

UM CAMINHO DE CONSCIÊNCIA E
LEVEZA NA RELAÇÃO COM OS FILHOS.

Pais Conscientes Filhos Reais!

Por Thays Moya



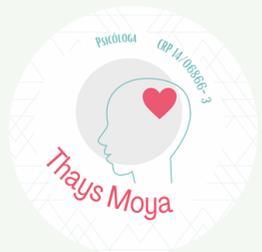
Adolescência

A palavra adolescente significa *crescer*. Esta é uma fase caracterizada por grandes *mudanças cerebrais e hormonais* que estão fora do controle tanto dos pais quanto do próprio adolescente.



“

Antigamente, crianças e adolescentes eram considerados como pequenos adultos, as meninas já se preparavam para o casamento e não podiam escolher o parceiro. Meninos começavam a trabalhar para prover uma família. Por volta dos anos 1980 começamos a olhar com mais carinho para essa fase da vida que é tão delicada e cheia de conflitos internos.





O Estatuto da Criança e do Adolescente (1990) define que a adolescência vai dos 12 aos 18 anos de idade. A puberdade é o marco inicial desta fase e, atualmente, já se fala em uma extensão da adolescência até por volta dos 25 anos de idade, pois o cérebro se desenvolve e amadurece até esta idade.

”

Na adolescência tudo é muito *intenso*, todas as emoções são vividas de forma diferente. Nesta fase existe uma necessidade de *individuação*, numa tentativa de formar a própria *identidade*, o adolescente se afasta dos pais e se aproxima de grupos (presenciais e virtuais). Este afastamento não precisa ser encarado pelos pais como uma afronta ou rebeldia, pois é uma *necessidade real* para formação da identidade do adolescente, este é o momento que ele forma *quem ele realmente é*. Aqui também o adolescente precisa elaborar algumas *mudanças*.

Mudanças? Como assim?



Três grandes mudanças acontecem na vida do adolescente:



Mudança do corpo infantil

A chegada da puberdade modifica seu corpo, perdendo a inocência e a pureza da criança. Este ser humano, agora adolescente, precisa aprender a lidar com esse novo corpo.

Pais da infância

A mudança do corpo infantil gera um estranhamento tanto nos pais quanto no adolescênte, tornando-se essencial uma reinvenção deste relacionamento (pais-filhos).

Infância perdida

As brincadeiras da infância não tem a mesma graça. Ele não é mais criança e ainda não é adulto. É preciso reinventar a forma de brincar.

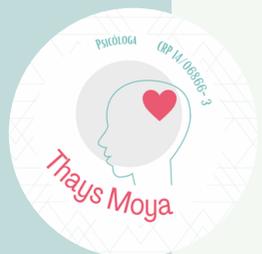
Com as mudanças hormonais o adolescente também começa a se interessar sexualmente pelo outro, começa a descobrir sensações corporais e desejos antes desconhecidos. Ter um adulto de confiança por perto para orientá-lo auxiliará muito para que este adolescente não aja no impulso, desconhecendo as consequências.



Como eu,
enquanto
pai/mãe posso
ajudar este
adolescênte??

O primeiro passo é lembrar que você também já foi adolescente um dia.

É neste momento da vida que iniciamos a formação da nossa identidade. O adolescente ainda não tem maturidade cerebral para distinguir com exatidão suas necessidades e por isso precisa de *auxílio*, você não precisa decidir por ele, mas ajudá-lo no caminho até a decisão. Aqui é necessário que pais e filhos recriem a forma de se relacionar entre si. Entendemos *família* como uma totalidade em constante transformação e de extrema importância no processo de *Adolecer*.



Conversem!



Construir uma relação embasada no *diálogo* e na *verdade* são pilares fundamentais. Tentar controlá-lo usando o medo e ameaças só irá afastá-lo cada vez mais.

Sempre é tempo de começar! Pai/mãe, olhe para o adolescente que existe dentro de você, lembre-se das incertezas que existiam, e perceba que alguma delas ainda existem até hoje. Seja o adulto que você gostaria de ter por perto quando era adolescente.



Reduza as críticas!

Temos o hábito de criticar sempre que acontece algo que consideramos errado.

Pare e pense: quando foi a última vez que você *elogiou* seu filho adolescente?

Vamos partir do princípio de que erros são ótimas oportunidades para evoluir, e olhar para eles com mais amor!

É possível ser gentil e firme!



Não invalide suas emoções!

É comum os pais falarem que os adolescentes não podem se queixar, pois não tem problemas. Isso não é verdade! Os adolescentes tem sim inúmeros conflitos que são tão válidos quanto as dificuldades dos adultos. Não é possível comparar o meu problema com o do outro, então não os invalide! A dor do outro não anula a minha!

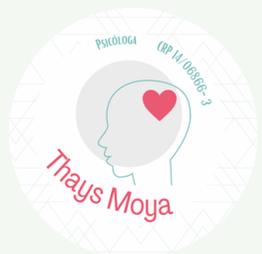


Crie um tempo de qualidade com o adolescente!

Esteja somente com ele(a), o que vocês irão fazer não é o mais importante, mas **como** vocês vão fazer!

Desconecte dos celulares!

Encontrem algo que seja interessante para os dois!



Pai/mãe: respeite os seus limites pessoais.

Todos nós temos dificuldades em diversos temas, *respeite as suas!* Por exemplo: se você tem dificuldade em falar sobre sexualidade e essa seja a curiosidade do seu(sua) filho(a) adolescente, procure auxílio profissional, tanto para sanar as dúvidas dele(a), quanto para você (apoio emocional).

Se conhecer é o primeiro passo para entender suas limitações e assim se torna possível melhorar os seus relacionamentos interpessoais.



Acompanhe nas páginas, existem várias formas de educar com amor, limites e respeito.



FACEBOOK
[/psi.thaysmoya](https://www.facebook.com/psi.thaysmoya)



INSTAGRAM
[@psicologathaysmoya](https://www.instagram.com/psicologathaysmoya)

Thays Moya

Psicóloga | CRP 14/06886-3



Para saber
sobre infância,
acesse:



FACEBOOK

/psicologarafaelamattos



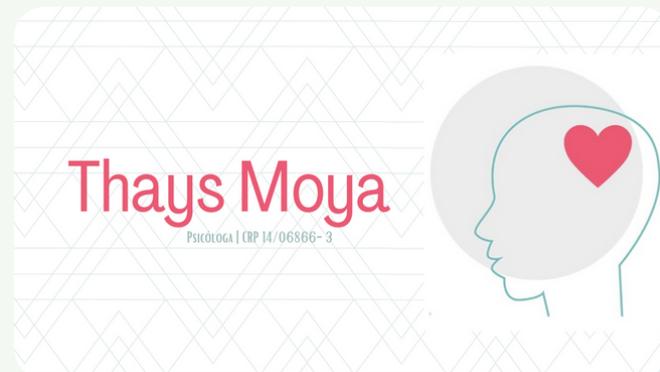
INSTAGRAM

@psicologarafaelamattos



THAYS FERNANDA SUCI MOYA REQUENA MARQUES

Psicóloga Clínica - CRP 14/06866-3
Gestalt-terapeuta



WHATSAPP
(67)9.9920-8015

EMAIL
thayssmoya@gmail.com