Sugestões para Pais de Adolescentes

GUIA DE PRÁTICAS PARENTAIS POSITIVAS

Sugestões para Pais de Adolescentes

Alterações à Lei

Em Setembro de 2006, a lei acerca das punições corporais foi alterada[1]. Se um dos progenitores ofender a integridade do seu filho através de um castigo corporal, a invocação do motivo de castigo razoável só será tida em conta caso a ofensa seja vista como menor.

Todos concordam que as crianças devem aprender a distinguir o bem do mal e a desenvolver a capacidade de se relacionarem com os outros. No entanto, é importante não esquecer que você não tem o direito de castigar corporalmente o seu filho e deve, consequentemente, considerar outras abordagens, tais como práticas parentais positivas.

Ser pai/mãe é maravilhoso; contudo, nem sempre é fácil. Esperamos que a informação contida neste folheto lhe revele como pode utilizar técnicas parentais positivas para orientar, educar e encorajar o seu filho e aumentar os seus níveis de confiança enquanto pai/mãe. Cada secção inclui um ponto muito importante (V.I.P.) que o deverá ajudar a atingir e a manter uma relação forte de carinho e respeito com o seu filho.

Pais de crianças com deficiência podem ter de enfrentar desafios e pressões adicionais que não são abordados neste folheto. Contudo, estão disponíveis informações acerca de organizações que os poderão ajudar na secção de contactos, na parte de trás deste folheto.

[1] O Artigo 2.º da Reforma Legislativa (Disposições Diversas) (Irlanda do Norte) de 2006 limita a invocação do motivo de castigo razoável a uma acusação de ofensa à integridade física ou a uma acção civil na qual a alegada ofensa não constitua uma efectiva ofensa corporal.

Introdução

"Acha que já é dif´cil? Espere até eles serem adolescentes!"

Hoje em dia, parece que os pais de bebés e crianças pequenas são bombardeados com conselhos e ajuda, mas os pais de adolescentes também necessitam de apoio. Os anos da adolescência podem ser um desafio, mas também podem ser bastante gratificantes, enquanto assiste ao crescimento e ao desenvolvimento do seu filho enquanto pessoa individual. As relações familiares irão entrar numa fase nova e dinâmica e, por vezes, pode sentir que está a ter de trabalhar mais arduamente para manter esses laços vitais com o seu filho. Mas, no fim de contas, esses laços podem ser fortalecidos e é útil saber e compreender o que se está a passar com ele.

Uma maneira útil de começar a compreender os anos da adolescência é relembrar que estão a dar-se mudanças em quase todas as áreas da vida de um(a) jovem – os seus corpos, emoções, vidas sociais e relacionamentos. Muitas destas mudanças estão ligadas ao desenvolvimento físico e ao equilíbrio hormonal, nenhum dos quais pode ser controlado pelo(a) adolescente.

O relacionamento com o seu filho irá mudar quando ele se tornar em um(a) adolescente, mas não tem de mudar para pior e ele continua a necessitar de saber que você está presente para o ajudar.

Se você for paciente e continuar a trabalhar a vossa relação, você e o(a) adolescente irão apreciar os benefícios.

Índice

Alterações à Lei **3**

Introdução **5**

Sugestão 1: Comunicação 8

Sugestão 2: Conflito 9

Sugestão 3: Regras e Limites 10

Sugestão 4: Preocupações de Adolescentes 11

Sugestão 5: Comportamento de Risco 12

Sugestão 6: Amizades 13

Sugestão 7: Capacidades e Potencial 14

Sugestão 8: Desapegar-se 16

Contactos Úteis **18**

Comentários **22**

Sugestões para Melhorar o comportamento dos Adolescentes

Comunicação

Uma boa comunicação é fulcral para que desenvolva e mantenha umaboa relação com o adolescente.

Ouvi-lo irá encorajá-lo a abrir-se e a debater os problemas que ele(a) enfrenta durante o crescimento.

Os adolescentes irão aprender a expressarem emoções tais como a ira ou o amor vendo-o(a) a si a exprimir os seus sentimentos. Lembre-se, pode influenciar o comportamento deles tanto positivamente como negativamente, com o seu exemplo.

Sugestões

- Uma boa comunicação reforça bons relacionamentos.
- Esteja sempre disponível para falar.
- Ouça o adolescente e tente não o interromper.
- Lembre-se de que todos comunicamos através de linguagem corporal - um simples sorriso pode ser o suficiente.
- Mantenha-se calmo – quando as coisas aquecem, a mensagem não passa.
- Falar faz bem a toda a gente.

V.I.P

Quando está zangado, a sua expressão facial e tom de voz veiculam a maior parte do significado. As palavras que efectivamente diz contam muito pouco.

Expressão Facial 55 %
Tom de Voz 38 %
Palavras 7%

Conflito

Em todas as famílias há conflitos. O modo como lida com eles pode fazer toda a diferença. Seja claro e confiante e saiba o que quer dizer. Os adolescentes quando estão zangados podem ser intimidadores, mesmo que esse não seja o seu objectivo. O adolescente também se pode sentir intimidado pelo seu comportamento.

Toda a gente se zanga de vez em quando, mas você pode exprimir esse sentimento sem agredir.

Se uma discussão estiver prestes a começar, mantenha-se calmo e tente não ser arrastado para a discussão. Diga-lhes que se preocupa e que os quer ajudar.

Não se esqueça de que há pessoas que podem ajudar: - família, amigos, visitadores de saúde, médicos de família, organizações de apoio e grupos (alguns dos quais são referidos na parte de trás deste folheto). A ajuda de pessoal especializado pode facultar-lhe apoio muito necessitado.

Sugestões

- Ignore problemas triviais ou pouco importantes e concentre-se na resolução dos problemas mais importantes.
- Depois de uma discussão, pense naquilo que a originou. Foi uma questão isolada ou há questões que motivam discussões a surgir frequentemente? O que faria de modo diferente se voltasse a acontecer?
- Escolha uma boa altura para falar com o adolescente, ou seja, quando toda a gente puder ouvir.
- Seja consistente com as suas decisões.
- Certifique-se de que ambos os progenitores estão unidos. Pode não concordar, mas não tem de o dizer na frente do adolescente! De outro modo, aumenta a confusão e dá-lhe uma oportunidade para manipular a situação.

V.I.P

Colabore com o adolescente para chegar a uma solução.

Sugestões para Melhorar o comportamento dos Adolescentes

Regras e Limites

As crianças de todas as idades necessitam de regras, e isso também se aplica aos adolescentes, mesmo se nesta fase eles as desafiam frequentemente!

Dizer aos adolescentes o que têm de fazer não resulta!

É mais provável que respeitem as regras se estas forem negociadas, compreendidas e acordadas.

Funciona melhor se houver tão poucas regras quanto possível.

Se puder ceder para chegar a um acordo, irá incentivar a que o adolescente faça o mesmo, mas seja firme quanto aos limites verdadeiramente importantes.

Não poupe nos elogios quando as regras são respeitadas, mas, se não forem, o adolescente tem de saber e compreender as consequências. Mantenha-se calmo(a). Ouça o que eles têm para dizer. Fale acerca do que correu mal e de como evitar que volte a acontecer.

Sugestões

- As regras devem ser negociadas, compreendidas e acordadas.
- Tem de se "dar e receber".
- Ter poucas regras proporciona melhores resultados.
- Elogie quando as regras são respeitadas.
- Seja claro quanto às consequências de não respeitar as regras.
- As consequências devem ser justas e realistas.

V.I.P

Renegoceie as regras à medida que o adolescente for ficando mais velho.

Preocupações de Adolescentes

Os adolescentes sofrem muitas mudanças e podem sentir-se inseguros a respeito de tudo, desde a aparência, a alguém com quem vão encontrar-se. Algumas das preocupações podem parecer-lhe triviais a si, mas, para o adolescente, podem ser um assunto muito importante, por isso leve-as a sério. Recordar-se dos seus sentimentos e emoções de quando tinha esta idade pode ajudá-lo a compreender as inquietações dele(a).

Ajudar o adolescente a ter auto-estima é fundamental para o ajudar a lidar com a vida do dia-a-dia.

Ter auto-estima consiste em sentir-se bem consigo mesmo. Os adolescentes precisam de saber que são importantes e que as outras pessoas também. matter too.

Sugestões

- Não seja excessivamente crítico.
- Evite fazer piadas às custas do adolescente, mesmo se as fizer na brincadeira.
- Ajude o adolescente a sentir-se bem consigo mesmo.
- Reconheça que é normal que o adolescente queira ser aceite.
- Se souber que o adolescente está preocupado, passe algum tempo com ele ou com ela e tente resolver os problemas.

V.I.P

Esteja atento a alterações no comportamento habitual e aja caso lhe pareça que as preocupações do adolescente estão a tornar-se sérias. Se necessitar de ajuda, obtenha-a.

Sugestões para Melhorar o comportamento dos Adolescentes

Comportamentos de Risco

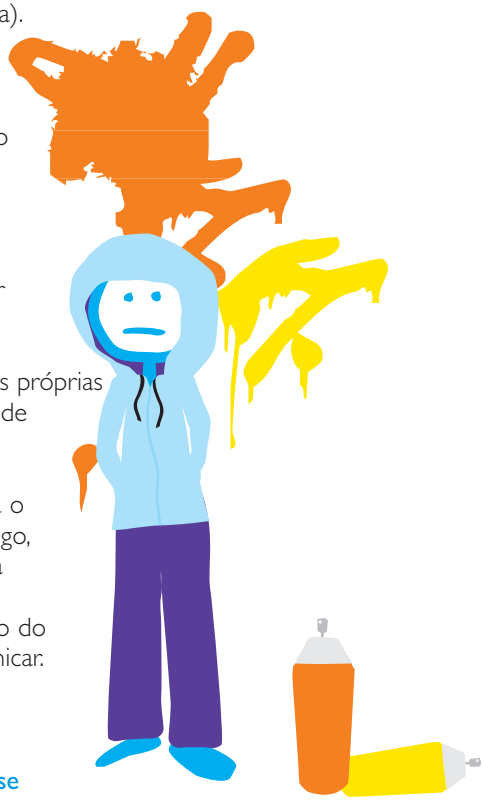
Os comportamentos de risco podem assumir diversas formas, desde o tabaco ao consumo de drogas, consumo excessivo de álcool, ficar fora de casa até tarde, comportamento sexual inapropriado ou vandalismo.

Quando os adolescentes se envolvem em comportamentos de risco, podem estar a vivenciar ou a reagir a alguma coisa que aconteceu nas suas vidas. Normalmente, os comportamentos de risco são passageiros, mas, em algumas situações, podem levar a problemas mais sérios.

Qualquer que seja o problema, o adolescente necessita de apoio, compreensão e, acima de tudo, de amor, mesmo que você esteja desiludido com o comportamento dele(a).

Sugestões

- Debata que tipo de comportamento não é aceitável – seja claro e consistente.
- Fale acerca dos perigos dos comportamentos de risco com o adolescente, seja factual e evite fazer discursos!
- Ajude o adolescente a enfrentar e a assumir a responsabilidade pelas suas próprias acções. Não deixe que haja dúvidas de que está pronto para o ajudar.
- Encoraje-o a falar consigo acerca do seu comportamento e motivos para o mesmo. Se ele não quiser falar consigo, insista para que converse com outra pessoa.
- Por mais difícil que seja, fique ao lado do seu adolescente e continue a comunicar.



V.I.P

Nunca desista do adolescente, mesmo se necessitar de ajuda para continuar.

Amizades

As amizades são uma grande influência para os adolescentes. Contudo, mesmo se não o disser ou demonstrar, o adolescente continua a necessitar do seu apoio, amor e orientação.

Os adolescentes necessitam de amigos com quem confidenciar, socializar e para os ajudarem a formar a sua própria identidade. Ter amigos diferentes ajuda-os a escolher o tipo de amigos e relacionamentos que querem vir a ter no futuro.

Conhecer os amigos do adolescente ajuda-o a saber mais acerca dele(a). Os adolescentes não se incomodam por os pais se interessarem pelos amigos deles – mas só até certo ponto. Por isso, tenha cuidado! Os adolescentes são muito leais e protectores em relação aos amigos. É bom falar acerca das coisas de que gosta nos amigos dele. Não seja crítico a menos que haja uma boa razão para isso.

Sugestões

- Conheça os amigos do adolescente.
- Pense antes de criticar os amigos.
- Fale acerca de pressão do grupo.
- Ajude o adolescente a dizer "não".
- Evite fazer julgamentos precipitados.
- Dê espaço para que o adolescente esteja com os amigos, mas certifique-se de que estão seguros.

V.I.P

Mesmo que pense que um amigo do adolescente é "inadequado", na verdade, ele pode ser um bom amigo.

Sugestões para Melhorar o comportamento dos Adolescentes

Capacidades e Potencial

A escola é uma parte muito importante da vida de qualquer adolescente. Cada pessoa tem as suas próprias e únicas capacidades – alguns são dotados para os estudos, outros lidam bem com as pessoas ou têm capacidades desportivas e alguns são criativos – o seu filho não é diferente.

Encoraje-o a envolver-se em actividades, tais como desportos, grupos de jovens, música ou voluntariado. Isto pode ajudá-lo a desenvolver os seus interesses, a adquirir novas capacidades e a fazer novos amigos.

Quando chega a altura de escolher uma orientação profissional, alguns adolescentes levam mais tempo do que outros e alguns não saberão qual é a sua até chegarem à casa dos 20 anos! Pode ajudar o adolescente dando-lhe tanto tempo quanto necessário para falar aprofundadamente das opções que tem ao seu dispor. Poderá sentir-se frustrado se ele demorar demasiado tempo a decidir-se. Mas não se esqueça de que uma decisão acertada é mais importante que uma decisão rápida.

Sugestões

- Tenha expectativas realistas acerca das capacidades do adolescente.
- Reconheça que os adolescentes são diferentes e faça concessões neste aspecto - nunca faça comparações entre o seu filho e os membros do grupo dele ou os irmãos.
- Elogie os pontos fortes do adolescente e nunca atribua pouca importância a uma realização de que o adolescente esteja orgulhoso.
- Não se esqueça de que, apesar de tirar boas notas nos testes ser benéfico, há outras opções.
- Apoie o adolescente quando ele(a) estiver a tomar em consideração as suas opções – certifique-se de que dispõe de tanta informação quanto for possível.
- Mantenha-se actualizado acerca de carreiras profissionais - procure informação ou fale com pessoas acerca das suas experiências laborais.
- Viste o website do Northern Ireland Careers Service (Serviço de Orientação Profissional da Irlanda do Norte) (veja a secção de contactos), que tem muitos conselhos úteis e informação para si e para o adolescente.

V.I.P

Tentar viver os seus sonhos através do seu filho é tentador, mas não o faça!

Desapegar-se

Todos os adolescentes são diferentes. Consequentemente, deve considerar o que está correcto no que respeita a "desapegar-se" do adolescente, nunca esquecendo que a transição para a idade adulta é um processo gradual.

Como pai/mãe, vai querer que o seu filho fique sempre perto de si, onde você sabe que está em segurança. Esse instinto protector nunca vai desaparecer. Contudo, deve dar espaço ao adolescente e apoiá-lo para que ele se torne numa pessoa confiante e independente, devendo ajudá-lo(a) a adquirir as capacidades e o conhecimento necessário para a vida do dia-a-dia.

Nunca se esqueça de que o caminho para a independência pode ser imprevisível. Num momento o adolescente pode comportar-se como um adulto, mostrando muita responsabilidade, e no seguinte pode ser mais infantil. Isso é, no entanto, perfeitamente normal.

Sugestões

- Dê ao adolescente um maior controlo e responsabilidade sobre a sua vida à medida que ele for ficando mais velho.
- Ajude o adolescente a fazer escolhas seguras e sensatas acerca de como quer viver a sua vida.
- O adolescente necessita de tomar as suas próprias decisões e, se necessário, cometer os seus próprios erros.
- Faça alterações gradualmente, de modo que, quando chegar a altura de o adolescente sair de casa, isso não ser sentido demasiadamente como uma perda, para si e para ele(a).

V.I.P

Não negligencie nenhuns interesses comuns – passem tempos livres juntos como iguais, assista a espectáculos desportivos ou vá ao cinema.

Alguns contactos Úteis

Estas são apenas algumas das organizações que podem ser úteis. Outros serviços da sua área são referidos na sua biblioteca local ou no seu Citizen's Advice Bureau (Gabinete de Apoio ao Cidadão).

Barnardo's Parenting Matters

Apoio e informação para pais, incluindo cursos sobre como ser pai ou mãe de adolescentes.
Tel: 028 9049 1081
www.barnardos.org.uk

Drug and Alcohol Coordination Teams (DACTs)

Quatro balcões existentes na Irlanda do Norte disponíveis para aconselhar a nível de serviços e ajuda locais.
Zona Este – 028 9043 4248
Zona Norte – 028 2566 2210/2575
Zona Sul – 028 4066 0982
Zona Oeste – 028 7186 0086

FASA

Sedeada nas zonas norte e oeste de Belfast, disponibiliza serviços àqueles que são directa ou indirectamente afectados pelas drogas, álcool e outras substâncias. *Guia sobre as drogas para pais – ajuda e conselhos de fácil leitura acerca das drogas, destinada a pais e tutores.*
www.fasaonline.org

Frank About Drugs

Linha de ajuda nacional para as drogas.
Tel: 0800 776600
www.talktofrank.com

Health Promotion Agency for Northern Ireland

Ajuda e aconselhamento em várias áreas da saúde e do bem-estar.
Tel: 028 9031 1611
www.healthpromotionagency.org.uk

Love for Life

Informação para pais e adolescentes. Apoia jovens a fazerem as suas próprias escolhas informadas acerca do álcool, drogas e sexo.
Tel: 028 3882 0553
www.loveforlife.org.uk

Northern Ireland Anti-bullying Forum

Tel: 028 9043 1123

NI Careers Service

Disponibiliza conselhos e informação para si e para o adolescente na escolha de disciplinas e cursos; encontrar trabalho (incluindo estágios e voluntariado); arranjar emprego (incluindo elaboração de CV, preencher fichas de candidatura e técnicas de entrevista de trabalho); preparar para a vida de estudante e obter EMAs (Bolsas de Estudo).
Telefone para o seu gabinete local através do
Tel: 028 9044 1781
ou pesquise on-line em:
www.careersserviceni.com

Parents Advice Centre

Linha de ajuda, apoio olhos nos olhos para pais e cursos parentais
Tel: 0808 8010 722 (Linha de ajuda gratuita)

Parenting Forum

Todos os pais são encorajados a participar - eventos locais, boletim informativo e apoio. **Tel: 028 9031 0891**

Young Minds parents' information service

Disponibiliza informação e aconselhamento para quem tenha preocupações em relação à saúde mental de um jovem.
Tel: 0800 018 2138

Sugestões para Pais de Adolescentes

Brook

Entidade do sector de voluntariado nacional que disponibiliza serviços de aconselhamento gratuitos e confidenciais sobre saúde sexual e serviços específicos para jovens com menos de 25 anos.
Tel: 0800 018 5023 (linha de ajuda)
020 7950 7700 (linha de informação 24 h)

ChildLine

A ChildLine é uma linha de ajuda gratuita para crianças e jovens no Reino Unido. Crianças e jovens podem telefonar para o **0800 1111** para falarem acerca de qualquer problema e os conselheiros estão sempre disponíveis para os ajudar a resolvê-los.

Contact Youth (Contacto Jovem)

Disponibiliza aconselhamento olhos nos olhos para jovens dos 11 aos 25 anos da Irlanda do Norte, na comunidade e no ensino secundário; alunos que já fizeram a primária também podem requerer um formulário ao Pastoral Head (director pastoral) ou ao Form Tutor (coordenador de ano) para marcarem um encontro para falarem com um conselheiro independente na escola.

Contacte a linha de ajuda para a juventude "Youthline", que lida com todo o tipo de inquietações (incluindo evitar suicídios)
Tel: 0808 808 8000 (Linha de ajuda 24 h) Tel: 028 9032 0092

FPA

Uma instituição de caridade dedicada à saúde sexual. O objectivo é permitir que cidadãos do Reino Unido tomem decisões informadas sobre o sexo e beneficiem de saúde sexual. Trabalha para melhorar a saúde sexual por todo o Reino Unido.
Tel: 0845 122 8690

There 4 me

Um recurso da NSPCC de aconselhamento on-line para crianças com idades entre os 12 e os 16 anos, atenta a problemas como abusos, intimidação, testes, drogas e lesões auto infligidas.
www.there4me.com

Northern Ireland Sports Council

O Conselho do Desporto da Irlanda do Norte visa fazer com que o desporto sejauma realidade para si.
Tel: 028 9038 1222 Fax: 028 9068 2757
Correio Electrónico: info@sportni.net

Contact a Family

Disponibiliza aconselhamento, informação e apoio para os pais de crianças com deficiências e problemas de saúde.
Linha de Ajuda Gratuita 0808 808 3555
www.cafamily.org.uk

Disability Action

Trabalha para garantir que pessoas com deficiências alcançam a plenitude dos seus direitos enquanto cidadãos, apoiando para o efeito as pessoas com deficiências.
Tel: 028 9029 7880
www.disabilityaction.org

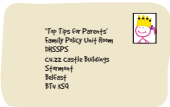
Mencap

Trabalha com pessoas com dificuldades de aprendizagem e com as suas famílias e encarregados de educação.
Tel: 028 9069 1351
Serviço de Informação: 0845 7636227
www.mencap.org.uk

Comentários

Estamos interessados em saber quais as suas opiniões acerca deste folheto, assim, gostar´amos que nos dissesse se:

- O folheto foi-lhe útil?
- Que parte em particular foi interessante/útil para si?
- Que informação adicional deveríamos considerar disponibilizar?



Envie os seus comentários por correio para:

'Top Tips for Parents'
Family Policy Unit
DHSSPS
C4.22 Castle Buildings
Stormont
Belfast
BT4 3SQ

or

por correio electrónico para: familypolicyunit@dhsspsni.gov.uk

or

por telefone: 028 90 520528

Este folheto foi criado pelo grupo interdisciplinar para as práticas parentais positivas.

O grupo consiste em representantes da: Civil Law Reform Division, DHSSPS, OFMDFM, DENI, Barnardo's NI, NCH, NIPPA, NSPCC NI e Parents Advice Centre.