

M A N I F E S T O



# ADOLESCÊNCIA em Pauta: Fatores de Proteção

**OS DIRETORES** pedagógicos da seccionais a Escola de Pais do Brasil (EPB), juntamente com a Diretoria Pedagógica, Diretoria de Apoio às Seccionais e Conselho de Educadores, organizaram uma série de orientações para fortalecer os fatores de proteção à adolescência.

Comprometida com a missão de orientar e fortalecer as famílias brasileiras, a EPB sentiu a necessidade de assistir à série ADOLESCÊNCIA da Netflix, refletir cuidadosamente cada episódio, ouvir o ponto de vista de especialistas e construir o ponto de vista da Escola de Pais do Brasil, baseada em 62 anos de história e experiência com famílias.

Essa série traz reflexões sobre vários aspectos educacionais que envolvem os adolescentes, como por exemplo o papel da escola, o impacto das redes sociais, a influência da sociedade e a importância da família. A EPB entende que “é preciso uma aldeia para educar uma criança” (provérbio africano) e, se a série aponta os fatores de risco, a EPB aponta os fatores de proteção, como segue abaixo.

## SEU FILHO CRESCEU, MAS AINDA PRECISA MUITO DE SUA ATENÇÃO

À medida que os filhos crescem, tornam-se mais independentes e é comum os pais acreditarem que eles não precisam

de tantos cuidados, mas, na verdade, a pré-adolescência e a adolescência são fases cheias de desafios silenciosos. Mudanças emocionais, pressão social, o uso intenso de telas e redes sociais, medo de não se encaixar... tudo isso faz parte da rotina dos jovens de hoje. E, mesmo que não peçam, eles ainda esperam presença, escuta e orientação. Estar atento não significa controlar, mas sim criar espaço para diálogo, acolher sem julgar e ajudar a construir limites saudáveis. Mais do que nunca, seu filho precisa saber que pode contar com você – não apenas como pai ou mãe, mas como um porto seguro.

## CONHEÇA O AMBIENTE ESCOLAR DO SEU FILHO

Esse conhecimento vai muito além da estrutura física, organizacional, professores e funcionários. Inclui conhecer a linguagem usada pelos jovens, seus relacionamentos, os ‘jogos de poder’ praticados entre eles. Os pais devem estar atentos e procurar entender: a cultura do silêncio entre adolescentes; a influência das amizades e dinâmicas escolares que envolvem esses jovens; a dificuldade das instituições em lidar com comportamentos problemáticos. Conhecer o ambiente escolar ajuda os pais a entenderem melhor o desenvolvimento socioemocional e acadêmico de seus filhos. Torna o apoio dos pais mais eficaz e direcionado às necessidades de seus filhos.

## CONHEÇA OS AMIGOS DO SEU FILHO - SAIBA QUE AMIGO SEU FILHO É PARA OS OUTROS

Amigos influenciam linguagem, comportamentos e valores. Por isso, é importante criar um ambiente de confiança e diálogo, praticar a coerência e conhecer bem seu filho. Esclarecer o que são relações tóxicas e conhecer os amigos dele ajudam a identificar possíveis riscos. No entanto, tão importante quanto saber com quem ele anda é entender que tipo de amigo ele é para os outros. Isso revela aspectos do seu caráter, empatia e respeito nas relações interpessoais. Compreender a necessidade de aceitação do seu filho e se ele tem tendência a ser manipulado pode impactar diretamente suas escolhas e seu bem-estar emocional. Observar como ele trata os colegas — e como é tratado por eles — permite aos pais orientá-lo melhor sobre responsabilidade emocional, limites e escolhas saudáveis. Afinal, educar não é apenas proteger, mas formar indivíduos conscientes de seu papel nas relações que constroem.

## MANTENHA CONEXÃO, AUTORIDADE, DIÁLOGO

Manter conexão, autoridade e diálogo com seu filho na adolescência é essencial para o desenvolvimento saudável dessa fase marcada por intensas transformações físicas, emocionais e sociais. A conexão fortalece o vínculo afetivo e cria um ambiente de confiança em que o adolescente se sente seguro para expressar suas dúvidas e sentimentos. A autoridade, por sua vez, deve ser exercida com equilíbrio, não como imposição, mas como orientação firme e coerente, oferecendo limites claros que contribuam para a formação de valores e responsabilidade. Já o diálogo aberto e respeitoso é a chave para compreender os

desafios enfrentados pelos jovens e para que eles também escutem e valorizem a experiência dos pais. Assim, essa tríade — conexão, autoridade e diálogo — forma a base de uma relação sólida, que apoia o adolescente em seu caminho para a autonomia e maturidade.

## ACOLHA AS EMOÇÕES DO SEU FILHO E TENHA SENSIBILIDADE PARA ENTENDÊ-LO

Acolher as emoções dos adolescentes é essencial para o desenvolvimento emocional saudável e para o fortalecimento do vínculo familiar. A adolescência é uma fase marcada por intensas transformações físicas, cognitivas e afetivas, o que pode gerar inseguranças, conflitos e sentimentos contraditórios. Nesse contexto, quando os pais se mostram abertos ao diálogo, escutam sem julgamentos e demonstram empatia, eles não apenas validam os sentimentos do filho, mas também oferecem um ambiente seguro onde ele pode se expressar livremente. Essa postura fortalece a autoestima do adolescente e o auxilia a lidar melhor com suas emoções, promovendo uma convivência mais harmônica e preparando-o para os desafios atuais e da vida adulta.

## APRIMORE E ACOMPANHE AS COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS DO SEU FILHO

As competências socioemocionais - empatia, autocontrole, resiliência e habilidades de relacionamento - são fundamentais para que o jovem saiba lidar com desafios, tomar decisões responsáveis e construir relações saudáveis. Nesse contexto, o equilíbrio emocional se destaca

como uma necessidade imprescindível, pois permite ao adolescente reconhecer e gerenciar suas emoções de forma construtiva, evitando reações impulsivas e favorecendo o bem-estar mental. Pais atentos e engajados nesse processo não apenas fortalecem o vínculo familiar, mas também contribuem para a formação de adultos mais seguros, éticos e preparados para enfrentar o mundo com maturidade. Apesar da busca por independência nessa fase, as relações familiares próximas continuam sendo valiosas. Nesse processo, os limites se revelam indispensáveis como expressão de cuidado, protegendo o que realmente importa.

## OUÇA MAIS E FALE MENOS, TENHA UMA ESCUTA ATIVA - ACOLHA SEU FILHO

Ouvir mais e falar menos são fundamentais para construir uma conexão genuína com o filho adolescente, que busca sentir-se amado e encontrar referências para seu comportamento. Acolha seu filho do jeito que ele é, com empatia e respeito, mostrando que ele pode contar com você sem medo de julgamentos. A prática da escuta ativa — aquela que acolhe sem julgamentos e demonstra real interesse pelo que o outro sente e pensa — é uma poderosa ferramenta para fortalecimento dos vínculos familiares. Quando os pais se dispõem a ouvir com atenção e empatia, criam um ambiente seguro onde o adolescente se sente valorizado e respeitado, o que facilita o diálogo e a construção de confiança mútua. Em vez de impor conselhos ou críticas, é necessário acolher as emoções e as dúvidas do jovem, reconhecendo sua autonomia, necessidade de expressão e autorregulação. Assim, a escuta ativa se revela como um gesto de amor e respeito, fundamental para apoiar o desenvolvimento saudável do adolescente.

## ORIENTE SEU FILHO SOBRE O BULLYING

Orientar seu filho sobre o bullying é uma atitude essencial para a formação de cidadãos mais conscientes e respeitosos. Conversar abertamente sobre o tema ajuda o adolescente a reconhecer comportamentos inadequados, desenvolver empatia e saber como agir diante de situações de agressão física ou emocional. Ensinar valores como respeito, empatia e responsabilidade desde a infância é fundamental para que se compreenda os limites de suas ações e reconheça a gravidade de ferir o outro, seja física ou emocionalmente. O diálogo familiar fortalece a autoestima e a confiança do jovem, tornando-o menos vulnerável a práticas abusivas e mais preparado para buscar ajuda quando necessário. A educação sobre o respeito às diferenças começa em casa, e orientar desde cedo é fundamental para romper o ciclo de violência e promover ambientes escolares mais acolhedores, solidários e seguros para todos.

## CONHEÇA O PERIGO DAS TELAS E DAS REDES SOCIAIS

O uso excessivo de telas e redes sociais por adolescentes representa um perigo real e crescente para seu desenvolvimento emocional, cognitivo e social. A constante exposição a padrões de vida irreais e à busca incessante por validação *on-line* pode gerar ansiedade, depressão e baixa autoestima, afetando profundamente a saúde mental. Além disso, o tempo excessivo diante das telas compromete o rendimento escolar, prejudica o sono e limita as interações sociais presenciais, fundamentais para a formação de habilidades interpessoais. Não podemos perder nosso filho no quarto, achando que está seguro diante de plataformas com conteúdo de risco e atividades ilegais. É

preciso vigiar tudo o que se passa na vida do adolescente, conhecê-lo desde a infância com conectividade e sintonia para sabermos das suas necessidades individuais.

## SEJA VOCÊ, UMA INSPIRAÇÃO POSITIVA PARA O SEU FILHO

Ser uma inspiração positiva para o seu filho adolescente é essencial, pois nessa fase da vida ele está construindo sua identidade e buscando referências para enfrentar os desafios do crescimento. Mais do que discursos, os jovens observam atitudes, e é através do exemplo diário de respeito, responsabilidade e empatia que aprendem valores sólidos. Quando um pai ou mãe demonstra equilíbrio emocional, perseverança e integridade oferece um modelo real de comportamento a ser seguido. Assim, ser uma influência positiva é mais do que orientar; é viver de maneira que inspire naturalmente admiração e confiança, fortalecendo o vínculo familiar e preparando o adolescente para se tornar um cidadão consciente, responsável e resiliente.

## BUSQUE AJUDA SEMPRE QUE VOCÊ TIVER DÚVIDA

Buscar ajuda sempre que surgirem dúvidas sobre a educação dos filhos é uma demonstração de responsabilidade, cuidado e amor. Educar um adolescente é uma tarefa complexa, repleta de desafios, e acreditar que é possível enfrentar tudo sozinho pode resultar em decisões equivocadas que afetam diretamente o seu desenvolvimento emocional, social e cognitivo. Contar com o apoio de profissionais — como médicos, psicólogos, pedagogos e orientadores educacionais — oferece não apenas suporte técnico, mas também acolhimento emocional, além de ampliar o repertório de estratégias educativas mais adequadas para cada situação. Essa atitude revela

humildade e o desejo genuíno de evoluir como educador, criando um ambiente mais seguro, respeitoso e afetivo para o crescimento dos filhos. Procurar orientação especializada não é sinal de fraqueza, mas sim uma escolha sábia, que reflete um profundo compromisso com o bem-estar e o futuro dos filhos.



**Diretores Pedagógicos das Seccionais**  
**Diretoria de Apoio às Seccionais**  
**Diretoria Pedagógica**  
**Conselho de Educadores**  
Escola de Pais do Brasil • Abril/2025