



# CSB360<sup>®</sup>

NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA



## A ARTE DE CHEGAR A UM ADOLESCENTE



Por Dr.ª Vera Harry Leite  
Neuropsicologia Infantil  
Clínica for Happiness da CSB

É usual associar-se adolescência a rebeldia - "Diz-me que planos tens que eu vou-me opor a eles".

O foco está na nossa persistência na missão de educar. Talvez mais importante do que exigir é saber exigir, saber como os fazer cooperar. Só há cooperação, quando há proximidade. A verdadeira questão não é o que deve fazer o meu filho/a para ser menos adolescente, mas, sim, o que devemos fazer nós enquanto pais, para que possam viver melhor esta etapa.

A educação tem de se fazer, seguindo o princípio do AMOR e da AFETIVIDADE.

### **Afetividade individual e da relação**

Este princípio requer um ambiente familiar sereno, positivo, de abertura e de diálogo. É necessário falar-se de tudo, e não só da escola e das más notas, do quarto permanentemente desarrumado (tão típico da adolescência), entre outras coisas. Os nossos filhos e filhas estão numa nova etapa, na qual esperam de nós muita paciência, afeto, simpatia, ajuda e exemplo. Os afetos e as emoções (beijinhos, "moches", cumplicidade, carinho no olhar e no gesto) também entram na equação: um abraço para ser efetivo tem de durar, pelo menos, 6 segundos, para o efeito ser comunicado ao cérebro e libertar oxitocina (também denominado neurotransmissor dos vínculos emocionais e dos abraços).

Nós pais temos de nos esforçar por conhecer os nossos filhos/as pela inteligência do coração; só esta edificará tudo o resto. Um conhecimento superficial não é suficiente.

Durante o período conturbado da adolescência, para os/as conhecermos bem e, sobretudo, por dentro, é necessário que, de forma separada, pai e mãe observem sistematicamente o/a jovem, para que, posteriormente, possam partilhar o que observaram, perceberam e identificaram.

Só desta maneira irão ter uma visão global e sistémica do filho/a e da sua interação no sistema familiar. Para isso, devemos, primeiramente, conhecer as características da etapa evolutiva em que o nosso/a filho/a está; conhecer bem as manifestações do seu caráter e do seu temperamento; conhecer bem os seus interesses e desejos; conhecer as suas habilidades.

#### **A necessidade de escutar**

Escutar é uma arte. Temos de ouvir mais e falar menos. Não é por acaso que temos dois ouvidos e apenas uma boca. Só através da escuta podemos conhecer o seu interior; os seus pensamentos e ideias, perante as diferentes situações ou temáticas; as suas estratégias de resolução de problemas.

Escutar, escutar com o coração, significa que nos devemos preocupar/ interessar mais com o nosso filho/a do que com a resposta que nos dá ou com o conteúdo do que nos dirá. Devemos desejar saber não por nós, não para controlar, mas por ele/a, para o/a compreender, ajudar, exigir e, se necessário, corrigir.

#### **Atitudes para facilitar a relação afetiva com os adolescentes**

Existem algumas características na maneira de comunicar que podem facilitar a relação afetiva, ajudando a compreender que a nossa intenção é o seu bem-estar e equilíbrio. Para tal, é fundamental cuidar da comunicação, de modo a que ela seja amável, otimista e animada (sem ferir, sem crítica, sem ironia); persuasiva – saber como chegar a cada filho/a, nada de sermões asséticos e hostis e, sobretudo, intermináveis; oportuna, tendo em consideração o tempo e o lugar - nada de corrigir quando nós ou eles/elas estão cansados; prudente – não corrigir os mais velhos perante os mais novos; coerente – se hoje dizemos sim e amanhã não, vai faltar coerência educacional e os nossos filhos/as ficarão confusos; respeitosa - não contradizer o nosso marido/mulher, em caso algum, quer esteja ou não presente; positiva – ter sempre uma visão positiva das situações e das pessoas.

Para a concretização destes princípios, será necessário colocar o foco nas atitudes e no modo de agir, na ação e na interação. Poderemos, assim, destacar quatro passos fundamentais na construção e desenvolvimento da nossa relação com esses jovens adolescentes:

1. A maneira de exigir e em fazer com que nos obedeçam/ cooperem.
2. Situações/ circunstâncias em que devemos exigir, quando e como o devemos fazer.
3. Saber escutá-los e conhecer as suas razões.
4. A maneira de explicarmos o nosso sim, mas, sobretudo, o nosso não.

