



## **Como falar com os jovens sobre questões difíceis**

A intensidade das questões da vida atual pode ser bastante desafiadora para qualquer adulto e discuti-las com um adolescente pode ser ainda mais complicado. Muitos pais se sentem inadequados ao falar sobre tópicos intimidadores como sexo, uso de drogas, pressão dos colegas, bullying e gravidez na adolescência. As dicas a seguir sobre comunicação, reações dos pais e responsabilidades podem lhe ajudar a passar pelas conversas com os jovens sobre as questões difíceis que eles podem vir a enfrentar.



## Estratégias de comunicação

- **Tratar individualmente** — Cada criança é única e responde de maneira diferente a questões difíceis. Considere um lugar onde seu adolescente se sinta mais confortável para falar e expressar preocupações e dúvidas. Para alguns adolescentes, uma conversa no quarto funciona. Outros podem se sentir à vontade para se abrirem durante um passeio de carro ou uma caminhada. Lembre-se de que o que funciona para uma criança talvez não funcione para todas.
- **Compartilhar fatos** — Certifique-se de fornecer ao seu filho informações úteis e precisas. Faça sua pesquisa e não invente coisas na tentativa de assustar ou confundir. Compartilhe como encontrar informações de qualidade na Internet e como evitar “fatos” falsos.
- **Procurar iniciadores de conversa** — Fique atento às maneiras de abordar um tópico difícil. Às vezes, um programa de televisão ou uma história de uma notícia pode ser uma ótima maneira de avaliar como ele se sente sobre uma questão. Observe a linguagem corporal deles. Compartilhe seus sentimentos abertamente na conversa também.
- **Ter várias conversas** — Várias conversas são melhores para tópicos difíceis. Talvez seu filho adolescente tenha perguntas mais aprofundadas ao crescer e vivenciar as coisas de maneira diferente. Portanto, é aconselhável não fazer de questões difíceis uma conversa única.



## Reações dos pais

- **Não passe sermões** — O objetivo é ter uma conversa com discussão mútua. Sermões muitas vezes assustam os adolescentes e/ou fazem com que eles se fechem emocionalmente. Quando eles se sentem ouvidos, eles tendem a ser melhores ouvintes.
- **Elimine as distrações** — Verifique se você está no estado de espírito certo para discutir um tópico difícil. Para realmente ouvir os pensamentos de seu filho, elimine o máximo possível de distrações. Isto significa silenciar o celular, desligar a televisão e dedicar atenção exclusiva ao seu filho.
- **Não faça suposições** — Você não sabe o que seu filho adolescente sabe ou não sobre um assunto. Eles podem ter ideias erradas sobre questões como sexo ou uso de drogas. Muito possivelmente, ele sabe muito mais do que você acha que deveria saber ou saberia. Mais importante, se ele fizer uma pergunta, não suponha que isso significa que ele está tendo o comportamento. Ele está vindo a você com segurança e confiança, então, fazer suposições é um modo infalível de ameaçar o relacionamento.
- **Fique calmo** — Se o seu adolescente perceber seu pânico ou ansiedade sobre uma situação, é menos provável que ele se abra. Mantenha a compostura ouvindo e fazendo perguntas abertas (não “sim” ou “não”). Certifique-se de que o tom da sua voz não soe acusador.
- **Modele reações saudáveis** — As crianças estão sempre nos observando. Elas estão olhando para ver como reagimos a situações difíceis (por ex., morte, crise, decisão ruim ou outro tipo de perda). Nossas ações fornecem muito mais informações do que nossas conversas.



## Responsabilidades dos pais

- **Compartilhar sentimentos e valores** — Seu filho adolescente sabe que você tem opiniões, emoções e valores. É importante explicar por que você está se sentindo de uma determinada maneira. Se ele souber o que é importante para você, é mais provável que ele considere suas próprias prioridades ao se deparar com uma situação difícil.
- **Ver o quadro geral** — Ao discutir boas escolhas, é importante falar sobre o que motiva essa decisão. Ensinar aos adolescentes sobre como fazer boas escolhas nos permite ter uma boa vida e realizar nossos objetivos.
- **Não criticar** — Ocasionalmente, você pode ouvir seu filho adolescente falando sobre as decisões questionáveis de outro amigo. Cuidado para não criticar e tirar conclusões precipitadamente. Analise as possíveis consequências desse comportamento e ouça o que seu filho pensa sobre a situação.
- **Prestar atenção à mídia** — Criar adolescentes em um mundo saturado de mídia também oferece desafios únicos. Por exemplo, mais de 75% dos programas do horário nobre mostram a excitação da atividade sexual, enquanto apenas 14% demonstram os riscos e responsabilidades. É importante ter conhecimento do que seu filho adolescente está assistindo. Melhor ainda, faça pipoca e compartilhe um tempo de tela juntos. Mostrar interesse pelo gosto dele é uma ótima maneira de criar pontes para comunicação.
- **Acompanhamento** — Normalmente, os adolescentes de hoje conversam mais por texto do que presencialmente ou por telefone. Considere enviar um texto positivo ao seu adolescente como acompanhamento após discutir um tópico difícil. Não há motivo para se sentir intimidado ou tentar ser alguém que você não é. Basta enviar um texto como você falaria. “Obrigado por compartilhar seus pensamentos comigo. Te amo”, é uma ótima maneira de comunicar sua apreciação, atenção e amor.

Por fim, é importante elogiar o adolescente quando ele é honesto com você sobre questões difíceis. Ajude-o a entender que uma atitude humilde e falar a verdade minimizará uma possível punição. Ao permanecer calmo e não fazer julgamentos você mostra ao seu filho que você é um lugar seguro e um aliado e assim é mais provável que ele se aproxime de você com assuntos difíceis no futuro.



## Apoio crítico quando você precisa

Acesse [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) para recursos e informações adicionais de apoio crítico.



**Este programa não deve ser usado para necessidades de cuidados de emergência ou urgência. Em caso de emergência, ligue para os serviços de emergência ou vá ao pronto-socorro mais próximo.** Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Consulte seu médico quanto a necessidades específicas de atendimento de saúde, tratamento ou medicamentos. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os estados ou para todos os tamanhos de grupo e está sujeito a alterações. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos EUA e em outras jurisdições. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC