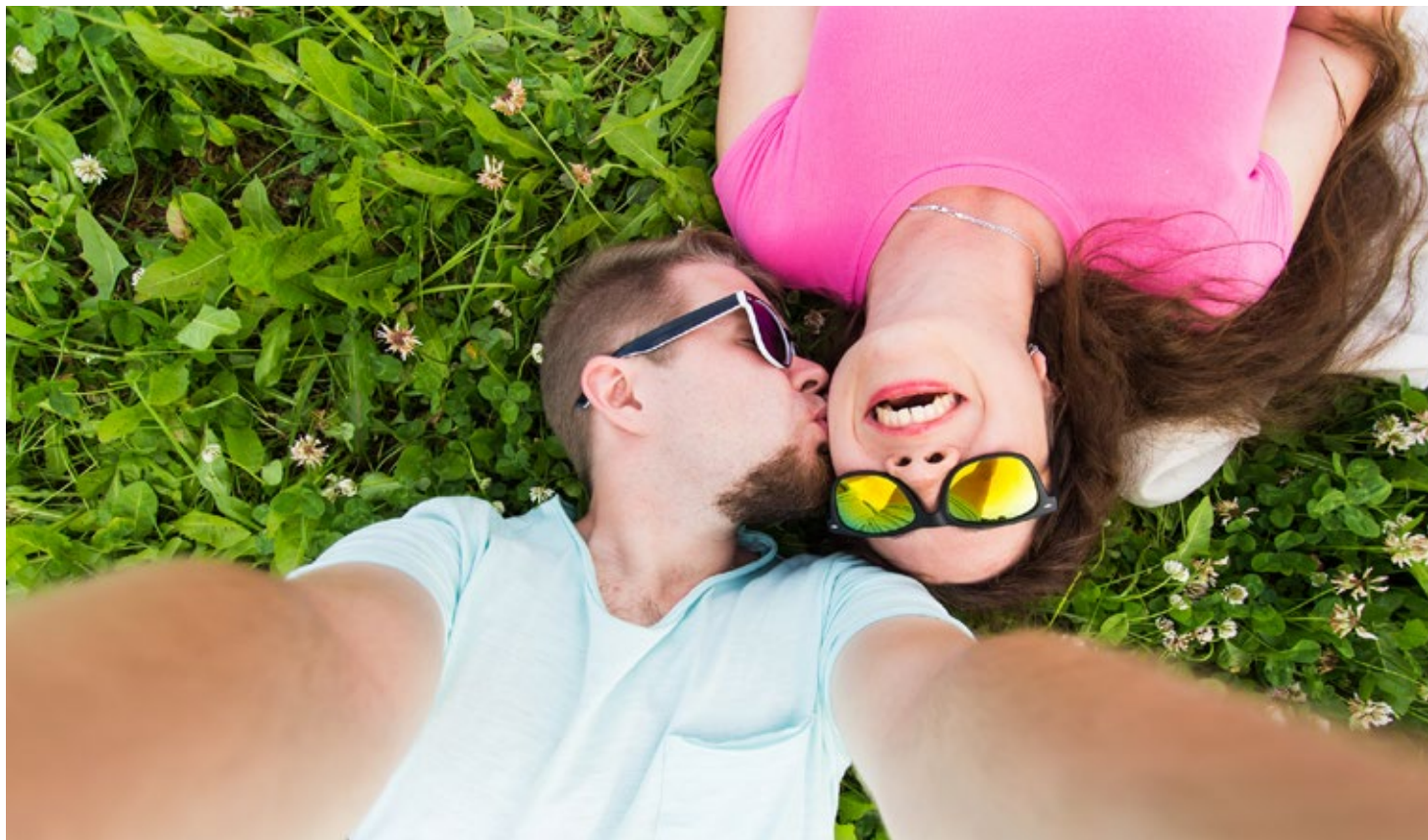




CSB360[®]

NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA



Por Dr.ª Vera Harry Leite
Psicologia
da Casa de Saúde da Boavista

AMORES DE VERÃO. **SERÁ QUE TAMBÉM SE ENCONTRAM NO TIK TOK?**

Numa época em que os adolescentes tudo procuram nas redes sociais, e muito do que procuram encontram, será que encontram também relações e amores? E onde ficam os característicos “amores de verão”? E como se integra o seu sabor doce e amargo?

Os amores de verão vividos pelos adolescentes começam a diminuir. Não há tempo para investir em relações e interações, muito do tempo é canalizado para as redes sociais e particularmente para a rede em ascensão entre os jovens, o Tik Tok.

No entanto os amores de verão são importantes, e fazem parte do desenvolvimento geral dos adolescentes e da sua afetividade em particular. São momentos de crescimento que ajudam a reforçar a autoestima, mas também a desenvolver a resiliência à frustração.

São amores vividos de forma intensa e ambivalente. Se por um lado a disponibilidade (agora reduzida pelo Tik Tok) convida ao envolvimento, por outro, a antecipação de um afastamento forçado provoca alguns receios. O regresso a casa após as férias é frequentemente vivido entre lágrimas de saudades de quem se “deixou para trás” há poucas horas. Surge a dúvida: termina o verão, onde fica a “paixão”? Terminam as visualizações onde fica a socialização?

E para os pais, que a tudo assistem, as dúvidas sobre como reagir começam a pairar. Como reagir perante o “coração partido” do filho/filha?

Naturalmente que é importante que não sejam os pais a decidir se o amor de verão se prolonga ou não pelas restantes estações do ano. Mas o suporte dos pais é muito importante no equilíbrio do adolescente. Mostre-se disponível para apoiar o seu filho ou filha. Quem não gosta de ter um colo onde chorar, um ouvinte atento com quem conversar, ou um ombro onde, em silêncio, descansar?

Sobretudo não critique as reações que possa considerar exageradas: a capacidade de regulação emocional do nosso filho ou filha é a própria da sua faixa etária e diferente da dos pais. Fomente o desenvolvimento da autoestima dos seus filhos. Aproveite o momento de fragilidade para incrementar a comunicação familiar e os vínculos afetivos.

“A relação com o outro, na sua diversidade, funciona como um espelho que nos devolve imagens multidimensionais das nossas atitudes e comportamentos que por sua vez nos induz ao questionamento das nossas crenças e em última análise a mudanças pessoais.”

por Rui Moreira, in “Renascer das relações pós pandemia covid-19”