

Criar filhos é desafiador para os adultos, sim!

*Dra. Catarina Costa Marques
Pediatra e Psicóloga
Instagram: @catarinamarquesadolescencia*

- Você tem problemas de relacionamento com seus filhos?
- Algumas vezes não sabe como se aproximar deles?
- Está difícil a comunicação entre vocês?
- Você sente uma grande distância emocional entre os membros da sua família?
- Você e seu companheiro (a) têm estilos parentais (formas de educar) diferentes?
- Quais são os principais desafios que você encontra para educar os seus filhos?

Saiba que você não está só. A grande maioria dos pais e mães passaram ou passam por alguns questionamentos como estes.

E isto é ÓTIMO! Sabe por quê?

Porque se você se questiona, é sinal que quer melhorar seu desempenho no papel de pai ou mãe. E só quando nos propomos a melhorar, é que nos dispomos a mudar. E o primeiro passo para uma mudança é a tomada de consciência.

Infelizmente (ou felizmente) não existe um manual prático e objetivo para educar. Até porque, não existe fórmula mágica quando falamos em educação dos filhos.

Cada pai e mãe é único, no seu atual momento, com suas angústias, dúvidas e preocupações. Assim como também, cada filho é único e especial.

Daí a indignação de alguns pais: "Como os filhos (até mesmo gêmeos univitelinos) podem se comportar de forma tão diferente, mesmo quando são criados da mesma forma, no mesmo ambiente, com as mesmas regras?" Resposta: porque são indivíduos diferentes! E outra: nós também somos pais diferentes para cada filho! Pois a

conexão que se estabelece em cada relação também é singular.

Podemos repetir com nossos filhos as atitudes que nossos pais ou cuidadores tiveram conosco e que consideramos positivas na nossa educação. Entretanto, também temos a opção de fazer diferente, quando sentimos que essa forma de educar nos trouxe algum dano emocional.

O que verdadeiramente importa, é que a forma que educamos os nossos filhos, seja genuína, autêntica e coerente com os nossos valores...



Como não há fórmula, estamos livres para poder criar, repetir, tentar, errar, reparar, ou tudo o mais que seja necessário no afã de contribuir para a felicidade dos nossos filhos.

A adolescência é um período de transição entre a infância e a idade adulta, caracterizado por muitas transformações, não apenas físicas, mas também psicológicas. Tantas mudanças às vezes fazem com que esta fase seja um pouco conturbada, muitas vezes afetando aqueles que convivem com o adolescente.

É importante diferenciar se o comportamento é característico da fase de desenvolvimento e passará com o tempo ou se merece um maior foco de preocupação...

Diversas transformações corporais acontecem com o início da puberdade, sob a influência da ação hormonal. Assim como o corpo do adolescente sofre mudanças, muda também a sua percepção de si mesmo (autoimagem) e do mundo que o rodeia. É frequente o adolescente começar a questionar alguns valores sociais, éticos e morais. Os seus pais que na infância eram tão idealizados, na adolescência passam a ser criticados e questionados. É comum também que o adolescente fique um pouco confuso em relação ao seu papel na família e na sociedade, pois já não é mais criança, mas também ainda não pertence ao mundo adulto.

Frente às dificuldades de relacionamento familiar, alguns pais se sentem distantes dos seus filhos, sentem que não são mais amados por eles, o que pode causar insegurança e dificultar o desempenho dos papéis de pais.

Abordaremos alguns temas com a intenção de facilitar a convivência com seu filho adolescente, sem a pretensão de ditar regras ou oferecer receitas prontas, até mesmo porque elas simplesmente não existem.

1) Comunicação:

- Você tem realmente escutado o que seu filho lhe diz?
- Você tem tido tempo para conversar com ele?
- O que você tem feito para manter uma boa comunicação?
- Você tem investido o tempo e a energia necessários para construir uma relação próxima e saudável com seu filho?



Pense um pouco a respeito, pois uma boa comunicação é fundamental para uma relação de qualidade entre pais e filhos.

É importante que o canal de comunicação entre pais e filhos sofra transformações de acordo com o crescimento da criança e com as transformações que ocorrem no ciclo de vida da família. Isto é, os pais precisam adaptar o vocabulário e a forma de linguagem conforme seu filho vai crescendo e se desenvolvendo.

2) Autonomia

No processo de busca por autonomia, o adolescente tende a afastar-se dos pais e a procurar apoio e aceitação no grupo de amigos. Desta forma, o grupo passa a exercer uma função importante, auxiliando-o a enfrentar seus medos e ansiedades e contribuindo para o fortalecimento da sua autoestima.

Todavia é fundamental que o adolescente sinta que sua família continua sendo seu porto seguro, pois quando houver algum problema nas suas relações sociais (o que é muito frequente), terá a certeza que será ouvido e acolhido por seus pais.

3) Regras e Limites

A adolescência exige que a dinâmica do sistema familiar sofra algumas alterações. É importante que os pais consigam reformular novas regras e limites, e que mantenham um canal de comunicação aberto e fluido com seus filhos, para que estes se sintam amparados nesta delicada fase da vida.

Uma relação de qualidade entre pais e filhos, pautada no respeito e na flexibilidade, contribui para que o adolescente não fique vulnerável a comportamentos de risco..



Discursos repressores e proibitivos não atingem os objetivos desejáveis e podem até mesmo, provocar o comportamento contrário (pois “o proibido é mais gostoso”).

Não podemos negar a inicial sensação de prazer que alguns comportamentos ou substâncias podem provocar, pois sabemos que este prazer é o objeto de desejo da grande maioria das pessoas que se envolve em algum tipo de vício, mas precisamos advertir sobre o risco que proporcionam.

É importante manter os limites (pois afinal, os adolescentes os testam o tempo todo), reformular novas regras (quando necessário), e manter o canal de diálogo sempre fluido e aberto.

4) Autoestima

Como na adolescência o indivíduo passa por diversas transformações corporais e psicológicas, nesta fase, é muito frequente que a autoestima seja abalada.

Essas transformações corporais provocadas pela ação hormonal na puberdade podem fazer com que o adolescente apresente uma certa dificuldade em reconhecer seu próprio corpo. Algumas inseguranças com relação à sua imagem podem contribuir para abalar a sua autoestima.

Nesta construção de sua identidade, o adolescente procura no grupo o apoio necessário para se sentir mais seguro.

A aprovação do grupo e da família são muito importantes para estabelecer uma boa autoestima.

Por mais difícil que seja, é importante que os pais respeitem (ainda que não concordem) a forma de vestir, o corte de cabelo, linguagem, e estilo dos seus filhos adolescentes, pois eles funcionam como um “passaporte” para que ele possa pertencer a um determinado grupo ou “tribo”. Esta noção de pertencimento pode contribuir para que ele se mantenha longe de situações de risco.



Os pais, sempre que possível, devem procurar elogiar as boas atitudes dos seus filhos.

As críticas devem ser realizadas com cautela (e jamais na frente de outras pessoas), para que o adolescente não se sinta humilhado. É interessante também que a família não subestime os medos e inseguranças do adolescente, e

que legitime seus sentimentos. Entretanto, os limites devem ser bem estabelecidos, para que ele se sinta cuidado e amado.



Graduada em Medicina - UFSC (1994)
Residência Médica em Pediatria- HIJG (1996)
Especialização em Adolescência - PUC/PR (1999)
Graduada em Psicologia - UNISUL (2008)
Formação em Terapia Familiar Sistêmica - Instituto Movimento (2009)
Especializada em Terapia Cognitivo - Comportamental - ICTC (2014)
Formação em Terapia do Esquema e em Psicologia Positiva
Certificada em Formação Parental - PDA

www.catarinacostamarques.com.br

Dra. Catarina Costa Marques

contato@catarinacostamarques.com.br

Veja também em nosso canal do YouTube;

[Quebrando o Tabu: criar filhos é desafiador para os adultos, sim.](#)

