



Desafios Contemporâneos na Criação de Filhos Adolescentes



DANIELE LINHARES

Psicóloga Clínica e Perinatal | CRP 04/39353

@danielelinharespsicologa

Contato: 31 98254-5363

Psicóloga, com Especialização em Psicologia Perinatal e da Parentalidade.

Psicoterapeuta de tentantes, gestantes e recém-mães. Sou co-fundadora do Instituto Eu Na Gravidez @eunagravidez, onde atuo com Pré e Pós-Natal Psicológico, e com qualificação para estudantes e profissionais de saúde sobre Psicologia Perinatal. Conduzo grupos de orientação sobre Psicologia Perinatal para empresas e organizações.

Autora da Coletânea Eu Na Gravidez de Pré-Natal Psicológico e do Diário Emocional da Gravidez.



MBA em Gestão Empresarial e Desenvolvimento de Líderes.

Possuo ampla experiência tanto como ministrante, quanto na criação e implementação de Programas de Treinamento e no desenvolvimento de competências, com capacitação para atuação com Jogos de Empresas (Ciclo de Aprendizagem Vivencial) pelo Instituto Centro CAPE.

Atuo com o desenvolvimento de competências (soft skills) de mães e preparação psicoemocional para o retorno da licença-maternidade.

Audiodescrição



Sobre a Adolescência

**Compreender a
adolescência e
as transformações
internas.**

Mudança vem
de dentro.



Adolescências

Diversidade & Unicidade

- influência de fatores sociais, culturais e individuais
- diferentes vivências da adolescência
- **compreender o jovem em sua individualidade, superando pressupostos e estereótipos**



Pontos fundamentais

- Reconhecer a complexificação do pensamento na adolescência
- **Potência para o desenvolvimento**
- Adolescência é um processo não-contínuo
- Os sintomas dos adolescentes são indicativos importantes do que está por trás deles
- **Importância de valorizar o presente**



Pertencimento X Independência

- Influência dos grupos de pares
- Complexidade das relações familiares
- Ambivalência adolescente



Busca pela Identidade

A busca pela identidade é fundamental nesse estágio:

- separação simbólica dos pais
- **travessia:** processo de crescimento que traz tanto angústia quanto confrontos
- **invisibilidade e a falta de compreensão por parte dos pais:** fatores que podem causar traumas e dores



O Processo

Lagarta se transformando em borboleta.

É necessário recolhimento, introspecção e incubação para emergir transformado e independente.

Identidade própria



Lutos e Júbilos

Dualidade dos sentimentos vivenciados na adolescência

- **Luto pelo passado:** pela infância idealizada e pela relação com os pais
- **Celebração dos novos nascimentos**
- **Período de testes:** de descoberta do corpo, da própria imagem e de busca pelo lugar de pertencimento no mundo



Crise na Adolescência

Dualidade dos sentimentos vivenciados na adolescência

- confronto entre o desejo de liberdade e autonomia e o medo do desconhecido

Intensidade emocional e linguagem característica desse período

- acolher essas expressões como parte do processo



Para criar filhos
adolescentes é
inevitável revisitar a
própria adolescência!

Indicações



Desafios

Transformações profundas e complexas, tanto para os adolescentes quanto para seus pais



Período de Transformações

Construir sua identidade, explorar novas experiências e estabelecer relações sociais significativas.

Sensibilidade, comunicação aberta e adaptação por parte dos pais.



Tecnologia

Influência crescente da tecnologia e das mídias sociais:

- impactar a qualidade do tempo em família
- prejudicar o sono e afetar a saúde mental dos adolescentes
- **não demonizar a tecnologia!**
- limites saudáveis
- promover atividades *off-line*



Pressões

Pressões acadêmicas e sociais:

- boas notas
- padrões de aparência e comportamento
- busca por aprovação online e a comparação constante

- **apoio emocional**
- incentivar um ambiente onde o **esforço** seja **valorizado mais do que a perfeição**



Riscos

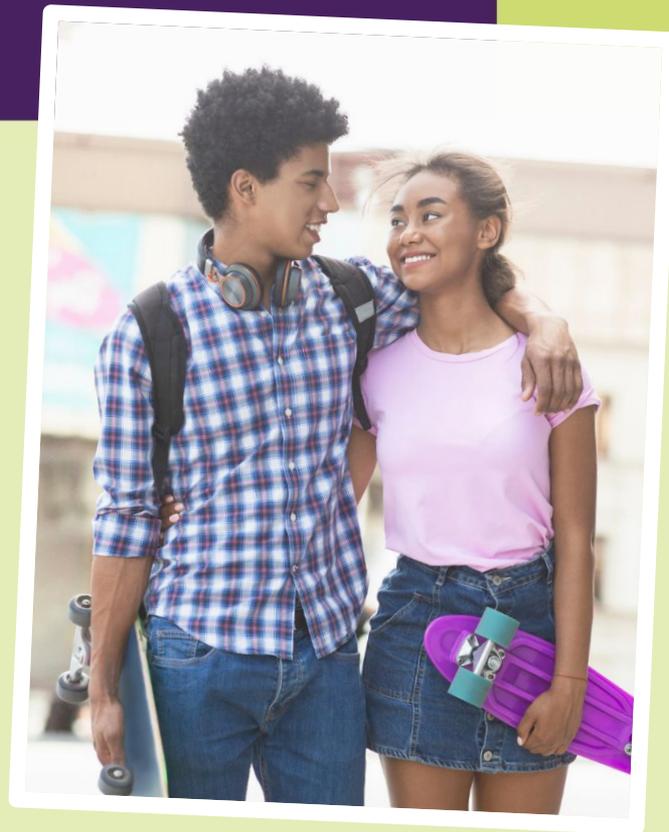
Experimentação com substâncias e comportamentos de risco

- drogas, álcool e comportamentos perigosos
- **atentos e preparados** para abordar esses assuntos de maneira aberta e educativa
- **canal de comunicação aberto e livre de julgamentos**



Sexualidade

- Fornecer informações precisas sobre saúde sexual e relacionamentos saudáveis
- Visão equilibrada e respeitosa da intimidade
- **Consentimento, respeito mútuo e prevenção de infecções sexualmente transmissíveis**



Comunicação Não Violenta

**Promover
relacionamentos
saudáveis e
construtivos
entre pais e filhos**



O que é?

- Modelo de comunicação baseado na **empatia**, na **escuta ativa** e no **respeito mútuo**
- **Conexões genuínas:** reconhece e valida as emoções e necessidades de todas as partes envolvidas
- **Habilidade de expressar sentimentos de forma clara e não acusatória**



O que essa abordagem promove?

Encorajar os adolescentes a **expressar suas emoções sem medo** de julgamentos ou retaliações

Valorizados e compreendidos

Conexão emocional



Importância

- **Reconhecer as necessidades subjacentes aos sentimentos**
- Motivações por trás do comportamento dos adolescentes
- Encontrar soluções que atendam às necessidades de ambas as partes



Autoridade

Ao invés de impor autoridade de cima para baixo:

- **colaboração e o entendimento mútuo**
- **respeito e cooperação** na relação
- **canal de comunicação saudável e confiável**

Escuta ativa:

- **ouvem com empatia e interesse genuíno**
- valorizam os pensamentos e sentimentos
- compartilhar suas experiências de maneira aberta e buscar a orientação dos pais quando necessário



Gerenciar Conflitos

O desafio de gerenciar conflitos dentro de casa.

Abordar os conflitos de maneira construtiva.



O lar, embora seja um refúgio de amor e segurança, também é um espaço onde diferentes personalidades, necessidades e perspectivas coexistem.

Lidando com Conflitos

Divergências de opiniões, expectativas e emoções:

- pode influenciar o **clima emocional** da casa e **impactar o bem-estar** de todos

Comunicação aberta e empática:

- compreender as causas subjacentes dos desentendimentos
- reduzir a intensidade das emoções negativas
- facilitar a busca por soluções colaborativas



Ambiente Seguro

- **Suas opiniões são valorizadas e que podem se expressar sem medo de rejeição ou retaliação**
- Equilíbrio entre falar e ouvir
- Buscar soluções construtivas
- Negociação e o compromisso
- Envolver um mediador neutro



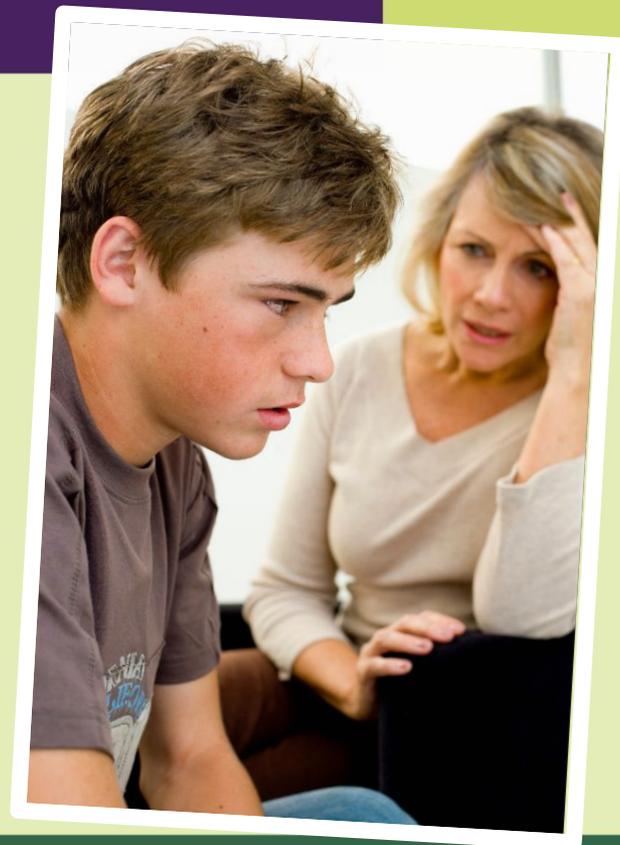
Conflitos com Adolescentes

Encontrar um equilíbrio entre a autoridade dos pais e a autonomia crescente dos jovens:

- Busca de sua própria identidade e independência: regras e expectativas familiares podem entrar em conflito com suas necessidades de autodeterminação

Diálogo aberto:

- Os adolescentes expressem suas opiniões e **se sintam ouvidos**, ao mesmo tempo em que os pais podem **compartilhar suas preocupações e expectativas**



A Hora Certa!

Momento adequado para abordar conflitos:

- Momentos calmos e propícios para conversar

Manter a calma e evitar reações impulsivas:

- Respeito e a compostura, mesmo quando as conversas ficam difíceis

Soluções colaborativas:

- Envolvê-los no processo de tomada de decisão e promover a responsabilidade pessoal



Firme X Agressivo

Diferenças entre ser firme e ser agressivo.

Orientação,
disciplina e amor.



O que significa ser firme?

- limites claros e consistentes
- impor regras e expectativas
- sem ameaças e insultos
- modelos de comportamento positivo
- assumir responsabilidade por suas ações



Ouvir é fundamental!

- ouvir os filhos e estar disposto a **negociar quando necessário**
- promover a autonomia e a autoestima
- limites saudáveis e respeito mútuo



Quem tem Unimed tem mais.

Unimed
Belo Horizonte