



São Gonçalo, 11 de maio de 2020.

Orientações para ajudar um filho adolescente a lidar com os seus sentimentos durante todo esse **Isolamento Social**.

Saber lidar com as emoções é um grande desafio. E se adultos têm procurado compreender melhor seus sentimentos, por encontrarem dificuldades nesta área, imagina os adolescentes que estão passando por uma série de mudanças complexas na vida. Você, pai ou mãe, já passou por essa fase e sabe como todos os sentimentos parecem ser potencializados nessa faixa etária.

### ***É possível melhorar o relacionamento com filhos adolescentes com estes três princípios***

#### **1. Mantenha os seus pés no chão e se mostre seguro.**

Seu filho adolescente está vivendo em uma montanha-russa de emoções, com mudanças de comportamento que podem acontecer da noite para o dia. Mas, por mais tentador que possa ser, não embarque nessa carona com ele. Mantenha os seus pés no chão, procure se acalmar e esteja pronto para guiá-lo quando ele retornar ao estado inicial de tranquilidade. Talvez signifique respirar fundo ou até sair da sala quando seu filho começar a tirar você do sério. Se você conseguir manter a calma enquanto eles estão fora de controle, estará mais apto a falar sobre a vida deles quando a poeira baixar.

#### **2. Façam um “pente fino” nas emoções**

Quando você mantém a calma está mais preparado para ajudar um adolescente a processar e lidar com tudo aquilo que ele está sentindo.

Peça que ele diga em voz alta o nome do sentimento: o que exatamente ele está experimentando? É raiva, decepção, tristeza, medo. Emoções esmagadoras como estas podem parecer semelhantes. Incentive-os a tentar identificar exatamente o que é, e procurar o que está por trás disso.

Incentive-o a viver aquele sentimento: as emoções, sejam boas ou ruins, não são erradas e os filhos não devem ter vergonha delas. Não há problema em ficar chateado quando um amigo o decepciona, quando mesmo estudando para um teste ele não se sai bem ou até mesmo se entristecer por razões que não consegue identificar – lembrem-se dos hormônios.

Não o culpe pelo que sente: seu filho com certeza estará se sentindo culpado por seus sentimentos. Talvez por não entender o que está acontecendo. Diante disso, não seja você

mais um fator a estimular a culpa nele, já que esse sentimento, aliado a todas as outras emoções que ele está sentindo, só deixarão tudo pior. Apesar disso, não deixe de mostrar que ele é responsável por seus atos.

### 3. Seja um exemplo a seguir

Lembre-se sempre de que você é o principal exemplo de caráter do seu filho. E que ele certamente estará olhando para a maneira com que você lida com seus sentimentos, para dar conta dos seus próprios. Portanto, procure maneiras saudáveis de lidar e expressar o que você sente.

Além disso, deixe que seu filho veja como você se sai de situações em que o estresse o faz chegar ao limite. Mas você jamais alcançará a perfeição, e todos sabem disso. Então, caso erre, peça desculpas e os incentive a fazer o mesmo quando acontecer a eles.

Mas, muito além do que um passo a passo, queremos encorajar vocês a mostrarem a seus filhos que sempre estarão ali por eles.

***“Os filhos não precisam de pais gigantes, mas de seres humanos que falem a sua linguagem e sejam capazes de penetrar-lhes o coração.”***  
**Augusto Cury** *"Pais brilhantes, professores fascinantes", Augusto Cury, Sextante, 2003.*

Atenciosamente,

Orientadora Educacional

Elayne Jardim