

2025

A relação pais, mães
e filh@s:

Privacidade,
confiança e o espaço
individual e diálogo.

PAREN
TALIDADE



01

úde mental
pines #

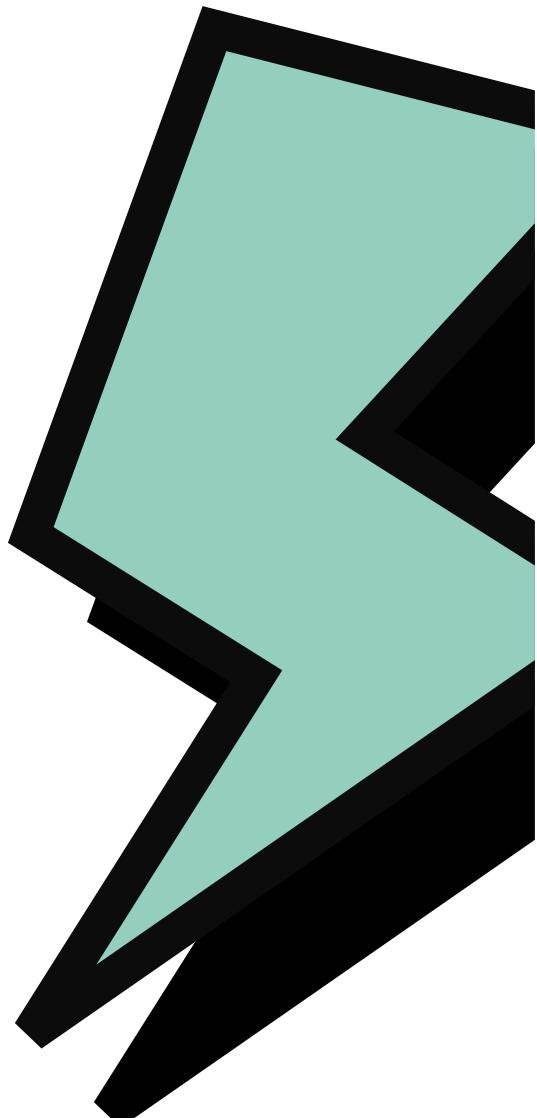


desafiante especial sensível

A relação entre pais e filh@s é algo de muito especial, sensível e desafiante em todos os ciclos do desenvolvimento, mormente na adolescência.

A adolescência é uma etapa muito importante na preparação do/a jovem para a idade adulta. É uma fase de grandes mudanças cognitivas, biológicas, comportamentais, sociais e emocionais, em que os/as adolescentes se sentem um pouco à deriva devido às transformações que ocorrem no seu cérebro. É frequente terem ideias ambivalentes e comportamentos estranhos, mudanças repentinhas de humor e rebeldia, questionarem todas as regras e testar os limites da parentalidade. Estão a crescer aos bocados de forma desorganizada. Mas é natural.

O crescimento do corpo comporta desafios e uma necessidade de habituação visual e de assimilação da figura que se transforma a cada dia. As emoções aparecem em catadupa e algumas são novas, desconhecidas, causam medo sendo necessário aprender a conhecê-las e a viver com elas. A socialização passa a ser uma prioridade e a família é colocada em segundo plano.





**Os pais e as mães assistem a estas mudanças e ficam sem perceber como agir.
O que dizer a um ser em transformação?**



Família



A família é o lugar privilegiado para a construção de laços de cumplicidade, tendo como princípios o respeito pela individualidade, pelo silêncio, acolhendo o/a adolescente com os seus problemas de identidade, com as novas emoções, ensinando-o/a a lidar com elas e a construir a sua personalidade.

A família tem um papel fundamental. O/a adolescente pode gostar de amigos permissivos, que se riem de tudo e de nada, que mudam de atitude a cada 5 minutos, mas prefere pais e mães conscientes da sua parentalidade, que transmitem confiança, proteção, que ajudem a criar regras e valores, que impõem limites, que sejam autoritários sem autoritarismo, que digam “não” na altura certa, que sejam flexíveis e que se importem sem invadirem o seu espaço, sem fazerem muitas perguntas.

É muito importante para o/a adolescente a demonstração de que a família está de braços abertos para o/a receber, está atenta às suas necessidades de diálogo e a outras, sabe esperar e não forçar as conversas, é sensível ao seu sofrimento, aos seus sentimentos e emoções, à sua incompreensão, às oscilações de humor.



O respeito pela privacidade acontece quando se cumprem os limites definidos por todos os membros da família.

Saúde mental



PARE NTAL IDADE

Visita já



 <https://www.matosinhosjovem.pt>



MATOSINHOSJOVEM.PT

FB | IG | LINKTR.EE - @MATOSINHOSJOVEM