

Como ajudar seu filho adolescente

Especialistas ajudam a entender como agir em sete momentos cruciais na vida de qualquer mãe de adolescente: do contato com drogas e bebida à escolha da profissão

Danielle Gaspar

É natural que muitos pais sintam-se completamente perdidos quando seus pequenos querem ganhar asas e se tornar donos do próprio nariz. O fato é que tanta independência não se conquista da noite para o dia e, neste longo percurso, muito terá de ser descoberto (para ambos os lados). A boa notícia é que os pais já largam na frente. Agora, deixam de ser protagonistas e passam a educadores. Especialistas orientam o que fazer quando os pais têm de lidar com as situações mais comuns que os adolescentes aprontam.

Saídas sem avisar

Regra nº 1: tenha pulso firme, mas jamais seja controlador. “Deixar de dar satisfação pode ser um ato simbólico de independência”, comenta a psicoterapeuta Ana Gabriela Andriani. É preciso expor a preocupação e deixar claro o risco desta atitude, mas sem ameaças. Trate-o como um adulto. A palavra de ordem é manter os combinados para reforçar a relação de confiança. 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 preciso respeitar a individualidade do casal. “Percebo que é extremamente difícil para os pais deixar de assumir uma posição. Ficar neutro perante uma briga não é estar indiferente”, explica Ana Gabriela. Na prática, você deve estimular seu filho ou filha a encontrar seu próprio caminho e refletir junto sobre o fato. Mas fique atenta: participar não significa tomar decisão por ele; pelo contrário, neste processo é o jovem que deve traçar seu próprio rumo. Brigas com namorado e até com amigos farão com que ele repense sua atitude e seus valores – tão imprescindíveis neste momento de busca da identidade. Conduza, sem determinar o trajeto.

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. Cabe aos pais ficar atentos ao isolamento e as dificuldades de estabelecer amizades. Não se pode ignorar e achar que se trata de um momento passageiro. Por outro lado, nada de atitudes radicais: tirar o jovem da escola, tomar para si sua dor e partir em defesa. “Muitas vezes, esta situação é apenas a ponta do iceberg. É preciso observar o que de fato está acontecendo”, enfatiza Ana Gabriela. Dialogar com a escola e solicitar a ajuda de um profissional pode facilitar o processo.

Ficar bêbado

Nada de moralismo. Experimentar os limites, inclusive na bebida, é pré-requisito para qualquer adolescente. Mas o que fazer quando você percebe que ele chega em casa trançando as pernas? Certamente, seu instinto falará mais alto e o sangue vai ferver. Nesta hora, respire fundo e conte até três. “Não vai adiantar conversar assim”, comenta Ana Gabriela. Nada de atitudes punitivas: é melhor ter firmeza e clareza na hora de agir. Traga exemplos reais do que o uso abusivo do álcool significa, assim como os riscos aos quais ele fica submetido quando está bêbado. O segredo é lidar sobre este assunto de maneira aberta desde o início. “A questão não é negar a existência de bebidas em sua casa ou no seu convívio, mas revelar através de sua atitude os limites para o uso”, complementa.

Uso de drogas

É comum que a influência do grupo interfira na experimentação das drogas. “Frente à angústia de não saber o que é, o jovem procura um jeito de encontrar reconhecimento de sua identidade”, comenta a psicanalista Laís de Lima, membro do PalavraEscuta. Para que não se torne “maria-vai-com-as-outras”, é importante enfatizar que mesmo tendo afinidades com o grupo (gostos musicais/esportes/estilo), ele é o senhor de suas próprias decisões. E é isto que o faz único, logo, tão especial. Então, mãos à obra. Reforce sua individualidade no dia-a-dia, elogie e apoie. Porém, ao menor sinal de uso, fique atenta e busque ajuda com um profissional.

Videogame e internet sem limites

Coloque regras claras para tal uso. Estabeleça horários para jogar e acessar a internet, de modo que o adolescente não fique muitas horas nestas atividades“. Mas atenção: cabe lembrar que orientar não significa invadir a privacidade, ou seja, pegar a senha do Orkut e do MSN para ver as mensagens. A privacidade do adolescente precisa ser preservada e respeitada”, explica Laís. Quando bem utilizados, internet e videogame podem oferecer momentos ricos de interação e desenvolvimento pessoal.

Escolha da profissão

Ainda tão jovem, é dada ao seu filho a árdua tarefa de escolher o que irá fazer pra toda vida. “A adolescência é um momento de muitas contradições. Se por um lado é impossível continuar agindo com criança, por outro lado há questões práticas que ainda não o revelam como um adulto, já que ainda não lhe é permitido que case, tenha filhos e até mesmo more sozinho”, explica Laís. Não há receita pronta, mas dar tempo ao tempo é sempre uma excelente orientação. Evite pressionar, mas não omita os fatos. Seja cúmplice nas incertezas e dúvidas, mas não tente direcionar. Ajude-o a buscar dentro de si o que pode lhe dá mais prazer e satisfação. Emita opiniões e fale de sua própria experiência e trajeto de busca. “Escutar suas dúvidas e inseguranças pode ser bem útil e aliviador”, finaliza.