

RELACIONES E FAMILIA

A idade da adolescência: o amor dos pais, a liberdade e os limites das interferências

Um amor sem idade, transcendente e para a vida toda. A *Saber Viver* explora a relação entre pais e filhos adolescentes, os limites que deverão ser impostos e até onde pode (ou deve) ir a liberdade dos jovens.



© GETTY IMAGES



Escrito por **RITA CAETANO**

AGO. 24, 2020

Terá o amor dos pais um efeito protetor na adolescência, como na infância? Sandra Helena, psicóloga infantojuvenil da Clínica Psinove, acredita que “o amor tem sempre um **efeito protetor** em qualquer relação humana; **entre pais e filhos, será de extremo valor**. A compreensão das suas relações nos contextos da família e da escola, com uma atuação participativa, mas não intrusiva das vivências do adolescente pode promover a saúde psicológica”.

Para Maria José Nuncio, professora de Sociologia do Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade de Lisboa, “a questão está no modo como esse amor é dado e recebido e, nesse sentido, os pais não podem comportar-se nem esperar comportamentos semelhantes aos da infância. O amor dos pais na adolescência tem de ser feito de **confiança, de responsabilização e de autonomização**”.

A socióloga diz que esse amor é aquele que deixa voar e ganhar mundo gradualmente: “O amor que sabe que existirão erros e mágoas e que estes fazem parte do processo de

crescimento e que não podem nem devem ser evitados – é, por isso, que **são erradas as posturas demasiado protetoras e controladoras**”.

“Nesse sentido, é o amor que estará presente e que servirá de conforto quando surgirem as mágoas, os erros e as decepções. O efeito protetor do amor dos pais funciona, ainda, como **elemento de segurança**, pois faz com que os adolescentes se sintam mais seguros de si e tenham maior autoestima, o que facilita esse processo e favorece uma maior resistência face às pressões externas”, remata.

Vamos falar de autoestima?

Desenvolva o seu amor-próprio (e o dos seus filhos)

Liberdade vs medo

Talvez um dos maiores desafios dos pais seja **equilibrar a liberdade que dão aos filhos e o medo de que algo mau possa acontecer-lhes**.

“Alguns fatores que podem ajudar na reflexão para este equilíbrio podem ser a empatia com as necessidades e mudanças do adolescente (perceber que estão em constante alteração, movimento e dinâmica), a maior exigência, rigor, responsabilidade e disciplina, que devem ser construídos de modo gradual e considerar que, na maioria das vezes, **o comportamento do adolescente é resultado daquilo que o ambiente lhe fornece** e não apenas porque chegou à adolescência”, esclarece Sandra Helena.

A liberdade *versus* o medo é uma questão que se tem colocado nas diferentes épocas, alerta Maria José Núncio, porque em todas houve perigos, mas há aqui uma questão de escala – **os perigos hoje são mais numerosos**; são mais diversificados (e, até, desconhecidos para a geração dos adultos); e têm maior visibilidade, são mais falados e comentados.

Assim, sublinha a socióloga, “a melhor forma de fazer a gestão desse difícil equilíbrio é através do processo de educação (que começa desde o nascimento), em que procuramos dotar os nossos filhos das **capacidades para reconhecer e evitar os perigos**”.

Os pais têm de estar disponíveis e presentes no desenvolvimento dos seus filhos –
Sandra Helena, psicóloga infantojuvenil

Os limites das interferências

Os pais podem e devem intervir na vida dos adolescentes, mas a forma como o fazem é muito importante.

“A interferência justifica-se perante a existência de risco e isso depende de **estar atento aos sinais**. De qualquer forma, o melhor é sempre prevenir, informando e dialogando. Ainda assim, a interferência deve ser feita, numa primeira abordagem, para que não pareça uma intromissão na intimidade”, refere Maria José Núncio.

“Os pais têm de estar disponíveis e presentes no desenvolvimento dos seus filhos. A intervenção pode ser mais ou menos próxima consoante a necessidade, os recursos e os pedidos” acrescenta a psicóloga.

Como já vimos, **os adolescentes vivem nas redes sociais** e esse é talvez um dos aspetos que mais preocupação gera nos pais. Começaram pelo Facebook, passaram pelo Instagram e Snapchat, adoram o YouTube, falam por WhatsApp, mas agora é o Tik Tok que lhes faz as delícias.

No entanto, esta rede social que permite a publicação de pequenos vídeos que os jovens usam para cantar, dançar ou completar desafios já foi muitas vezes apontada por ter **falhas na proteção** dos mais jovens.

6 cuidados (básicos) a ter nas redes sociais

Só em Portugal, **44% dos seus utilizadores são jovens dos 13 aos 18 anos**. É fundamental que os progenitores tenham algum conhecimento destas plataformas, até porque, muitas vezes, é também através delas e dos media que os adolescentes contactam com temas como a droga ou o sexo, que os pais não podem ver como tabus. O caminho, segundo a professora de Sociologia, é ir “informando, desde cedo, numa linguagem adequada à idade, dialogando e estando disponível para escutar as dúvidas e/ou acompanhar a um profissional de saúde que possa apoiar e ajudar. E isto é tanto mais importante quanto mais elevado for o nível de exposição dos jovens a estes temas, nomeadamente através dos media e redes sociais. **É fundamental que sejam os pais a descodificar a mensagem e a “normalizar” estas questões enquanto temas de conversa**”.