

Conversando com os jovens sobre questões difíceis

A intensidade dos problemas da vida atual pode ser um desafio para qualquer adulto, por isso discuti-los com um adolescente pode ser ainda mais complicado. Muitos pais se sentem inadequados ao falar sobre assuntos intimidadores como sexo, o uso de drogas, pressão dos colegas, bullying e gravidez na adolescência. As dicas a seguir sobre comunicação, reações dos pais e responsabilidades podem ajudá-lo(a) a navegar nas conversas com um jovem sobre os problemas difíceis que ele pode enfrentar:



Estratégias de comunicação

- **Trate individualmente** – Cada filho(a) é diferente e responde de maneira própria a questões difíceis. Considere onde seu/sua filho(a) se sente mais confortável para conversar e expressar preocupações e perguntas. Para alguns adolescentes, uma conversa no quarto funciona. Outros podem se sentir à vontade para se abrir enquanto andam de carro ou caminham. Basta lembrar que o que funciona para um filho pode não funcionar para todos.
- **Compartilhe fatos** – Certifique-se de fornecer aos seus filhos informações úteis e precisas. Faça a sua pesquisa e não invente coisas na tentativa de assustá-los ou sobrecarregá-los. Compartilhe como encontrar informações de qualidade na internet e como evitar “fatos” falsos.
- **Procure iniciadores de conversa** – Esteja atento(a) a maneiras de abordar um assunto difícil. Às vezes, um programa de televisão ou uma notícia pode ser uma ótima maneira de avaliar como eles se sentem em relação a um problema. Observe a sua linguagem corporal. Compartilhe abertamente os seus sentimentos na conversa também.
- **Tenha várias conversas** – Várias conversas são melhores para tópicos difíceis. O seu filho adolescente pode ter perguntas mais aprofundadas à medida que envelhece e vivencia as coisas de maneira diferente. Portanto, é aconselhável não transformar questões difíceis em uma conversa única.



Reações dos pais

- **Evite as palestras** – O objetivo é ter uma conversa com discussão mútua. As palestras muitas vezes assustam os adolescentes e/ou fazem com que eles se fechem emocionalmente. Quando se sentem ouvidos, é mais provável que ouçam.
- **Elimine distrações** – Certifique-se de estar com a mente certa para discutir um assunto difícil. Para realmente ouvir os pensamentos do seu filho, elimine o máximo de distrações possível. Isso significa silenciar o celular, desligar a televisão e dar atenção total ao filho.
- **Evite suposições** – Você não sabe o que seu filho sabe ou não sabe sobre um determinado assunto. Eles podem ter conceitos errados sobre questões como sexo ou uso de drogas. Muito possivelmente, eles sabem muito mais do que você pensa que deveriam ou saberiam. Mais importante ainda, se eles lhe fizerem uma pergunta, não presuma que isso significa que eles estão envolvidos no comportamento. Eles estão vindo até você em segurança e confiança, então fazer suposições é uma maneira certa de comprometer o relacionamento.

- **Fique calmo(a)** – Quando seu filho vê você em pânico e ansioso(a) com uma situação, é menos provável que ele se abra. Mantenha a calma ouvindo e fazendo perguntas abertas (não ‘sim’ ou ‘não’). Certifique-se de que o seu tom de voz não soe acusatório.
- **Demonstre reações saudáveis** – Os filhos estão sempre nos observando. Eles estão observando como reagimos a situações difíceis (como uma morte, crise, decisão ruim ou outra perda de algum tipo). As nossas ações lhes darão muito mais informações do que nossas conversas.



Responsabilidades parentais

- **Compartilhe sentimentos e valores** – O seu filho adolescente sabe que você tem opiniões, emoções e valores. É importante explicar por que você se sente assim. Se eles souberem o que é importante para você, será mais provável que considerem as suas próprias prioridades ao enfrentar uma situação difícil.
- **Veja o quadro geral** – Ao discutir boas escolhas, é importante falar sobre o que motiva essa decisão. Educar o seu filho sobre como fazer boas escolhas nos permite levar uma vida boa e atingir os nossos objetivos.
- **Não critique** – Ocasionalmente, você pode ouvir o seu filho falando sobre as decisões questionáveis de outro amigo. Tenha cuidado para não criticar e tirar conclusões precipitadas. Analise as possíveis consequências desse comportamento e ouça o que o seu filho pensa sobre a situação.
- **Preste atenção à mídia** – Criar adolescentes num mundo saturado de meios de comunicação social também apresenta 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 as responsabilidades. É importante estar ciente do que seu filho está assistindo. Melhor ainda, faça pipoca e compartilhem algum tempo de tela juntos. Mostrar interesse pelos gostos deles é uma ótima maneira de construir pontes de comunicação.
- **Acompanhamento** – Normalmente, os adolescentes de hoje falam mais por mensagem de texto do que pessoalmente ou por telefone. Considere enviar a seus filhos um texto positivo para acompanhamento depois de discutir um assunto difícil. Não há necessidade de se sentir intimidado(a) ou tentar ser alguém que você não é. Basta enviar uma mensagem como você falaria. “Obrigado por compartilhar os seus pensamentos comigo. Te amo”, é uma ótima maneira de comunicar a sua apreciação, atenção e amor. Por fim, é importante elogiar um adolescente quando ele é honesto com você sobre questões difíceis. Ajude-o a compreender que ter uma atitude humilde e dizer a verdade minimizará uma possível punição. Permanecer calmo(a) e sem julgar mostra ao seu filho que você é um lugar seguro e um(a) aliado(a). Além disso, será mais provável que ele o(a) aborde com assuntos difíceis no futuro.



Suporte crítico quando você precisar

Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obter informações e recursos de suporte críticos adicionais.



Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número de telefone dos serviços de emergência locais ou dirija-se ao serviço de emergência mais próximo. Este programa não substitui o atendimento de um médico ou de um profissional de saúde. Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os locais e poderá haver exclusões e limitações de cobertura.