch](http://www.papatrinkt.ch)

Aide sur le thème  
argent et dettes [www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch)  
[www.sbgf.ch](http://www.sbgf.ch)  
[www.schulden.ch](http://www.schulden.ch)

Aide sur le thème  
violence Tél. 143 pour les adultes  
Tél. 147 pour enfants et  
adolescents  
Centre d'aide aux victimes  
Tél. 055 646 67 36





