



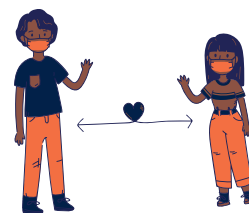
...

FAMÍLIAS COM ADOLESCENTES

NA PANDEMIA



...





família



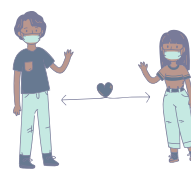
QUE BOM TE VER POR AQUI!

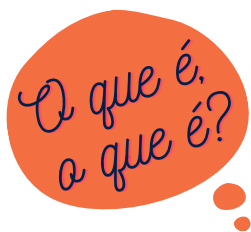
Se você é **adolescente**, encontrará aqui reflexões sobre seu universo em constante **transformação**.

Se você é **familiar** de um(a) adolescente, vamos te ajudar a entender essa **nova realidade** junto dele(a)!

**DESEJAMOS QUE ESSA LEITURA
AUXILIE VOCÊS A ENTENDEREM UM
POUQUINHO MAIS SOBRE AS FAMÍLIAS
COM ADOLESCENTES NA PANDEMIA!**

*Contem
canasço!*





A adolescência é um período do desenvolvimento humano permeado por diversas mudanças físicas, psicológicas e sociais.

E a família? Muda junto!

- *Na adolescência, é necessária uma reorganização de toda a família: isso porque quando ocorre uma mudança com um membro da família, todos os membros vão ser, de alguma forma, afetados por essa mudança.
- *As regras e limites precisam permitir maior autonomia e independência aos adolescentes.
- *Os adolescentes devem se sentir cada vez mais responsáveis por suas próprias decisões e, ao mesmo tempo, sentir que podem buscar orientações dos pais ou responsáveis.
- *É comum que os filhos adolescentes solicitem uma participação maior nas negociações e acordos familiares, expressando suas opiniões e contestações. Vale lembrar que os conflitos de ideias não precisam ter vencedores ou perdedores: a família pode, em conjunto, buscar a melhor solução para todos.
- *Todas essas mudanças podem fazer com que esse período seja visto como negativo pelas famílias. No entanto, pode ser vivido de forma mais leve se houver diálogo, flexibilidade e comunicação entre a família.

.....

Sabemos que na pandemia, as famílias podem vivenciar desafios devido à complexidade desse momento e também de um maior convívio familiar. Por isso, essa cartilha pretende auxiliar as famílias com filhos adolescentes a passar por isso de uma forma mais saudável. Não buscamos criar um modelo único, ou ditar a melhor forma de lidar com a situação, mas disponibilizar dicas que podem ser adaptadas à realidade de cada família.

.....

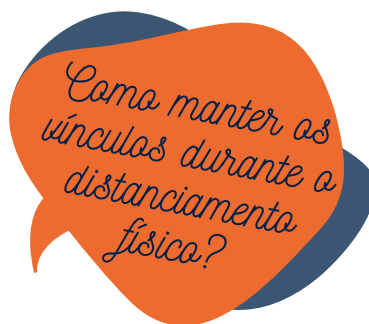
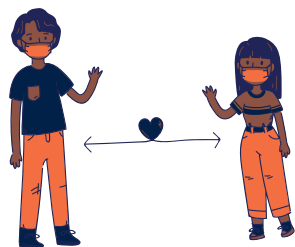


A adolescência e os grupos

É comum que o(a) adolescente experimente novos estilos, costumes, hábitos e pensamentos: Isso faz parte da sua busca por uma construção e percepção de si mesmo. Para algumas famílias, compreender e aceitar isso é difícil. Porém, é importante que os familiares permitam e forneçam segurança e apoio nessa busca de identidade, que pode ser permeada de sentimentos de desapontamento, rejeição e fracasso.



É nessa procura pela identidade que surge o espírito de grupo. Com o grupo, o(a) adolescente pode se identificar a partir da semelhança de experiências e mudanças que vem passando, sentindo mais segurança e estima pessoal. No presente cenário, mesmo com o distanciamento físico, é fundamental manter os contatos e vínculos com os amigos!



- * Combinar momentos em que o(a) adolescente possa entrar em contato com os amigos(as) através de jogos online, vídeo-chamadas ou ligações;
- * Estimular o(a) adolescente a manter o contato com colegas e amigos(as);
- * Quando existir uma relação com a um(a) amigo(a) do adolescente que desagrada a família, antes de proibir o contato ou punir, vale procurar compreender melhor o contexto e todos explicarem seu ponto de vista;
- * Conversar sobre os sentimentos, mostrar-se disponível ao diálogo. É importante acolher e conversar sobre as dificuldades que seu filho pode estar vivenciando;
- * Criatividade é importante: os adultos podem auxiliar o(a) adolescente a pensar as diferentes possibilidades de manter contato com os(as) amigos (as) nesse contexto de distanciamento.

Algumas coisas acontecem rápido demais?!

São mudanças relacionadas ao corpo, com a chegada da puberdade, relacionadas às preferências e gostos pessoais, os amigos também estão mudando, além das novas cobranças escolares... A tentativa de compreensão de diversas situações novas que acontecem quase que ao mesmo tempo faz com que a oscilação do humor seja uma característica presente na adolescência.

O que pode ser importante para a família nesse momento?

- * Os adultos podem compartilhar como se sentem, afinal, já foram adolescentes, mas situações novas ainda podem causar desconforto para eles;
- * Mesmo que por vezes os pais sintam-se criticados ou confrontados pelos próprios filhos, é válido buscar manter-se em uma postura compreensiva e democrática;
- * Compartilhar decisões pode promover mais senso de responsabilidade, comprometimento e cooperação entre todos;
- * Sempre há lugar para afeto, mesmo que as expressões de carinho também se diferenciem;
- * Oferecer ao adolescente aceitação e suporte nesse período de mudanças e descobertas colabora para sua construção junto da família e evita comportamentos considerados inadequados.

Entendendo melhor:

As explosões emocionais e a intensidade de sentimentos são comuns na adolescência, devido a uma imaturidade emocional ainda presente. Lembre-se que o amadurecimento é um processo complexo, então é importante não cobrar ou esperar que o adolescente desenvolva um equilíbrio e maturidade emocional de uma hora pra outra. Respeitar seu tempo e auxiliar a lidar com suas emoções é o mais saudável nesses casos!

Não esqueça!

O(a) adolescente ainda está em formação e utiliza pessoas próximas como modelo para sua identidade e moral.

A família pode procurar ser o exemplo que ele(a) precisa ao lidar com situações conflitantes.



Na sua casa, você tem escutado muito essa frase? Se sim, calma!

Devido às características da adolescência, é **natural** que haja uma redução do desejo de estar em contato permanente com os pais e um aumento da vontade de ficar sozinho.

Nessa situação de distanciamento físico, os adolescentes acabam tendo seu contato com amigos e outras pessoas que não os membros da família prejudicado. Assim, podem sentir que sua busca por liberdade e autonomia também ficam prejudicadas e sentirem necessidade de passar ainda **mais** tempos sozinhos.

Entendendo melhor:

Para serem capazes de entrar futuramente no mundo adulto, com todas as suas responsabilidades e compromissos, os(as) adolescentes precisam criar autonomia em relação a família e tornar-se cada vez mais independentes.

É comum que adolescentes, que quando crianças gostavam de estar sempre **junto** com a família, nessa nova etapa afastem-se dos pais, exigindo mais privacidade e distanciamento.

Esse distanciamento pode causar conflitos na família, pois muitos pais o entendem como um ataque a si, podendo se sentir rejeitados, tristes, confusos ou irritados. Mas é preciso entender que se trata de uma **mudança** esperada na adolescência e parte saudável do processo de desenvolvimento.

E o que fazer?

- * Brigar ou obrigar o(a) adolescente a ficar no convívio da família pode acabar tendo um efeito contrário e afastá-lo mais;
- * Uma alternativa é convidar o(a) adolescente para participar de atividades em conjunto, levando em consideração os seus gostos e interesses;
- * Por exemplo, você pode convidar o(a) adolescente para assistir um filme com você e deixar que ele(ela) escolha o filme;
- * Observe o que o seu filho gosta de fazer e procure se engajar nessas atividades, demonstrando interesse em ouvi-lo e participar. Mas lembre-se de sempre respeitar seus limites e vontades.



Mas então, o que é privado e o que é compartilhado?

Durante a pandemia, a família está compartilhando grande parte dos momentos e ambientes. Caso o(a) adolescente demonstre que deseja ficar um tempo sozinho(a), é importante a família respeitar, desde que se sinta segura com isso.

Alerta!

Notando algum comportamento do(a) adolescente que traga preocupação, o melhor é buscar conversar e solicitar esclarecimento conjunto, sem quebrar sua **confiança** ao invadir agendas, diários ou conversas de amigos de forma escondida do adolescente. É importante que os familiares e adolescentes saibam em que momentos dividir esses espaços, mantendo a **segurança** e **proteção** dos familiares e promovendo a privacidade dos(as) adolescentes.

Papo aberto

Em função da fase de puberdade, situações relacionadas à menstruação, polução noturna* e masturbação podem surgir na família e, agora, sofrer influências de emoções vividas na pandemia, mas não devem ser motivos de vergonha ou tabu. Ansiedade e estresse podem influenciar o **funcionamento hormonal** dos(as) adolescentes e é importante que encontrem um espaço aberto ao diálogo junto da família.

Pais e/ou familiares costumam questionar-se: conversar sobre **sexualidade** significa estimular práticas sexuais? NÃO. Na verdade, isso apenas promove um desenvolvimento seguro e saudável, fortalecendo a relação familiar. Afinal, por mais que estejam crescendo, a família poderá sempre ser uma fonte de segurança e apoio.

*Ejaculação involuntária durante o sono.



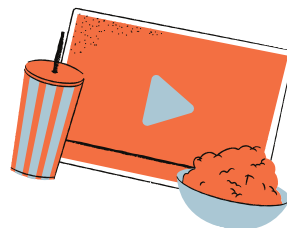
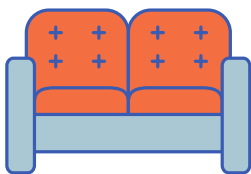
E os espaços compartilhados?

Os espaços comuns da casa tendem a ser mais disputados nesse período.

Afinal, entre tantas tarefas, a casa também é um local de diversão – para todos os membros da família.

Está difícil organizar a utilização dos espaços na sua casa?

- * Façam combinações sobre a programação da TV e músicas;
- * Nessas combinações, incluam momentos do dia em que as preferências individuais possam ser respeitadas. Por exemplo, se o(a) adolescente quiser assistir a algum filme ou seriado, delimitem horários específicos no dia para que ele(a) possa fazer isso;
- * Lembrem de valorizar os momentos coletivos de entretenimento: Além de ser um momento para diversão, também são importantes para unir a família;
- * A criatividade também pode ajudar a pensar em outras atividades, para além da televisão: criem jogos e passatempos que a família gosta, como jogos de cartas ou quebra-cabeças.



↪ A maior utilização desses espaços comuns podem gerar bagunças e desordens que antes não eram tão presentes, por isso..

Família reunida: Hora de organizar?!



Com a chegada (e a permanência) da pandemia da COVID-19, a dinâmica da rotina, tanto pessoal, quanto familiar, mudou. Os familiares encontram-se juntos em casa, e as atividades que eram feitas fora do lar, agora são feitas dentro de casa: Trabalho, aula, refeições, lazer, atividade física, entre outras. Isso faz com que o volume das tarefas domésticas aumente.

Que tal fazer uma divisão das tarefas domésticas?



Dica:

A família pode criar um quadro com os dias da semana e as tarefas que precisam ser realizadas.

Dessa forma, a divisão fica visível para todos, auxiliando na organização.

É muito importante que a família converse e faça a divisão das funções de acordo com a idade e capacidades dos adolescentes.



* Dividam as tarefas entre os membros da família, de acordo com os horários e possibilidades de cada um. Por exemplo, se o(a) adolescente tem aula pela manhã e não consegue auxiliar na preparação do almoço, uma possibilidade é lavar a louça após a refeição;

* Busquem sempre dialogar: se algum membro da família está se sentindo sobrecarregado, é hora de rever a divisão: Ela precisa funcionar e fazer sentido para toda a família.

Lembrem-se que se o trabalho doméstico for feito por uma só pessoa, essa tende a ficar sobrecarregada. Então, o mais justo é dividir as tarefas entre todas as pessoas que moram na casa. A divisão das tarefas entre os membros da família contribui principalmente para um melhor convívio familiar, além de auxiliar na organização de outras atividades pessoais e familiares.

Adolescência conectad@



Sabemos que normalmente os adolescentes tendem a passar muito tempo conectados: seja no celular, no computador, na televisão ou no videogame.

Na pandemia, isso pode ter se intensificado, já que a internet tem sido utilizada para muitas coisas: acompanhar as aulas, estudar, assim como para conversar com os amigos, atualizar as redes, jogar e se divertir, de uma forma geral.

Tem sido assim na sua casa?

O que fazer, então?

- * Façam acordos em família: negociem o tempo diário de acesso. É importante que isso seja feito em conjunto, levando em consideração as necessidades dos(das) adolescentes e suas atividades, a partir de um tempo considerado saudável para a sua família. Uma sugestão é que os(as) adolescentes possam ter acesso ao dobro do tempo que tinham antes do distanciamento;
- * Definam juntos horários para estudos, mas também para atividades que ele(a) considere prazerosas;
- * Atente aos conteúdos que o(a) adolescente acessa: Sabemos que existem muitos conteúdos na internet, e nem todos são positivos. Assim, conversar e definir limites, sempre pensando em equilibrar liberdade e responsabilidade, é importante.

Para os(as) adolescentes, que costumam estar muito envolvidos em diversas atividades (escola, amigos, vida social), esse período em casa pode estar muito relacionado com o tédio.

Então, um dos motivos para eles(elas) quererem ficar tão conectados(as) pode ser o ócio.

Nesses casos, buscar atividades prazerosas, ou aprender novas atividades, tais como a prática de algum instrumento musical, a pintura, a escrita ou a culinária, pode ser uma boa solução.

Assim, além de passar o tempo e aprender ou aprimorar uma habilidade, essa pode ser uma boa forma de expressão e de contato consigo mesmo.

Educação e escola em tempos de pandemia

A motivação é parte do processo de aprendizagem. É responsável pelo porquê, por quanto tempo e em que grau iremos fazer alguma atividade. Se estamos motivados, desempenhamos melhor nossas atividades, mas se estivermos desmotivados, o desempenho tende a ser mais baixo.

Percebe que há desmotivação para realizar as atividades escolares durante a pandemia?



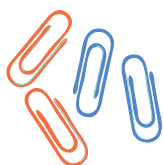
Como alcançar a motivação através de mudanças nos hábitos e no ambiente?

- * Crie um ambiente de aprendizagem para o desenvolvimento de competências. Tente organizar seu espaço de estudos, vestir uma roupa confortável, que você goste e se sinta bem;

- * Defina horários para as atividades: realize as tarefas em pequenos intervalos de tempo, assim conseguirá manter o foco. É possível fazer as atividades escolares e ter tempo para realizar coisas que dão prazer;

- * Sempre que possível, na hora dos estudos, busque ficar longe de barulhos e distrações;

- * Valorize as atividades já realizadas e o seu progresso.



➔ Pais e/ou responsáveis:

Busquem estabelecer uma relação de confiança, apoio, auxílio e motivação com seu filho: o diálogo é sempre importante nesse processo.

É comum que os(as) adolescentes sintam bloqueios ao realizar exercícios ou tarefas escolares em casa, pois tendem a ficar mais interessados em outros estímulos e distrações do ambiente, como videogame, televisão e celular. Por isso, é muito importante estabelecer horários, tanto para estudar, como para jogar ou se divertir.

Incertezas e cobranças..

Para os adolescentes que estão próximos de períodos importantes, como o ingresso na universidade, a pandemia pode estar causando mais uma preocupação: o medo e as incertezas com relação ao futuro.



Como lidar com tudo isso?

*Busque manter uma rotina de estudos, mas sem tantas cobranças, sempre entendendo a especificidade desse momento que vivemos;

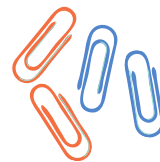
*Tenha momentos de descanso durante o dia;

*Lembre que é normal que você não esteja 100% produtivo, afinal estamos vivendo um momento muito diferente. Por isso, celebrar as pequenas vitórias é importante!



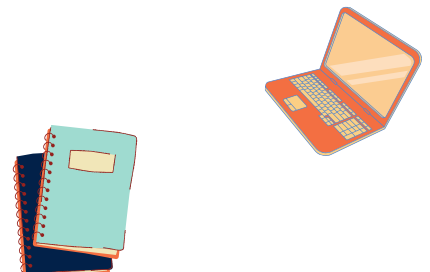
Cuidar da **saúde mental** nesse momento também é muito importante. É normal que sentimentos como tristeza, ansiedade e medo estejam presentes.

Converse com sua família, busque apoio dos amigos e de colegas que estão vivenciando situações próximas. Se você sentir necessidade, converse com sua família e busquem um profissional, como um psicólogo, que pode auxiliar a enfrentar de forma mais saudável esse período.



Pais e/ou responsáveis:

Busquem acolher sentimentos, necessidades e oportunizar momentos de diálogo e afeto. O apoio da família é fundamental!



Com tantas inconstâncias, como manter o sono constante?



O período de distanciamento físico pode gerar uma ansiedade maior do que o normal. Em conjunto com a utilização de muitas telas e o desejo de ficar acordado até a madrugada, coisas comuns na adolescência, isso pode ocasionar um sono inadequado.

Algumas dicas para regular o sono:

- * Faça exercícios físicos durante o dia;
- * Siga uma rotina (ajuda a ajustar o horário biológico);
- * Evite bebidas estimulantes, tais como café, chimarrão e energético, algumas horas antes de dormir;
- * Mantenha o quarto em temperatura agradável;
- * Evite dormir com barulho e luz;
- * Evite o uso de aparelhos, tais como celulares e tablets, antes de dormir;
- * Procure acordar e dormir nos mesmos horários.

Entendendo melhor:

Uma boa noite de sono traz diversos benefícios para a saúde, tais como: a redução do estresse, melhora no humor, controle do apetite, ativação da memória, entre outros. Logo, dormir mal causa efeitos contrários, como: a redução da imunidade, alterações no humor, aumento do estresse, maior vulnerabilidade a doenças cardiovasculares e dores de cabeça.

Ter um bom sono ajuda a melhorar a qualidade de vida!

Importante lembrar:

É normal que o adolescente tenha uma necessidade maior de sono, especialmente no turno da manhã.

Se ele está dormindo demais, conversem e busquem avaliar hábitos, mas levando em consideração também essa característica da adolescência.

Alerta!

Seguir uma rotina para melhorar o sono não significa ter que ser produtivo o tempo inteiro.

Respeite seu tempo e não se culpe se não conseguir segui-la sempre.



família



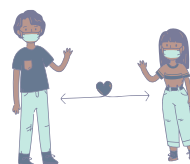
*Por fim, é
importante lembrar
que:*

A pandemia e o distanciamento físico afetam de diferentes formas diferentes pessoas.

A frustração com a quebra dos planos, o medo do contágio e a incerteza do futuro são algumas das questões que muitas pessoas estão enfrentando.

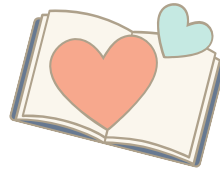
O mais importante nesse momento é que as famílias consigam se respeitar, se ouvir, dialogar e servir de apoio emocional uns para os outros.

Lembre-se que não existe certo e errado, apenas o que funciona para sua família. Por isso, evite cobranças e modelos prontos e foque naquilo que faz sentido para vocês.





família



SEPARAMOS ALGUMAS DICAS DE FILMES E MATERIAIS QUE PODEM AUXILIAR A ENTENDER UM POUQUINHO MAIS SOBRE ADOLESCÊNCIA

Para assistir em família

- Fala sério, mãe! (Filme)
- Divertidamente (Filme)
- Boyhood - da infância à juventude (Filme)
- Modo Avião (Filme)
- Os Croods (Filme)
- Atypical (Série)

Leituras

- Cérebro Adolescente, livro de Daniel J. Siegel.
- Cartilha Mantendo crianças e adolescentes seguros na internet, elaborado por Parenting for Lifelong Health. Disponível em: https://868b1700-4f92-4143-a9e1-4d615770397f.filesusr.com/ugd/1d224f_f689751894a54c2495acaa72473539f1.pdf
- Adolescência, livro de Contardo Calligaris
- Criando adolescentes, livro de Michael Carrregg
- Cartilha Famílias e Adolescentes, do Ministério da Saúde. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/familia_adolescentes.pdf



família



REFERÊNCIAS:

Brasil. Ministério da Saúde (2016). Cartilha Famílias e Adolescentes. Brasília, DF.

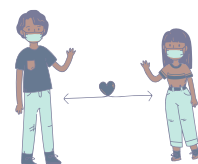
Bzuneck, J. A., Megliato, J. G. P. & Rufin, S. E. (2013). Engajamento de adolescentes nas tarefas escolares de casa: uma abordagem centrada na pessoa. Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional, SP, 17(1), p. 151-161.

Knobel. M. (1985). A síndrome da adolescência normal. In: Aberastury, A. & Knobel, M. Adolescência normal: Um enfoque psicanalítico. Porto Alegre: Artes Médicas.

Papalia, D., Olds, S. & Feldman, R. (2010). Desenvolvimento Humano. São Paulo: Mc Graw Hill.

Parenting for lifelong health. (2020). Mantendo crianças e adolescentes seguros online.

Preto, N. G. (2016). Transformações do Sistema Familiar na adolescência. In: Carter, B. & McGoldrick, M. As mudanças no Ciclo de Vida Familiar: uma estrutura para a terapia familiar. Porto Alegre, RS: Artmed.





família



*Sobre o Núcleo de Estudos
Famílias e suas Relações
(NEFRE) e as autoras..*

O NEFRE, que integra o Núcleo de Estudos Interdisciplinares em Saúde (NEIS) é um grupo de pesquisa vinculado ao departamento de Psicologia Universidade Federal de Santa Maria (UFSM).

O grupo é coordenado pela Profa. Dra. Caroline Rubin Rossato Pereira, e desde 2013 dedica-se ao estudo das relações familiares, como a parentalidade, a conjugalidade e os relacionamentos amorosos na atualidade.

Você pode entrar em contato pelo e-mail:
nefreufsm@gmail.com





família



Equipe de criação da cartilha

- *Gabriela Sarturi Rigão (Mestranda pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia da UFSM. Bolsista CAPES)
- *Rayssa Reck Brum (Mestranda pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia da UFSM. Bolsista CAPES)
- *Andressa Nascimento dos Santos (Mestranda pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia da UFSM)
- *Ana Luiza Xavier Scremin (Mestre em Psicologia pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia da UFSM)
- *Bruna Fragoso Rodrigues (Acadêmica de Psicologia na UFSM)
- *Bruna Fragoso Cousseau (Acadêmica de Psicologia na UFSM)
- *Fabiana Garcia (Acadêmica de Psicologia na UFSM)
- *Franciele Kersting Farias (Acadêmica de Psicologia na UFSM)
- *Thielle Dresch (Acadêmica de Psicologia na UFSM)
- *Vitória Noronha Tusi (Acadêmica de Psicologia na UFSM)

Coordenação

- *Prof^a. Dr^a. Caroline Rubin Rossato Pereira - Doutora em Psicologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Especialista em Psicologia Clínica com ênfase em Terapia Familiar e de Casal pelo Instituto da Família de Porto Alegre (INFAPA), Docente do Departamento de Psicologia e Programa de Pós-Graduação em Psicologia da UFSM.

