

Compreendendo a infância é uma série de pequenos textos escritos por experientes terapeutas de crianças na Inglaterra, para ajudar a esclarecer os sentimentos e visões de mundo infantis e adolescentes e assim auxiliar os pais, familiares e profissionais.

Folhetos eletrônicos em português disponíveis em www.usp.br/ip. Clique em Laboratórios e em seguida em Laboratório de Estudos da Família, Relações de Gênero e Sexualidade. Ou em Serviços e em seguida em Serviço de Atendimento a Famílias e Casais.

Este folheto foi originalmente publicado pelo Child Psychotherapy Trust.

Folders disponíveis em inglês em: www.understandingchildhood.net

www.understandingchildhood.net

Coordenação da tradução brasileira: Laboratório de Estudos da Família, Relações de Gênero e Sexualidade do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo.

Apoiando os adolescentes:

auxílio aos pais e profissionais para compreenderem os primeiros anos da adolescência

Os pais geralmente acabam por desenvolver certo grau de confiança em sua capacidade de conduzir as crianças quando surgem problemas. Todos sabem como é importante que os pais estejam próximos de seus filhos durante os primeiros anos e o período escolar, e que assim não é difícil conhecer os amiguinhos deles, seus professores, bem como trocar ideias com outros pais enquanto se espera, por exemplo, a saída dos filhos da escola.

Esta confiança pode ir pelos ares quando os filhos atingem a adolescência e a maior parte das certezas que tínhamos desaparece. É normal que os pais se sintam despreparados para administrar esta etapa. Em especial os pais "solteiros" podem se sentir frágeis se não houver o apoio de outro adulto com quem compartilhar suas preocupações. Mas ninguém está em posição de se achar confiante com relação ao papel a ser desenvolvido durante os anos de adolescência dos filhos.

Convivendo com adolescentes

Conviver com adolescentes pode ser um dos períodos mais empolgantes da vida dos pais. É empolgante ver seus filhos crescendo e se transformando em jovens com visão, esperanças e ambições próprias. É interessante conhecer seus amigos e ser desafiado por suas ideias. Sua vitalidade e energia são contagiantes, e muitos pais apreciam o estímulo da convivência com adolescentes.

Você talvez aceite as mudanças de humor e os acessos de raiva como parte de todo o conturbado pacote, sentindo-se capaz de apoiar seus filhos de modo imaginativo, sem ser arrastado para dentro de seus problemas. Mas, para a maioria dos pais, esta é uma viagem



conturbada. Os adolescentes podem fazer com que você acredite que "fez tudo errado", podem magoar e minar a sua confiança. Até o pai mais consciencioso pode esquecer que uma vez já sentiu prazer e orgulho em ser pai.

Os pais de adolescentes não sabem a quem pedir ajuda quando o andar das coisas fica difícil. Quando seu filho de dois anos tinha as suas birras, você podia conversar a respeito com algum profissional da saúde. Agora, seu menino de 15 anos está tendo um acesso de raiva e pode se machucar e machucar os outros. Como lidar com isso?

Sendo adolescente

A experiência da puberdade

Quando as crianças atingem a puberdade, elas experimentam rápidas mudanças sexuais, físicas e emocionais sobre as quais não têm controle. Não conseguem esconder os seios que estão crescendo, ou o mar de espinhas. Não conseguem parar a voz de falsete nos momentos mais impróprios. Elas alcançam a puberdade em diferentes idades, o que pode intensificar seu sentimento de isolamento e suas ansiedades.

Preocupam-se com: “Sou normal?”, “Como estou?”, “O que será que os outros pensam de mim?”

Não é apenas o aparecimento de sua autoconsciência mas, com frequência, uma ansiedade e tristeza reais pela imprevisibilidade e inevitabilidade de tudo. A segurança, o porto seguro e as certezas da infância parecem ter desaparecido.

É normal que duvidem de si mesmos, que se percam em seus próprios pensamentos e sintam-se em uma “montanha russa” de emoções, num vai-e-vem entre alegria, tristeza e desespero. Com as recém-descobertas capacidades físicas e sexuais, os sentimentos de confiança e independência mudam rapidamente, tornando-se receios de necessidades avassaladoras.

Circundados por pressões e modelos dos mais diversos e conflitantes, os jovens precisam encontrar seu caminho para sair das incertezas e da confusão da puberdade e se tornarem adultos plenos.

Desenvolvendo uma nova identidade

No início da adolescência e durante ela, os jovens desenvolvem-se emocionalmente através de uma importante mudança na maneira como se percebem e entendem sua própria identidade. A permissão para tentar identificar-se com diferentes estilos de vida e personalidades – tal como experimentam novas roupas e penteados – é uma parte importante desse crescimento. Mas o processo de descoberta de si mesmos, de afirmação daquilo que querem se tornar, é geralmente estressante e doloroso.

Amizades na adolescência

Os relacionamentos com pessoas fora da família, principalmente com amigos do mesmo sexo, tornam-se muito importantes na adolescência. Os adolescentes criam grupos de amizade e laços muito intensos, mas estes podem mudar à medida em que estão descobrindo sua própria identidade e o seu lugar no mundo. Mesmo aqueles longos telefonemas – fofocando sobre quem gosta de quem e o que os colegas de classe estão aprontando – têm sua função!

Meninas adolescentes

Os pais e professores podem conhecer a vulnerabilidade das meninas nesta fase, mas é difícil saber que apoiar e como incentivar sua independência. Sua filha adolescente geralmente desenvolve amizades intensas que podem ser libertadoras mas que, ao mesmo tem-

po, podem mascarar uma dificuldade subjacente relacionada à separação da família e à administração da própria vida.

Em certos ambientes escolares, as meninas sentem-se como frágeis cidadãs de segunda categoria, vulneráveis a serem humilhadas com facilidade.

As meninas passam por muitos problemas relacionados à sexualidade: podem ficar susceptíveis a pressões tanto para fazer sexo como para engravidar antes de estarem prontas para qualquer desses acontecimentos. Uma garota adolescente pode encarar a gravidez como o único caminho para o mundo dos adultos.

As garotas estão também mais propensas do que os meninos à bulimia ou à anorexia, e tendem mais a esconder o problema, ficando difícil saber quando precisam de ajuda.

Meninos adolescentes

O tabu sobre contar a respeito de seus problemas para outra pessoa está profundamente arraigado entre garotos adolescentes. Eles podem ser tão sensíveis quanto as garotas a problemas como *bullying* ou ser tratado injustamente, mas não acham que podem ser tão abertos quanto elas a respeito dessas dificuldades. Acham difícil chorar e mostrar seus sentimentos, mas têm áreas bem particulares de vulnerabilidade. Sua frustração pode manifestar-se de outro modo, com demonstrações soturnas, falta de educação e hostilidade. Como aparentar ser forte tem muita importância, fica difícil saber como agir em público. Como você pode ser “o bom” quando por dentro tem medo e pode, mesmo, ter sido vítima de ataques verbais, racismo, ameaças físicas ou assalto?

A depressão em rapazes jovens pode se manifestar de modos inesperados. Os pais e outras pessoas podem não reconhecer o que está por detrás de um comportamento antissocial, ou do jovem que fica horas ouvindo música no quarto. A realidade é que a taxa de suicídio entre os garotos é desproporcionalmente alta. É muito importante que os pais e aqueles que lidam com os jovens fiquem atentos e consigam ler os sinais de aviso com sensibilidade, podendo ensinar aos garotos maneiras aceitáveis de conviver com emoções tão descontroladas.



Pais de adolescentes

Os anos da adolescência colocam os pais sob muita pressão emocional, e estes podem vir a sentir este período como muito ameaçador:

- Ao ver que os filhos querem se distanciar da família, os pais frequentemente se sentem incapazes e inadequados.
- Os filhos adolescentes podem mexer com os pais de tal maneira – colocando-os em contato com memórias vívidas e seus próprios desejos não realizados –, que estes não conseguem dar um passo atrás e compreender o que os filhos estão precisando.
- Os desafios e emoções que os filhos fazem os pais viverem podem trazer à tona dúvidas e inseguranças a respeito de suas próprias crenças e das escolhas que fizeram em suas vidas.

Os adolescentes pressionam até os limites do comportamento, geralmente tentando provocar seus pais a uma retaliação e/ou rejeição. Se os pais os rejeitam, então eles não têm que encarar a realidade e a ansiedade da separação, de se tornarem adultos. Se os pais entenderem esse processo, provavelmente conseguirão ser mais tolerantes e menos inclinados a cair na armadilha da retaliação.

Estabelecendo limites

Os pais de adolescentes com frequência sentem-se confusos e incertos a respeito das regras e sanções neste período, principalmente quando não têm clareza de como portar-se com relação a controles e ao exercício da autoridade. O que significa ser um “bom pai”? O que realmente funciona com adolescentes?

Os pais não podem obrigar os adolescentes a fazerem o que eles querem. Os pais que tentam impingir uma lei – “Não dormirás com seu namorado”, “Não experimentarás maconha” – provavelmente receberão como resposta a indiferença, ou uma rebelião.

Os adolescentes quebram regras e limites e alguns pais desistem e os “abandonam à própria sorte”, com a visão equivocada de que já têm idade suficiente para cuidarem de si mesmos.

Você não pode evitar que seus filhos ultrapassem os limites. Mas pode ajudá-los a entender porque esses limites existem. É importante:

- tornar seus valores e sua posição bem clara
- dizer claramente o que você quer e o que você julga inaceitável
- dar bons motivos para as suas regras
- insistir que algumas sejam observadas já em casa

Problemas na família

Circunstâncias familiares

Certas circunstâncias familiares podem interferir ou obscurecer o processo de se tornar mais independente.

- O filho com pais se separando pode se sentir inseguro em separar-se de quem ainda lhe dá segurança. Ou pode optar pelo outro extremo, negando qualquer necessidade e o que está acontecendo em casa para precipitar-se na busca por uma independência “falsa” e por vezes impensada.
- Os adolescentes com mãe ou pai solteiros podem achar que é difícil uma separação a esta altura, principalmente quando se sentem os “protetores” dessa mãe ou pai mais vulnerável.
- Alguns adolescentes podem se deparar com um conflito impossível entre a pressão de compartilhar uma identidade cultural e/ou religiosa mais forte e o ímpeto de se identificarem com seus pares de mente mais aberta, sempre à procura do novo, na escola. Para alguns, certas mudanças acontecerão mais tarde, depois que saírem de casa.

Relacionamento conflituoso entre os pais

A família pode ficar desestabilizada num momento em que o adolescente está mais vulnerável. Isto pode ser ainda mais difícil em famílias complexas, com meio-irmãos, padrasto e madrasta que trazem cada um diferentes valores e crenças.

Nem é de surpreender que parcerias menos estáveis fiquem inconstantes num período desses, em que os pais geralmente também atingem sua própria crise da meia-idade.

Se a comunicação entre os adultos que fazem parte da vida dos adolescentes não está boa, não haverá fim para a confusão. Por um lado, os adolescentes podem até apreciar o jogo de colocar um pai contra o outro. Ao mesmo tempo, podem se sentir deslocados e inseguros com mensagens tão diversas que recebem de todos os lados.

Os jovens nessa idade, tal como crianças menores, têm uma necessidade contínua de saber a “quem pertencem” e quem é responsável por eles, principalmente quando moram em diversos lugares e se relacionam com muitas pessoas diferentes. Onde muitas pessoas compartilham os cuidados com os jovens (incluindo as instituições ou casas de abrigo), é de ajuda chegar a algum tipo de acordo sobre quem pode estabelecer os limites. Os outros adultos, então, terão que aceitar as decisões dessa pessoa.

Fraturas no relacionamento entre pais e jovens

A verdade dolorosa é que alguns pais não conseguem suportar as pressões que seus adolescentes colocam sobre eles. Os filhos, no meio da adolescência, podem chegar a ficar “abandonados”.

- Às vezes são abandonados emocionalmente, com a mensagem de que agora já podem “se virar”.
- Algumas vezes são colocados porta a fora com todos os seus pertences.
- Os jovens podem escolher se mudar, principalmente se ocorrerem situações de violência e maus tratos.

Eles ficam especialmente vulneráveis em famílias recém-estabelecidas, onde o “novo pai ou mãe” não compartilha o mesmo histórico. Os pais nem sempre entendem quanto trabalho é necessário para discriminar antigas lealdades e ciúmes recentes, e os adolescentes podem ter pela frente um “osso duro de roer” se os pais estiverem por demais envolvidos com seus novos parceiros. Mas este não é o caso da maioria das famílias.

Sexo – uma questão candente para pais e filhos

A maioria dos jovens acha impossível visualizar seus pais tendo uma vida sexualmente ativa. Também é igualmente difícil para os pais reconhecerem o desabrochar sexual de seus filhos adolescentes, os seus fortes desejos sexuais e a realidade do fato de que já são fisicamente capazes. Não saber o que os seus filhos adolescentes estão “aprontando” pode provocar enorme ansiedade, e a imaginação pode correr solta. Os pais de filhos com problemas físicos ou de aprendizado necessariamente envolvem-se mais nos cuidados físicos de seus filhos e podem se envolver

mais emocionalmente também, tornando-se mais protetores. Neste caso, pode ser especialmente difícil aceitar a realidade do desenvolvimento de sentimentos e necessidades sexuais dos filhos.

A não ser que os pais aceitem a ideia de uma vida sexualmente ativa dos jovens, eles não serão capazes de passar as informações e o apoio que os filhos adolescentes tanto necessitam.

De quê informações os adolescentes necessitam?

A maioria dos jovens quer saber mais do que os fatos básicos que aprendem na escola. Os adolescentes precisam de acesso a informações sobre contraceptivos, sobre os riscos de uma gravidez e sobre doenças sexualmente transmissíveis. As evidências sugerem que estas informações não constituem um estímulo para a atividade sexual - pelo contrário, fornecem a confiança de que eles precisam para retardar o processo. Quando chegar a hora, eles estarão mais preparados para usar o melhor método contraceptivo. Devido à alta incidência de gravidez entre adolescentes, da AIDS e outras doenças sexualmente transmissíveis, este tópico deve receber prioridade.

Mas os jovens querem que os pais os ajudem a lidar também com os aspectos emocionais dos relacionamentos. Pode ser difícil fazer isso de uma maneira positiva e encorajadora se os pais mesmos estiverem se sentindo desencantados, com pouca confiança e não muito resolvidos em relação à sua própria identidade sexual e escolha do parceiro – e mesmo quando estão resolvidos! Os jovens querem desafiar a atitude de seus pais em relação a sexo e com facilidade sabem como atingir as inseguranças deles a respeito de questões sexuais.

Compartilhar certos aspectos de suas próprias experiências e ser honesto a respeito dos dissabores e das dificuldades de se ter e sustentar um relacionamento sexual duradouro será, provavelmente, uma atitude bem vinda.

Como as escolas podem ajudar

Um ambiente escolar saudável pode ser meio caminho andado entre a segurança de casa e as exigências e pressões do mundo adulto.

As pesquisas com jovens fornecem uma visão daquilo que pode ajudá-los a se sentirem mais confiantes em si mesmos e capacitados para as novas conquistas. O que eles mais valorizam é um ambiente escolar que ofereça

cuidados para que se sintam seguros e valorizados. Os jovens querem escolas que reconheçam que o seu estado de espírito afeta a sua capacidade de aprender.

Exames escolares

Tanto os garotos como as garotas deste grupo etário preocupam-se com os trabalhos escolares e os exames, e consideram estes como os principais causadores de seu estresse. Pode ser mais fácil imaginar isso com nossas filhas por vezes perfeccionistas e super conscienciosas, mas não com os rapazes “*bon vivants*” que deixam tudo para a última hora. O que às vezes tanto os pais como os professores não notam é que por trás de toda essa rebeldia pode estar uma ansiedade real sobre as futuras conquistas. O fantasma do desemprego pode ser aterrorizador, mesmo nessa idade. Se você teme o futuro e o fato de ainda não saber o que vai ser, provavelmente você tenderá a ficar mais insatisfeito e desmotivado.

Os pais e professores precisam reconhecer como esses jovens são vulneráveis. Sem o apoio adequado, conselhos e incentivos, eles podem escolher caminhos que sejam os mais atraentes para o momento. Um adolescente sem uma visão realista do futuro pode se voltar para atividades que despertem emoções mas que não desenvolvem suas mentes, como usar drogas ou dirigir em alta velocidade – qualquer coisa que apague a realidade que está por vir.

Ajuda na escola

Muitas escolas tentam encontrar maneiras de oferecer ajuda aos alunos vulneráveis. Elas possuem orientadores ou treinam os próprios alunos para oferecerem apoio e aconselhamento aos seus pares. É importante para os pais saber como funciona o lado educacional da escola:

- Que sistema existe para oferecer apoio individual a cada criança
- Quem fica responsável pelos alunos
- Que processos existem quando algo de errado acontece
- Qual a política anti-*bullying* da escola, e se a implementam de uma maneira eficaz e reconhecida pelos alunos.

Os adolescentes podem ficar bastante constrangidos e chateados se acharem que seus pais estão “metendo o nariz” no que eles entendem ser “seu território”. Ainda é preciso trabalhar muito para mudar o conceito de que apenas os fracos e inadequados pedem ajuda. Um bom contato e envolvimento casa-escola, lidado com sensibilidade, pode fazer toda a diferença.



Conseguindo ajuda quando as coisas dão errado

Uma das coisas mais difíceis para os pais de jovens é entender qual o momento certo de intervir e quando faz mais sentido esperar para ver. Uma das características do adolescente é a curiosidade, o querer colocar os pais à prova e ir um pouco além dos limites.

Se você se lembrar de sua própria adolescência, terá exemplos de comportamentos que extrapolaram e foram bastante violentos – seu mesmo, ou de um amigo – e que, felizmente, não tiveram consequências sérias. Os pais aceitaram o fato e os jovens amadureceram um pouco mais.

Os pais precisam dar algum espaço para os filhos, mas ao mesmo tempo precisam reconhecer que todo comportamento possui um significado. Aquele rompante foi um gesto de desafio ou de rebeldia, ou será que indica que algo está errado e precisa de mais atenção? Seu filho corre perigo de sair dos eixos, ser expulso da escola, ser preso pela polícia, ou é melhor você aguardar o momento propício?

Quando você precisa de ajuda profissional

Haverá ocasiões durante a vida de seus filhos adolescentes em que as suas preocupações irão além dos problemas diários e você se sentirá totalmente perdido (a).

Talvez seja o momento de pedir conselho e apoio, mesmo que seja apenas uma reafirmação do que você vem fazendo. Lembre-se de que, se o seu filho é atendido pelo mesmo médico que você, este talvez não possa lhe dizer o que seu filho lhe confidenciou, devido à ética profissional e normas de confidencialidade necessárias com qualquer pessoa, mesmo menores de 16 anos.

Existem situações em que conversar com alguém é muito importante:

- Ocorreu uma mudança significativa no comportamento de seu filho, ou em seu estado emocional, e isto mantém-se de modo persistente. Está visivelmente mais agressivo, ou ausente. Você não consegue identificar um motivo óbvio, tal como a morte de alguém próximo ou o término de um longo relacionamento.
- Você suspeita que o seu filho esteja a ponto de se machucar. Já tentou suicídio ou existe evidência de ferimentos auto induzidos na forma de cortes ou marcas de queimaduras pelo corpo.
- Seu filho perdeu o interesse pelas atividades escolares, hobbies e amigos, parecendo cansado, sem energia e com dificuldades para se concentrar. Pode ter mudado seus hábitos alimentares e de sono. Estes podem ser sinais de que seu filho está deprimido, ou que se envolveu com o uso contínuo de drogas. E podem ser as duas coisas também.

- Os hábitos alimentares obsessivos e extremos - grave perda de peso, ganho de peso ou evidência de vômitos após as refeições – indicam a possibilidade de um distúrbio alimentar subjacente.
- O seu filho adolescente envolve-se em atividade violenta e de risco e pode estar com problemas com a lei.
- A recusa de seu filho em ir para a escola vem persistindo há algum tempo.

O final da adolescência: no limiar

Se todos “sobreviveram” aos primeiros anos e seu filho passou pela experiência tendo um vislumbre de quem é e alguma ideia do que deseja ser, isto significa que vocês já percorreram um longo caminho juntos.

Agora resta o próximo e dramático passo a seguir. A transição entre a adolescência e a vida adulta, entre a escola e o mundo do trabalho, é a próxima etapa no processo contínuo de separação e mudança.

O que os adolescentes precisam de seus pais

Não existe um modo “certo” de sermos “bons” pais, mas as sugestões a seguir podem ajudar os pais e outros que cuidam de adolescentes:

- Estabeleça limites e mantenha o controle, mas mantenha também um diálogo aberto com seus filhos e mostre-se disposto a reavaliações.
- Mantenha abertas as linhas de comunicação o máximo possível – os adolescentes que se sentem ouvidos mostram um melhor desenvolvimento emocional e acadêmico.
- Tente e mantenha um equilíbrio entre respeitar a privacidade de seu filho e, ao mesmo tempo, manter a vigilância sobre ele.
- Os adolescentes adoram ser tratados com justiça e com demonstrações de que são confiáveis.
- Os pais que se envolvem emocionalmente – prestando atenção e devotando tempo – têm papel crucial nos sentimentos dos filhos a respeito de si mesmos. Principalmente para os garotos, o envolvimento do pai, ou da figura paterna, importa mais do que se moram na mesma casa ou não.
- Os adolescentes apreciam os pais que encorajam as suas iniciativas.
- Um forte apoio emocional da família é a arma mais poderosa contra a pressão dos pares. Os pais precisam saber dos fatos a respeito das diferentes drogas disponíveis e seus riscos à saúde. Aqueles que estão preparados para discutir a questão e fornecem conselho e apoio provavelmente conseguirão os melhores resultados. Tentar assustar os adolescentes para que se afastem das drogas provavelmente não seja eficaz. Consiga ajuda profissional, se necessário.
- Se o seu filho ou filha vierem a ter problemas como, por exemplo, uma gravidez indesejada ou o envolvimento em atividades ilegais, apoio, conselho e reafirmação serão ainda mais importantes.
- Não é onde você mora, quanto você ganha ou a dimensão e a estrutura de sua família que podem fazer a diferença. O que mais importa são os relacionamentos – como você cuida e interage com seus filhos.
- Você tem um papel importante a desempenhar na determinação daquilo que irá acontecer em seu relacionamento com seu filho e na maneira como ele se desenvolverá como adulto. Ajuda se você parar para pensar a respeito.
- Se o problema persistir, consiga ajuda externa.
- Lembre-se: aprecie os momentos com seu filho adolescente e divirta-se.