



São Gonçalo, 14 de outubro de 2020.

SINTO... LOGO EXISTO... OS SENTIMENTOS NA FASE DA ADOLESCÊNCIA.



Nossos sentimentos são nosso “sexto sentido”. Isso porque nos dizem se o que estamos experimentando é ameaçador, doloroso, lamentável, triste ou alegre para nós. Os sentimentos nos tornam humanos, nos tornando, de certa forma, “parentes” uns dos outros. Os sentimentos são nossa reação ao que percebemos e, por sua vez, eles colorem e definem nossa percepção do mundo (1). Sendo assim, quando observamos as reações das pessoas, temos dicas de como elas estão avaliando a situação e se seus sentimentos são agradáveis ou desagradáveis.

No processo de desenvolvimento humano, há uma fase em que experimentamos sensações de perdas e ganhos e sentimentos múltiplos e misturados de forma especialmente intensa: a adolescência.

Nela, colocamos à prova nossos aprendizados iniciais e habilidades para lidar com o que acontece conosco nessa fase de múltiplas transformações, tendo juntado com tudo isso, as nossas necessidades físicas e emocionais. Podemos nos sentir muitos sozinhos diante de tantas mudanças, variações de humor e hormonais e tantas outras que ocorrem ao mesmo tempo, fazendo-nos sentir muitas vezes atordoados ou deslocados.

Diante desses novos desafios, reagimos utilizando os recursos que fomos acumulando ao longo da nossa vivência até então. Portanto, ao observarmos as reações dos adolescentes, podemos nos dar conta das dificuldades vividas nessa fase da vida para podermos ajudar.

Algumas formas de ajuda podem ser, por exemplo, considerar importante suas incertezas, seus sentimentos e facilitar o desabafo. Muitas vezes eles procuram os iguais para que sua linguagem seja compreendida, porque compartilham vivências semelhantes e para que eles possam – se não resolver a questão -, oferecer apoio uns aos outros, às vezes pelo simples fato de compartilharem o fato de se sentirem “estranhos no ninho”, sem se culpar por chegarem à adolescência.

É nesse momento que o apoio pode fazer a diferença no enfrentamento dessa fase, mantendo viva a comunicação de sentimentos, compreendendo as características da adolescência, buscando estratégias para lidar com os anseios e expectativas dessa passagem de tantas descobertas. Nutrir essa relação é importante para ajudar os adolescentes a superar essa fase buscando e descobrindo formas de lidar com as dificuldades que os ajudem a se sentirem melhores, a lidar com as situações que estão vivendo e sem prejuízo para si ou para outros.

(1) Trecho extraído do livro “A linguagem dos sentimentos”, de David Viscott

Todos nós já nascemos com emoções!

Indicação da Semana: **Divertidamente**

<https://www.youtube.com/watch?v=wmLnPulXINw>



Orientadora Educacional

Elayne Jardim