Notas do IV Encontro com Pais e EE

Notícia no AEVdigital

Foi no fim da tarde de segunda-feira, dia 11 de dezembro, no auditório da escola sede do Agrupamento de Escolas de Valdevez, que um grupo de pais e encarregados de educação, adiando um pouco mais a ansiada chegada a casa, se reuniu para ouvir a Dra. Filomena Abreu, psicóloga clínica muito habituada a lidar com adolescentes.

Ficámos surpreendidos com algumas afirmações. Por vezes vacilámos. Mas, no fim, ouviam-se alguns pais dizer «Agora sei porque é que o meu filho reage assim! Vou mudar o modo como lhe digo as coisas». A Dra. Filomena apresentou o lado do adolescente, tão diferente do do nosso tempo! Saber como reagem e, sobretudo, porque reagem de determinada maneira, permitiu-nos compreender que nem sempre abordamos as questões pela via certa.

Eram quase nove horas quando tivemos de acabar… Quase nem houve tempo para uma fatia de bolo-rei ou uma bolachinha, já com cheirinho a Natal. Para alguns ainda houve tempo para uma troca de impressões.

A escola prometeu: vai haver mais!

Conteúdo

Notícia no AEVdigital 1
Notas para recordar e registar 2
Sobre a adolescência 2
O que deve suscitar alguma preocupação ou, pelo menos, uma atenção redobrada 2
O que deve ter prioridade, na adolescência 3
Cuidados a ter com os adolescentes 4
Como fazer (ou não fazer)? Perguntas dos EE 4
As questões do telemóvel 5
Algumas conclusões 5

Notas para recordar e registar

Sobre a adolescência

- A rebeldia é própria da adolescência.
- Os adolescentes são levados pela emoção e não pela razão – o sistema hormonal não está estabilizado; por isso há flutuações de humor.
- A proibição faz com que o adolescente comece a desafiar a autoridade.
- Hoje em dia é muito difícil ser adolescente. Eles vivem muito a vida virtual e desligam-se da vida real. Tem de se fazer um balanço destes dois mundos, um equilíbrio. As redes sociais podem ser utilizadas para influenciarem positivamente. É importante que os pais também dominem este mundo virtual. Às vezes há um vazio que existe no mundo real que leva os adolescentes a refugiarem-se no mundo virtual. Tem de existir um equilíbrio; contudo, é difícil para os adolescentes fazerem uma gestão do tempo que passam nas redes. São necessárias regras concretas.
- Os adolescentes rolam/viram os olhos como forma de reação a algo. Conselho: Não ligar, pois é uma reação normal de adolescente – está a procurar controlar-se.
- Curiosidade sobre a sexualidade – não adianta proibir. Deve existir supervisão e informação por parte dos pais.
- O adolescente explora os limites da sua identidade, independentemente dos pais. Tende a ter comportamentos de risco, porque não consegue avaliar bem os perigos.
- A adolescência é uma fase de mudança em que o cérebro está em construção e quer prazer imediato

  * 8-9 anos – pensamento concreto – existe o aqui e o agora;

  * 12-13 anos – pensamento abstrato – consegue pôr-se no lugar dos outros;

  * só aos 24 anos o cérebro estará completamente formado.
- A pressão dos pares é muito grande.

O que deve suscitar alguma preocupação ou, pelo menos, uma atenção redobrada

- Um adolescente que não seja rebelde, seja sempre sossegado e bem-comportado, deverá ser motivo de preocupação para os pais.

- Problemas emocionais persistentes – a instabilidade emocional é própria da adolescência, mas, se um comportamento se torna persistente (uma a duas semanas) é motivo de preocupação.
- Isolamento, perda de apetite ou apetite excessivo, desmotivação, falta de sono, perfecionismo.
- Está a vulgarizar-se a ansiedade social, porque muitos jovens não socializam, visto que se escondem atrás de um ecrã. Conselhos: promoção de competências sociais, atividades de grupo (teatro), desporto…
- O consumo de álcool, drogas ou outras adições – o fígado só atinge a plena maturação aos 21 anos – o consumo de álcool ou drogas antes dessa idade é ainda mais perigoso, porque estas substâncias queimam as células do cérebro, provocando danos irremediáveis e atrasando o desenvolvimento cerebral.
- Crueldade com animais, falta de empatia social – são fatores muito preocupantes.

O que deve ter prioridade, na adolescência

- A saúde mental.
- O sono – para o desenvolvimento mental e físico, o adolescente precisa de 10h de sono por noite.
- Ajudar os adolescentes a «abrandar» e a pensar, a encontrar estratégias de resolução de problemas.
- Acreditar nos sonhos dos adolescentes é importantíssimo.
- Conversar com os adolescentes sobre diversos temas: perturbações do comportamento alimentar (anorexia, bulimia, vigorexia e ortorexia), mudanças corporais e autoimagem, obesidade, sexualidade,…
- Ter um objetivo é importante, porque ajuda a focar e a lutar por ele.
- Suporte social – ter pessoas que ouvem o adolescente.
- Alimentação e hábitos saudáveis.
- Ter um projeto de vida.
- A imposição de regras, de limites e a informação fundamentada e consistente são aspetos que devem ser tidos em atenção quando se lida com adolescentes.
- Conhecer os amigos dos adolescentes.
- Promover a autoimagem positiva.

Cuidados a ter com os adolescentes

- Os adultos devem ter cuidado com as conversas que têm em frente dos adolescentes, pois eles são «esponjas» e os filtros ainda não funcionam. Tudo é muito literal.
- A informação tem de ser filtrada e explicada. A informação consistente é mais importante do que a falta dela. Falar sobre temas sensíveis como a morte e o suicídio produz efeitos muito positivos nos jovens.
- Os educadores devem informar-se e informar repetidamente – expor os riscos de um comportamento funciona como um travão e pode resultar numa situação crítica. Avisar uma ou duas vezes não é suficiente. É preciso repetir sistematicamente.
- Perguntar ao adolescente como se sente e ouvir a resposta.
- Não enganar o adolescente – dizer a verdade, gerindo-a em função da sua idade e desenvolvimento.
- Ajudar o adolescente a ser ele próprio.

Como fazer (ou não fazer)? Perguntas dos EE

- ✓ **Como fazer os jovens estudar quando dizem que querem ser «youtubers»**, que são percecionados como tendo poucos estudos? Resposta: Fazê-los perceber que um «youtuber» tem muito trabalho de bastidores, que a sua vida não é fácil como aparenta ser. Os adolescentes têm um conhecimento superficial daquilo que é um «influencer» ou um «youtuber».
- ✓ **O que devem fazer os pais quando os filhos têm objetivos de vida difíceis de atingir, por exemplo, ser jogador de futebol profissional?** Resposta: Uma estratégia é dar a conhecer ao jovem o percurso de vida do jogador e, se necessário, reajustar as expectativas do adolescente. O importante é que ele seja feliz. Reajustar é a palavra de ordem. Se o adolescente está a trabalhar para cumprir o seu objetivo, qual é o problema de ele sonhar?
- ✓ Não adotar comportamentos paternalistas: cuidado com a hipercrítica e a superproteção.
- ✓ **O que fazer quando os adolescentes não querem ouvir os pais?** Resposta: Tem de se perceber o motivo. O pai estará a comunicar bem?
- ✓ **Por que razão os adolescentes são tão dramáticos?** Resposta: Esta situação está relacionada com as hormonas e com o facto de os seus cérebros ainda não estarem formados.

As questões do telemóvel

- ✓ **É razoável um pai pegar no telemóvel do seu filho?** Resposta: O adolescente tem de perceber qual o motivo que leva o pai a ter este comportamento. Os pais devem estar atentos.
- ✓ A perspetiva da escola: a dependência do telemóvel é problemática atual. A maioria dos problemas que existem na escola resulta do uso excessivo do telemóvel. Os pais parecem não estar atentos. Foram percecionadas situações que evidenciam que os próprios pais se isolam no telemóvel, dando um mau exemplo aos filhos. Os pais são permissivos. Deve-se estar atento aos malefícios deste equipamento.
- ✓ EE reconhecem a dificuldade em controlar os seus filhos neste âmbito, dado que eles são mais conhecedores do assunto do que eles próprios. Será necessário atualizar-se ou encontrar situações de compromisso e de diálogo.
- ✓ Deve limitar-se o tempo que o adolescente está no telemóvel. A privação ou redução do seu uso deve ser um processo gradual. Mais de uma hora por dia é excessivo.
- ✓ Deve existir um trabalho concertado entre pais e escola no combate ao uso excessivo do telemóvel.

Algumas conclusões

- ❖ Conversar com os adolescentes. Conversar, conversar, conversar.
- ❖ A inteligência emocional é importante – os educadores devem conhecê-la minimamente.
- ❖ 50% das doenças mentais dos adultos surgiram na adolescência e 75% surgiram antes dos 24 anos. Prevenir é importante.
- ❖ Recomendação – documentário da Netflix – «Dilema das redes sociais».