



São Gonçalo, 24 de setembro de 2020.

### **Orientando Pais de Adolescentes**

A família tem grande importância no processo terapêutico do adolescente. Muitas vezes, vejo psicólogos que trabalham junto à família apenas se o cliente for uma criança. Mas o adolescente também é um ser em construção de personalidade, de caráter e de habilidades sociais.

#### ***O adolescente está aprendendo a sair “da corda de proteção dos pais”.***

Sabemos das novas famílias que estão se formando... e entendam pais, aqui, como os cuidadores dos adolescentes. Muitas vezes, teremos que orientar o tio, a avó, o namorado da mãe... algumas vezes por eles serem os cuidadores e outras por serem adultos de destaque e influência para o adolescente.

Os pais não nascem sabendo o que é melhor para os seus filhos. Normalmente repetem ou repelem comportamento aprendido com os seus próprios pais. Ouço muito os pais dizerem: “educos meus filhos como fui educado e foi ótimo”, “trabalho demais e ele tem que aprender a se virar, eu aprendi”

#### **Quando os pais apresentam algumas dessas falas, vem a pergunta?**

– O que você sentia na adolescência em relação às correções que seus pais lhe davam? – por exemplo.

O que escuto muito são os pais dizendo que se sentiam tristes, com raiva. E assim vamos dando continuidade à sessão falando dos sentimentos deles quando adolescentes. Os pais não param para pensar como se sentiam na sua adolescência, só se lembram pelo que passaram e eles sobreviveram a ela. E acham que será assim com os seus filhos.

#### **Devemos ensinar os pais a analisarem o porquê do sentimento e do comportamento de seus filhos, agora na adolescência.**

O que aconteceu que os fizeram comportar-se de forma X e não Y?

Na orientação de pais, ensiná-los a fazer uma Análise Funcional é fundamental. Mas, antes, devemos conhecê-los melhor:

- **O que os afligem como pais?**
- **Como eles se sentem ao tomarem certas decisões com o seu filho adolescente?**
- **Como eles gostariam que essa relação fosse?**
- **Como eles se veem como pais?**
- **Como eles gostariam de ser vistos?**

Devemos mostrar para eles que não existem pais perfeitos, mas existem pais que querem o melhor para seus filhos mesmo sabendo como é árduo o processo de educar. Sim! Educar não é moleza! Devemos deixar claro para os pais que eles devem ser pais e não amigos dos seus filhos.

**Os filhos precisam de um adulto que lhes dê o exemplo, que seja uma referência de autoridade e de respeito.**

Sendo amigos e não pais, eles se tornam uma referência em que os filhos possam se espelhar como adultos saudáveis emocionalmente que serão no futuro. Os pais devem passar segurança aos seus filhos. Que o relacionamento pais e adolescentes não seja de amigos não significa que não possa ser próximo e enriquecedor para ambos.

Mas, devemos deixar claro que uma coisa é ser amigo e outra, bem diferente, é ser pai e filho. Os pais devem ser ao mesmo tempo amorosos e firmes. Normalmente os amigos são apenas amorosos e aí está a grande diferença e onde o respeito pode, muitas vezes, ficar de lado e assim não passar segurança.

Devemos ensinar aos pais a reforçar os comportamentos adequados dos filhos. Fazer uso adequado de atenção, explicar os porquês de suas escolhas e atitudes são exemplos de práticas educativas positivas. A ausência de afeto, o relaxamento de regras estabelecidas e a punição inconsistente são exemplos de práticas educativas negativas.

A punição consistente é “punir” com algo que tenha a ver com o comportamento inadequado.

Vamos a um exemplo: o adolescente chegou fora do horário combinado para retorno. Na próxima festa não irá, pois descumpriu o combinado. Esse é um exemplo de punição adequada. E não: O adolescente chegou fora do horário combinado para retorno. Então, ficará um mês sem celular. O que o celular tem a ver com o ocorrido? Se nem você sabe, imagina o pobre adolescente?

**Entendeu a diferença? Essa é uma das orientações que não pode deixar de ser apresentada aos pais.**

Com a chegada da adolescência, os pais têm uma tendência em exigir mais tarefas e responsabilidades dos filhos, mas percebemos que, na maioria das vezes, essas exigências não foram ensinadas.

**As regras devem ser sempre claras.**

Apenas regras claras serão seguidas e não tem como exigir o que não foi ensinado.

Durante a conversa de acolhimento, o terapeuta deve sempre analisar as exigências e queixas desses pais com o filho adolescente. Fazendo-os perceber se existem regras claras, se essas regras são para todos da casa. Assim como as crianças, os adolescentes seguem exemplos.

**Abaixo alguns exemplos, que parecem ser óbvios, mas os pais se surpreendem:**

- Não tem como exigir do filho que fique menos no celular se você não sai do celular.
- Se seu filho te chama para mostrar algo e você pede para esperar, pois está respondendo um amigo no WhatsApp, ele vai te pedir para esperar quando o chamar, pois também está respondendo um amigo.
- Não tem como exigir do seu filho que ele se interesse por leitura se ele nunca te viu lendo um livro!

Autor

Renata Lott

Renata Lott, psicóloga, coach e empreendedora, com mais de quinze anos de experiência em ajudar adolescentes a vivenciarem suas novas descobertas através do processo de autoconhecimento e desenvolvimento emocional.



**Educando Filhos com Leandro Karnal ( youtube)**

<https://www.youtube.com/watch?v=5vmd-v0Jco&t=36s>

Orientadora Educacional

Elayne Jardim