

COMO PODEM OS PAIS LIDAR COM FILHOS ADOLESCENTES?

ESTRELAS E OURIÇOS



Para a maioria dos pais e agentes educativos a entrada dos seus filhos na fase da adolescência é vista com maiores receios e preocupações. A adolescência envolve múltiplas e rápidas mudanças nos domínios biológico, físico, cognitivo, emocional, psicológico, comportamental e social. Estas mudanças desenvolvimentais incluem a maturação física, a emergência da sexualidade, o pensamento abstrato, a capacidade de representações mentais complexas sobre o eu e os outros, a formação da autoidentidade autónoma e independente, o aumento da autonomia em relação aos pais, e a preocupação com o estabelecimento de relações e a aproximação ao grupo de pares.

Por um lado, as características desenvolvimentais nesta etapa da vida são responsáveis pelos progressos, avanços e melhorias em várias capacidades (e.g., pensamento abstrato, raciocínio hipotético e social), o que confere à adolescência um período profícuo de oportunidades para se estabelecer competências, valores e comportamentos saudáveis imprescindíveis ao funcionamento adulto. Por outro lado, o facto de o adolescente se tornar mais autoconsciente, mais preocupado com as avaliações negativas por parte dos outros e com a necessidade de ser

aceite, aprovado e integrado no grupo, contribui para novos fatores indutores de stresse associados com a aparência física, a competência social e o estabelecimento de relações interpessoais. A forma como o adolescente vai lidar com estas tarefas desenvolvimentais e com os desafios emocionais e contextuais vai contribuir para o desenvolvimento de trajetórias adaptativas ou atípicas de desenvolvimento.

De facto, a fase da adolescência tem sido identificada como um período de risco aumentado para o início de várias formas de psicopatologia (afetivas e comportamentais), nomeadamente depressão, perturbações de ansiedade, perturbações do comportamento alimentar, abuso de substâncias, comportamentos autolesivos, problemas de comportamento e delinquência. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (2018), a nível global a prevalência de doença mental em crianças e adolescentes é de 10–20%, sendo o suicídio a segunda causa de morte mais comum entre os jovens em todo o mundo.

Com efeito, estes dados conferem uma preocupação legítima para os pais que veem o seu papel de proteção e controlo mais vulnerável, à medida que percecionam a gradual autonomia e independência dos seus filhos e a maior aproximação destes ao grupo de pares. A natureza do vínculo que os adolescentes têm com os seus pais como figuras de vinculação muda e os amigos tornam-se fontes de suporte social mais importante neste período. Apesar de os adolescentes parecerem começar a confiar mais no feedback dos seus pares para o desenvolvimento de uma autoidentidade mais autónoma e independente, eles continuam também a beneficiar da relação com os seus pais. Segundo Daniel Siegel (2013), o percurso saudável para a adultez faz-se através da interdependência entre o adolescente e os seus pais, e não pelo completo isolamento em relação aos mesmos. Deve assim promover-se o equilíbrio entre esta aproximação aos pares e a supervisão e a negociação parental, com o objetivo de possibilitar uma interdependência bem-sucedida.

A supervisão parental deve envolver também a compreensão e o reconhecimento sobre quais os comportamentos que fazem parte do desenvolvimento típico do adolescente. Desta forma, é possível saber identificar os comportamentos problemáticos que devem ser alvo de preocupação, como por exemplo, abuso de substâncias, comportamentos sexuais de risco, falta de motivação e ligação à escola e aos pares, isolamento social ou despender muitas horas por dia isolado no computador. Enquanto os problemas de comportamento pela sua natureza de externalização (ex., oposição, agressão) são facilmente observados e identificados pelos adultos e alvo de preocupação, os problemas de internalização (ex. humor depressivo, ansiedade, irritabilidade, baixa autoestima, isolamento) pela sua natureza encoberta ou interna tendem a ser

subidentificados ou negligenciados, embora tenham o mesmo impacto negativo que os primeiros em relação ao bem-estar emocional e psicológico.

Assim, ambas as situações provocam ou traduzem sofrimento psicológico e o acompanhamento psicoterapêutico pode ajudar a diminuir os sintomas e os comportamentos disfuncionais, a melhorar e equilibrar as relações entre pais e filhos, assim como a aumentar o envolvimento em atividades valorizadas e importantes de vida quer para os adolescentes quer para os seus pais. Pretende-se, desta forma, ajudar os adolescentes a crescerem como adultos saudáveis, empáticos, seguros, responsáveis e autónomos, assim como aprendermos com eles (ou relembremos com eles) a importância de ser criativo, entusiasta, apaixonado, energético, ligado aos outros, com ideais e curiosidades pelo mundo ao nosso redor.

Conteúdo desenvolvido por:

Ana Xavier - Psicóloga Clínica

ana.xavier@pin.com.pt

Elisabete Bento - Psicóloga Clínica

elisabete.bento@pin.com.pt



www.pin.com.pt