

109365

# Dia a dia

[www.twitter.com/gazetadia\\_dia](http://www.twitter.com/gazetadia_dia)

**Livre-se dele!** O cigarro é a principal causa de morte evitável, mas, em todo o mundo, cerca de 47% dos homens e 12% das mulheres fumam. Hoje é o Dia Nacional de Combate ao Fumo. **PÁG. 10**



**Não é fácil, mas acaba.** Pais devem lembrar que a adolescência é apenas uma fase passageira

# Seu filho é um “aborrecente” difícil? Acredite, isso é bom

Passar sem percalços por essa fase pode significar problemas mais tarde, na vida adulta

ELAINE VIEIRA  
evieira@redgazeta.com.br

■ Seu filho muda de humor de uma hora para outra? É capaz de passar o dia inteiro trancado no quarto? Acha que o mundo vai acabar porque você o proibiu de sair com os amigos e chegar de madrugada? Não há dúvidas: você é pai de um adolescente. E, por mais estranho que pareça, se seu filho apresenta esse tipo de comportamento, você deve ficar feliz.

“Esse tipo de transtorno é normal da idade, por mais que nós, adultos, achemos que não. Faz parte do processo de busca por uma identidade como adulto”, defende a hebiatra (médica especializada em adolescentes) e psicoterapeuta Ildes Milbratez.

Ela explica que essa é a fase ideal para contestar, sofrer, se achar capaz de mudar o mundo e - lógico - apontar defeitos no modo de viver dos pais. “Preocupante mesmo é o adolescente muito bonzinho, que não faz drama. Porque, uma hora ou outra, ele vai deparar com esses conflitos e até com sofrimentos

## Manual para pais

Cinco questões que você precisa saber sobre o seu adolescente

### 1 Ele quer provocar

Seja para testar seu poder ou para mostrar aos amigos que é capaz - e assim ser aceito - o adolescente vai sempre questionar a autoridade mais próxima, como os pais ou a escola. Não adianta bater de frente, pois é tudo o que ele quer. O melhor é levá-lo a questionar suas bandeiras e não mostrar-se inflexível para ouvir seus argumentos

### 2 Ele precisa de segurança

Adolescentes conseguem passar da presunção total - quando acham que sabem e podem tudo - para o desamparo mais profundo - quando acham que nada dá certo para eles e que não sabem fazer nada direito - em questão de minutos. Por isso seu filho precisa de alguém para lhe passar segurança nos momentos difíceis e para reconhecer suas virtudes. É preciso legitimar os sentimentos dele: em vez de dizer “você tem que estudar, goste ou não”, vale falar “eu sei que dá trabalho, e talvez você ache meio chato estudar gramática, mas...”

### 3 Ele precisa de desafios

A lógica é uma só: se vem fácil, não tem graça. O adolescente precisa, mais do que todo mundo, ser instigado, conquistar aquilo que recebe. Se ele pedir uma viagem ou um presente mais caro, tem que fazer por merecer - por exemplo, ajudando nos trabalhos da casa

### 4 Ele está dominado pelos hormônios

Seu filho só pensa em namorar? Use isso como incentivo para que ele se dedique mais às tarefas. Mostre que, ao se destacar em alguma área, como nos estudos ou nos esportes, ele ou ela tem mais chances de atrair os olhares do sexo oposto...

### 5 Ele só quer se divertir

Os adolescentes só conhecem a sensação do prazer imediato. Futuro é algo que eles nem cogitam. Para reforçar que a felicidade conseguida através do esforço pode ser mais real e duradoura, use sua experiência pessoal no lugar dos sermões. Compartilhe suas ansiedades e desilusões de quando era adolescente. Assim ele vai se sentir mais próximo, além de perceber que as coisas mudam

## E como agir nas principais crises da idade

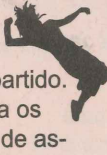
### Saídas sem avisar

Deixar de dar tanta satisfação pode ser um ato simbólico de independência. É preciso expor a preocupação e deixar claro o risco dessa atitude, mas sem ameaças. Saiba com quem seus filhos vão pra balada, onde e como. Além disso, determine um horário para voltar. O segredo é estabelecer naturalmente os limites, sem bater de frente



### Briga com namorado

Não tome partido. É difícil para os pais deixar de assumir uma posição, mas atenção: ficar neutro perante uma briga não é estar indiferente. Por pior que pareça, no dia seguinte tudo pode voltar ao normal, e quem fica mal é você, que falou mais do que devia...



### Rejeição na escola

Ser discriminado na adolescência é doloroso. O grupo tem uma força muito grande, pois traz uma sensação de pertencimento a um novo clã. Não se pode ignorar a dificuldade de estabelecer amizades e achar que se trata de um momento passageiro. Investigue o que está causando esse distanciamento. Se preciso, peça ajuda profissional



### Bebedeiras

Experimental limites é pré-requisito da adolescência. Por isso nada de moralismos. Espere passar o porre e chame-o para uma conversa séria. Fale sobre os riscos do uso do álcool, citando exemplos concretos. Mas não se engane: esse comportamento vai depender da maneira como você lidou com o assunto desde a infância e da permissão que ele tem para frequentar bares e festinhas



### Uso de drogas

É comum que a influência do grupo interfira na experimentação das drogas, junto da busca pelo prazer imediato, típica da adolescência. Por isso invista muito na autoestima do seu filho para que ele aprenda que não precisa fazer tudo o que o grupo faz para se sentir especial. No dia a dia, elogie suas atitudes, estimule questionamentos e sua visão crítica



### Videogame e internet sem limites

Coloque regras claras e estabeleça horários. Mas atenção: cuidado para não invadir a privacidade do seu filho. Vale criar uma conta do Orkut para segui-lo, mas não usar sua senha

### Escolha da profissão

É uma decisão que gera muita angústia. Converse com ele sobre a importância de analisar bem sua escolha. Ouça as incertezas e dúvidas, mas não tente direcionar. Incentive-o a descobrir quais suas afinidades e fale da sua experiência nessa fase. Assim ele vai perceber que isso não acontece só com ele





tos e até com sofrimentos maiores, mas não vai estar pronto para enfrentá-los”, alerta Ildes.

Agora que a “aborrecência” está absolvida, está na hora de você compreender que, para os adolescentes, não há noção de futuro. Por isso tudo que acontece com eles é “para sempre”, “hoje” ou “nunca mais”.

É só com a experiência e com as frustrações dessa fase da vida que aprendemos que o cabelo cortado errado cresce, que os namorados vêm e vão e que aquela dor enorme, que parece capaz de engolir você, um dia acaba.

#### SEM DESRESPEITO

É cabe a você, pai, assistir bem de pertinho a essas transformações tão violentas. “Aceite as variações de humor do seu filho adolescente e respeite-o. Mas não admita atitudes de desrespeito com você”, ressalta a psicóloga Léa Michaan, do site Psicóloga Responde.

Para Ildes, os pais devem agir como um porto seguro, para que o adolescente possa experimentar, sabendo que há alguém para orientar e amparar quando ele precisar de ajuda. Mas atenção: não dê conselhos se não for requisitado.

“Ele também precisa aprender sozinho. Mas é importante saber que você está disponível até para dar colo e cafuné quando precisar”, destaca Ildes. As especialistas assumem que não é fácil administrar essas crises sem interferir diretamente na vida dos filhos, acabando logo com tanto sofrimento - seu e deles. Mas também há uma boa notícia: um dia passa.

**“Mais importante do que falar é ouvir”**

**ILDES MILBRATEZ**  
PSICOTERAPEUTA

# Respeite (mesmo discordando) a dor deles

## Um dos erros mais comuns dos pais é diminuir o que os filhos sentem, como se não fosse real

■ É fácil esquecer o que a adolescência significou para você. E, talvez por isso, haja essa tendência de descartar os sentimentos do filho que passa por essa fase, como se eles fossem frescura, exagero ou

até invenção. “Por mais exagerado que possa parecer aos nossos olhos, aquele sentimento é real para o adolescente, pois ele está vivendo uma fase com muito conflitos emocionais. E precisa mesmo de colo”, destaca a hebiatra Ildes Milbratz.

O segredo para manter o diálogo aberto e não desrespeitar as emoções do seu filho é a empatia - nossa capacidade de ver o outro sob a perspec-

tiva dele. “Colocar-se no lugar do filho e falar com ele sobre as dúvidas que você tinha quando era adolescente vai ajudar a aproximar a família”, ensina a psicóloga Léa Michaan, do site Psicóloga Responde.

Mas, antes de falar, ouça. “O jovem, principalmente, precisa primeiro colocar para fora o que está incomodando, para depois receber informações”, explica Léa. E muito cuidado com o que vai falar.

Afinal, nada pior do que, depois de desabafar com alguém, ouvir a inútil frase: “Não fica assim não, porque tudo dará certo” ou “Não é tudo isso que você acha”. O que uma pessoa fragilizada quer ouvir é outra coisa, algo como “Se eu estivesse no seu lugar, me sentiria da mesma maneira, isso dói, chateia, mas de repente...”, para então levar a pessoa a analisar as coisas por um outro ângulo, mais positivo.

# Conflitos começam cada vez mais cedo

## A infância está ficando mais curta, e as crianças querem entrar logo na adolescência

■ Não bastasse ter que se preparar para os conflitos da adolescência, os pais ainda têm que lidar com o fato de que eles estão começando cada vez mais cedo. Os chamados pré-adolescentes aos 10 anos já não admitem ser tratados como criança, querem frequentar festinhas sozinhos, usar a roupa da moda e ter sua privacidade garantida, enquanto muitos pais ainda pensam em comprar brinquedos e contar historinhas.

“A infância está diminuindo, e com isso, os conflitos com esses “novos” adolescentes só tende a aumentar. As crianças estão muito abandonadas”, critica a hebiatra - médica especialista em adolescentes - e psicoterapeuta Ildes Milbratz.

Não importa que seu filho já queira ser tratado como adulto. O seu papel como pai é continuar mantendo as regras da família e fazê-lo aprender a esperar por essa tão sonhada liberdade.

“Na ânsia de agir como um adolescente sem poder, eles acabam frustrados, e descontentando nos pais”, aponta Ildes. É claro que não dá para pedir que ela tenha a mesma infância que você teve - mas é preciso ser firme.

“Diga não e explique seus motivos. O adolescente e a criança precisam de limites e pedem isso com suas atitudes. Se não têm, eles ficam perdidos. Colocar limites não é dar bronca e sim orientar”, aponta a especialista.

# Conversa e tato: a receita que dá certo

## Eles ainda estão aprendendo o que é ser adulto, mas já querem ter voz ativa na família

■ Se aguentar as flutuações emocionais de um adolescente não é mole, de dois então é para deixar qualquer pai maluco. Pois esse é o desafio diário da dona de casa Marilena Liberato da Silva, 45 anos. Os filhos

são até bem tranquilos, mas algumas crises são inevitáveis. A mais nova, Daniela, de 17 anos, agora está fazendo pré-vestibular e vivendo toda a tensão de escolher uma profissão, sem falar o medo de não passar na prova. “Ela ficou muito tensa no meio do ano,

cheia de dúvidas. Então, para ajudá-la, procuramos uma orientação vocacional, que a tranquilizou bastante”, conta a mãe.

Com o filho mais velho, Victor, de 18 anos, a preocupação é outra. “Ele já está namorando e, quando

há alguma briga ou desentendimento, sempre chega bravo, reclamando. Eu procuro não dar opinião e sim fazê-lo analisar o que aconteceu. Assim ele vê que é besteira e logo está de bem de novo”, diz Marilena.

A tática da família é conversar sempre para saber como estão se sentindo. Mas nem mesmo nessa hora a regra vale para todos. “Daniela é mais dengosa. Se eu falar mais alto ou de forma seca, ela logo fica chateada. Tem que der muito cuidado com o jeito de falar”, revela a mãe.

**DIFERENÇAS.**  
Marilena entre os filhos: cada um tem seu jeito



VITOR JUBINI