SAINT HONORÉ
EDUCAÇÃO & CARREIRA

Sil Fernández
Diretora Saint Honoré

Guia para Pais de Adolescentes

Compreender, acompanhar e fortalecer seu filho nesta etapa de mudanças, descobertas e novos desafios



Guia para Pais de Adolescentes

Compreender, acolher e orientar: uma conversa sobre os desafios de crescer juntos.

Autoria Sil Fernández

Diretora Saint Honoré Sil Fernández

Publicação Saint Honoré — Biblioteca Digital Gratuita

Edição Primeira edição — 2026

Idioma Português brasileiro

Pesquisa e fundamentação Obra de caráter educativo e informativo, desenvolvida com base em publicações científicas, estudos sobre o desenvolvimento humano e contribuições de especialistas em psicologia, neurociência, educação e saúde.

As referências bibliográficas utilizadas estão reunidas ao final desta publicação.

Direitos autorais © 2026 Sil Fernández. Todos os direitos reservados.

Esta publicação é disponibilizada gratuitamente pela Saint Honoré para fins educativos. É permitida sua leitura e seu compartilhamento gratuito, desde que o conteúdo seja preservado integralmente, com identificação da autoria e sem finalidade comercial. A reprodução parcial, a adaptação e a comercialização dependem de autorização da autora.

Nota ao leitor

Este livro oferece informações e reflexões destinadas a apoiar mães, pais e responsáveis na compreensão da adolescência. Seu conteúdo não substitui avaliação, diagnóstico, orientação ou acompanhamento individualizado por profissionais habilitados nas áreas da saúde e da educação.

Cada adolescente possui características, necessidades e circunstâncias próprias. Em situações de sofrimento emocional significativo, risco à

segurança ou dificuldades persistentes, recomenda-se procurar orientação profissional adequada.

Saint Honoré Educação para novas possibilidades.

Prefácio

Antes de começarmos, quero conversar com você.

Ser pai ou mãe nunca foi uma tarefa simples. E talvez uma das maiores dificuldades seja justamente esta: quando começamos a acreditar que finalmente entendemos nossos filhos, eles crescem, mudam, e precisamos aprender tudo de novo.

A adolescência costuma chegar acompanhada de muitas perguntas. Por que meu filho já não conversa comigo como antes? Por que se irrita com tanta facilidade? Até onde devo permitir sua independência? Quando devo insistir e quando é melhor esperar?

São dúvidas que fazem parte da vida de muitas famílias. E, às vezes, em meio às responsabilidades do dia a dia, nem encontramos tempo para pensar nelas com tranquilidade.

Foi pensando nessas questões que nasceu a ideia deste livro.

Não quero oferecer respostas prontas para todas as situações. Seria pouco sensato imaginar que existe uma única maneira de educar adolescentes, quando cada filho tem sua personalidade e cada família vive uma realidade diferente.

O que desejo é convidar você a olhar para essa etapa da vida com um pouco mais de compreensão.

Ao longo destas páginas, vamos conversar sobre mudanças de comportamento, emoções, comunicação, limites, amizades, tecnologia e tantos outros assuntos que fazem parte do cotidiano de quem convive com adolescentes.

Para construir essas reflexões, recorremos a estudos científicos, pesquisas sobre o desenvolvimento humano e contribuições de profissionais reconhecidos nas áreas da psicologia, da neurociência e da saúde.

Mas fiz questão de que este não fosse um livro difícil de ler.

Porque acredito que o conhecimento só cumpre plenamente seu papel quando conseguimos compreendê-lo e levá-lo para a vida.

Talvez você encontre aqui situações que já viveu. Talvez reconheça algumas de suas preocupações ou descubra maneiras diferentes de interpretar comportamentos que antes pareciam incompreensíveis.

E talvez discorde de alguma reflexão. Não há problema nisso. Pensar, questionar e considerar outros pontos de vista também fazem parte do aprendizado.

Há uma coisa, porém, que gostaria que você levasse consigo desde o início: nossos filhos não precisam apenas de adultos que lhes digam o que fazer. Precisam de pessoas dispostas a conhecê-los enquanto crescem, sem abrir mão do cuidado, da responsabilidade e dos limites necessários.

E nós, pais e mães, também estamos aprendendo.

Nem sempre teremos a palavra certa. Nem sempre conseguiremos manter a calma. Haverá conversas difíceis, decisões que precisarão ser revistas e momentos em que simplesmente não saberemos como agir.

Isso não nos impede de buscar caminhos melhores.

Gostaria que você lesse este livro sem pressa. Que pudesse interromper a leitura para pensar em alguma situação da sua família, conversar com alguém ou simplesmente observar seu filho com outros olhos.

Porque, muitas vezes, compreender começa justamente quando deixamos de procurar uma resposta imediata e nos dispomos a escutar.

A adolescência não é apenas uma etapa que nossos filhos precisam atravessar. É também um período em que podemos aprender a construir uma nova relação com eles.

E é sobre essa possibilidade que quero conversar com você.

Com carinho,

Sil Fernández Diretora Saint Honoré

Sumário

Prefácio Antes de começarmos, quero conversar com você.

Capítulo 1 — Meu filho mudou. E agora? Compreendendo as transformações da adolescência.

Capítulo 2 — Quando conversar parece impossível A importância da escuta, do diálogo e da confiança.

Capítulo 3 — Emoções que transbordam Como compreender e acompanhar os sentimentos dos adolescentes.

Capítulo 4 — Limites sem romper vínculos Autoridade, respeito, responsabilidade e autonomia.

Capítulo 5 — O mundo que existe dentro da tela Redes sociais, tecnologia, IA e os desafios da vida digital.

Capítulo 6 — Amigos, identidade e pertencimento As relações que ajudam a construir a identidade.

Capítulo 7 — Quando é preciso olhar com mais atenção Reconhecendo sinais de sofrimento e a importância de buscar ajuda.

Capítulo 8 — O futuro não precisa estar decidido hoje Estudos, talentos, escolhas e projetos de vida.

Capítulo 9 — Pais também precisam de cuidado O bem-estar emocional dos adultos e os desafios de educar.

Palavras finais Crescer juntos: uma reflexão sobre o amor, o aprendizado e as mudanças.

Referências bibliográficas Livros, estudos científicos e publicações consultadas.

Capítulo 1

Meu filho mudou. E agora?

Talvez você se lembre de quando seu filho era pequeno e queria contar tudo o que acontecia durante o dia. As histórias da escola, as descobertas, as perguntas intermináveis. Às vezes, você até precisava pedir alguns minutos de silêncio.

E então, quase sem perceber, as coisas começaram a mudar.

As respostas ficaram mais curtas. A porta do quarto passou a ficar fechada por mais tempo. Os amigos começaram a ocupar um espaço enorme, e algumas conversas que antes aconteciam naturalmente agora parecem exigir um esforço imenso.

Você pergunta como foi o dia e recebe um simples “normal”. Pergunta se está tudo bem e escuta um “tá tudo bem, mãe”. E fica ali, tentando entender o que aconteceu com aquela criança que parecia tão próxima.

Quero lhe dizer uma coisa: nem toda mudança significa que existe um problema.

A adolescência é uma etapa de transformações importantes. O corpo muda, os interesses mudam, a maneira de pensar começa a ganhar novos caminhos. Seu filho está tentando compreender quem é, o que pensa, o que deseja e qual é o seu lugar no mundo.

E, enquanto ele tenta descobrir tudo isso, você também precisa aprender a se relacionar com uma pessoa que está crescendo.

Talvez essa seja uma das partes mais difíceis de ser pai ou mãe de um adolescente: perceber que algumas formas de cuidar, que funcionavam tão bem na infância, já não funcionam da mesma maneira.

Isso não significa deixar de orientar. Muito menos permitir tudo. Significa compreender que o vínculo precisa crescer junto com seu filho.

A independência não acontece de um dia para o outro

Imagine uma situação bastante comum. Seu adolescente pede para sair com os amigos e voltar um pouco mais tarde do que o horário habitual.

Você fica preocupado. Quer saber onde ele estará, com quem vai sair e como pretende voltar para casa. Ele, por sua vez, interpreta tantas perguntas como falta de confiança.

Em poucos minutos, uma conversa que poderia ser tranquila se transforma em discussão.

Talvez você já tenha vivido algo parecido.

O interessante é perceber que, nessa situação, os dois podem estar defendendo necessidades legítimas. Você quer segurança. Seu filho quer experimentar um pouco mais de liberdade.

O problema começa quando cada um acredita que precisa vencer a discussão.

A independência não significa ausência de regras. Um adolescente ainda precisa de orientação, proteção e limites adequados à sua idade e maturidade. Mas

também precisa encontrar oportunidades para participar das decisões que dizem respeito à própria vida.

Em vez de começar com um “não, porque eu estou mandando”, talvez seja possível perguntar como ele pretende organizar a saída. Quem estará presente? Como será o transporte? O que vocês podem combinar para que todos se sintam mais tranquilos?

Isso não significa que você precisará concordar com tudo. Existem situações em que a resposta continuará sendo não, especialmente quando houver riscos importantes.

Mas há uma diferença entre estabelecer um limite e encerrar qualquer possibilidade de diálogo.

Quando um adolescente participa de uma conversa sobre responsabilidades, tem a oportunidade de exercitar algo que será necessário durante toda a vida: pensar nas consequências das próprias escolhas.

Nem todo silêncio é um afastamento

Pense em outra cena.

Seu filho chega da escola, deixa a mochila em algum canto e vai direto para o quarto. Você quer saber como foi o dia, se aconteceu alguma coisa, se está preocupado com alguma prova. Ele, naquele momento, só quer ficar sozinho.

É fácil interpretar essa atitude como falta de consideração. Mas antes de transformar o silêncio em uma discussão, talvez valha a pena observar.

Ele está apenas procurando um momento de privacidade? Está cansado? Alguma coisa aconteceu? Ou simplesmente não está com vontade de conversar naquele instante?

Nem sempre teremos a resposta imediatamente.

E precisamos aceitar que nossos filhos também têm direito a momentos em que não desejam explicar tudo o que sentem.

Isso não elimina a necessidade de atenção. Mudanças persistentes e preocupantes no comportamento merecem ser observadas com cuidado. Mas existe uma diferença enorme entre acompanhar e vigiar, entre demonstrar interesse e exigir respostas a todo momento.

Às vezes, uma frase simples pode abrir mais espaço do que dez perguntas seguidas:

“Percebi que você está mais quieto hoje. Se quiser conversar, estou aqui.”

E depois, permitir que ele escolha o momento.

É claro que nem sempre será tão simples. Alguns adolescentes precisam de ajuda para falar sobre o que sentem. Outros podem estar passando por dificuldades que não conseguem explicar. Quando o isolamento se prolonga, vem acompanhado de sofrimento ou interfere na rotina, não devemos tratá-lo apenas como uma característica da idade.

Conhecer seu filho é também aprender a perceber quando alguma coisa está diferente do habitual.

Seu filho precisa de você, mas talvez de outra maneira

Existe uma ideia que gostaria que você considerasse.

Durante a infância, boa parte do nosso cuidado é bastante visível. Ajudamos a escolher a roupa, organizamos os horários, acompanhamos tarefas, resolvemos pequenos problemas.

Na adolescência, muitas dessas responsabilidades começam a mudar de mãos.

E isso pode provocar uma sensação estranha. De repente, parece que já não somos tão necessários.

Mas pense comigo: será que deixar de fazer determinadas coisas pelo seu filho significa deixar de ser importante na vida dele?

Talvez a sua presença esteja assumindo outra forma.

Antes, você precisava segurar sua mão para atravessar a rua. Agora, precisa ajudá- lo a reconhecer situações perigosas, avaliar pessoas, fazer escolhas e saber quando pedir ajuda.

Antes, muitas respostas vinham diretamente de você. Agora, seu filho também precisa aprender a formular as próprias perguntas.

Isso exige paciência. Exige confiança. E exige aceitar que ele cometerá alguns erros.

Naturalmente, não estamos falando de permitir experiências que coloquem sua saúde ou segurança em risco. Estamos falando daqueles pequenos equívocos que fazem parte do aprendizado: uma

decisão mal planejada, um compromisso esquecido, uma escolha que não trouxe o resultado esperado.

Nem todo erro precisa terminar em uma longa repreensão.

Às vezes, depois que a situação se acalma, uma conversa sobre o que aconteceu e o que poderia ser feito de outra maneira ensina mais do que uma punição aplicada no calor do momento.

E quando os pais também perdem a paciência?

Quero falar de uma situação que nem sempre aparece nos livros sobre educação: o cansaço dos adultos.

Porque é muito fácil recomendar paciência quando não estamos vivendo aquela discussão pela terceira vez na mesma semana.

Os pais trabalham, enfrentam preocupações financeiras, cuidam da casa, administram compromissos e também carregam seus próprios problemas.

Há dias em que uma resposta atravessada parece ser a última coisa que conseguimos suportar.

E podemos acabar dizendo palavras que não gostaríamos de ter dito.

Quando isso acontece, reconhecer o excesso não significa perder autoridade.

É possível voltar à conversa e dizer: “Eu estava irritado e não deveria ter falado daquela maneira. Mas ainda precisamos resolver o que aconteceu.”

Observe que uma coisa não anula a outra.

Você pode reconhecer seu erro e, ao mesmo tempo, manter um limite necessário.

Seu filho não precisa de pais incapazes de errar. Precisa de adultos que assumam suas responsabilidades e procurem agir com respeito, inclusive nos momentos difíceis.

Uma nova maneira de estar perto

Talvez seja importante abandonar a expectativa de que a relação com nossos filhos permanecerá exatamente como era antes.

Algumas conversas serão mais difíceis. Certas demonstrações de carinho poderão mudar. Haverá momentos de discordância e outros em que você terá a agradável surpresa de descobrir uma pessoa interessante, com ideias próprias, opiniões que nunca havia considerado e sonhos que não imaginava.

Procure conhecer essa pessoa.

Pergunte o que ela gosta de ouvir, o que pensa sobre determinado assunto, quais são suas preocupações. E tente não transformar toda conversa em uma oportunidade de corrigir alguma coisa.

Às vezes, nossos filhos querem apenas compartilhar uma descoberta, contar uma história engraçada ou falar de um assunto que, para nós, parece pouco importante.

Mas, para eles, naquele momento, pode significar muito.

Não existe uma fórmula que funcione com todos os adolescentes. Cada filho tem sua personalidade, sua história, suas necessidades. E cada família também tem suas dificuldades.

Mas existe uma pergunta que gostaria de deixar para você:

Será que estamos tentando conhecer o adolescente que nosso filho está se tornando ou continuamos esperando que ele se comporte como a criança que conhecíamos tão bem?

Talvez compreender essa diferença seja um bom começo.

E talvez a adolescência não seja apenas uma fase de mudanças para nossos filhos.

Talvez seja também uma oportunidade para nós, adultos, aprendermos uma nova maneira de amar, orientar e estar presentes.

Capítulo 2

Quando conversar parece impossível

Você já teve a sensação de que qualquer coisa que diga ao seu filho adolescente pode se transformar em uma discussão? Às vezes, tudo começa com uma pergunta simples. Você quer saber se ele estudou para a prova, se terminou uma tarefa ou por que chegou mais tarde do que o combinado. A intenção é conversar, mas a resposta vem acompanhada de irritação. “Você só sabe reclamar.” “Eu já falei que vou fazer.” “Você não entende nada.” E pronto. Em poucos segundos, aquela conversa que parecia tão simples se transforma em um desentendimento. Você se irrita, ele se irrita, alguém aumenta o tom de voz e, quando percebe, já não estão discutindo o assunto inicial. Estão discutindo a maneira como um falou com o outro.

Talvez você se pergunte por que conversar ficou tão difícil. Quero convidar você a observar algo que nem sempre percebemos: muitas discussões familiares não começam apenas porque pais e filhos discordam sobre determinado assunto. Começam também porque cada um chega à conversa com expectativas diferentes. Você espera colaboração, seu filho espera ser compreendido. Você quer resolver um problema, enquanto ele pode estar tentando defender sua independência. E, no meio dessas expectativas, as palavras acabam tomando um rumo que ninguém pretendia.

Existe uma diferença importante entre ouvir o que alguém diz e realmente tentar compreender o que essa pessoa está querendo comunicar. Imagine que sua filha chegue da escola dizendo que não quer mais participar de determinada atividade. Você sabe quanto esforço foi necessário para conseguir aquela oportunidade. Talvez tenha organizado horários, feito pagamentos ou deixado outras coisas de lado para que ela pudesse participar. Sua primeira reação pode ser dizer: “Agora você vai desistir? Depois de tudo o que fizemos?”. É uma reação compreensível, mas pense no que acontece depois. Sua filha provavelmente começará a defender a decisão, enquanto você tentará convencê-la de que está errada. A conversa poderá terminar sem que você descubra por que ela deseja abandonar a atividade.

Talvez esteja enfrentando dificuldades com colegas. Talvez não se identifique mais com aquilo, tenha medo de não conseguir acompanhar os demais ou simplesmente tenha perdido o interesse. Não sabemos. E é justamente por não sabermos que vale a pena perguntar antes de concluir. “O que aconteceu para você não querer continuar?” Essa pergunta não significa que você concordou com a desistência. Significa apenas que deseja compreender a situação antes de tomar uma decisão. Depois de ouvir, vocês ainda poderão conversar sobre compromissos, responsabilidades e consequências. Escutar não é abrir mão da

autoridade. É procurar exercê-la com mais conhecimento sobre o que está acontecendo.

Quando conversar se transforma em cobrar

Pense em quantas vezes você conversa com seu filho durante o dia. Agora tente lembrar quantas dessas conversas envolvem alguma obrigação: arrumar o quarto, fazer a tarefa, guardar o celular, tomar banho, dormir mais cedo, cumprir horários. São assuntos necessários e fazem parte da responsabilidade de educar. Mas, se a maior parte das nossas conversas gira em torno de cobranças, existe o risco de que nossos filhos comecem a associar nossa aproximação à expectativa de receber uma ordem ou uma crítica. Imagine alguém que só procurasse você para lembrar o que ainda não fez. Depois de algum tempo, provavelmente você também ficaria na defensiva.

Não estou sugerindo que deixemos de cobrar responsabilidades. Estou propondo que prestemos atenção ao espaço que reservamos para conversas que não exigem nada em troca. Perguntar sobre uma música que ele está ouvindo, demonstrar curiosidade por um jogo de que gosta ou pedir que explique alguma coisa que conhece melhor do que você são oportunidades de aproximação. E, principalmente, ouvir a resposta sem transformar imediatamente o assunto em uma lição. Às vezes, uma conversa aparentemente sem importância é justamente o que mantém aberta a possibilidade de conversar sobre coisas importantes no futuro.

Há também situações em que temos razão no que estamos dizendo, mas escolhemos um momento tão inadequado que dificilmente seremos ouvidos. Seu filho acaba de chegar cansado da escola, você

também teve um dia difícil e há uma questão pendente que precisa ser resolvida. Você começa a falar, ele responde com irritação e você insiste porque considera o assunto importante. A discussão cresce. Talvez o problema não seja apenas o conteúdo da conversa. Talvez nenhum dos dois esteja em condições de conversar naquele instante.

Isso acontece também entre adultos. Quando estamos cansados, preocupados ou muito irritados, podemos ter mais dificuldade para prestar atenção, considerar outros pontos de vista e escolher cuidadosamente nossas palavras. Com os adolescentes não é diferente. Eles também podem precisar de algum tempo para se acalmar antes de conseguir participar de uma conversa difícil. É possível dizer: “Precisamos conversar sobre o que aconteceu, mas acho melhor fazermos isso daqui a pouco”. O importante é que esse adiamento não se transforme em uma maneira de evitar o assunto indefinidamente. Algumas conversas precisam acontecer. Apenas não precisam acontecer no pior momento possível. Naturalmente, quando existe risco imediato à segurança, a proteção deve vir primeiro.

Respeito não se conquista gritando

Vamos falar de uma situação que costuma machucar os pais. Você faz uma pergunta e recebe uma resposta desrespeitosa. Talvez seu filho revire os olhos, fale de maneira agressiva ou diga algo que você considera injusto. É natural sentir raiva. Afinal, ninguém gosta de ser tratado com desrespeito, muito menos dentro da própria casa. Mas existe uma diferença entre estabelecer um limite e entrar em uma disputa para provar quem tem mais poder. Se você responde à agressividade com mais agressividade, a discussão pode se transformar em uma competição na qual ninguém realmente escuta.

Isso não significa aceitar ofensas. Você pode dizer com firmeza: “Eu quero ouvir o que você tem a dizer, mas não vou continuar essa conversa enquanto estivermos nos tratando dessa maneira”. Essa frase estabelece um limite sem humilhar. Também deixa claro que o problema não é seu filho ter uma opinião diferente, mas a maneira como ambos estão se comunicando. É importante que essa regra valha para os adultos. Não podemos exigir respeito e, ao mesmo tempo, acreditar que gritar, ridicularizar ou ameaçar são maneiras adequadas de educar. A autoridade dos pais não precisa ser demonstrada pela intensidade da voz. Muitas vezes, ela aparece justamente na capacidade de manter a firmeza sem perder o respeito.

Algumas frases são ditas em momentos de irritação e esquecidas rapidamente por quem as pronunciou, mas nem sempre são esquecidas por quem as ouviu. “Você nunca faz nada direito.” “Seu irmão nunca me deu esse trabalho.” “Com essa atitude, você não vai

chegar a lugar nenhum.” Talvez sejam palavras que surgem do cansaço, da preocupação ou da frustração, mas pense no que comunicam. Em vez de falar sobre um comportamento específico que precisa mudar, acabam transmitindo uma avaliação negativa sobre a própria pessoa. Existe uma diferença enorme entre dizer “você não cumpriu o que combinamos” e afirmar “você nunca cumpre nada”. Na primeira frase, estamos tratando de uma situação que pode ser corrigida. Na segunda, transformamos um comportamento em uma característica permanente.

Nossos filhos precisam saber que podem errar, assumir responsabilidades e melhorar sem que cada erro se transforme em uma definição de quem são. Isso não significa elogiar tudo ou evitar críticas necessárias. Significa procurar ser justo, inclusive quando estamos contrariados. E significa lembrar que, embora estejamos educando pessoas que ainda estão amadurecendo, estamos conversando com seres humanos que também merecem ser tratados com dignidade.

A confiança se constrói nas conversas difíceis

Talvez uma das mudanças mais difíceis da adolescência seja perceber que nossos filhos começam a guardar determinadas experiências para si. Nem sempre saberemos de todas as conversas com os amigos, de cada preocupação ou de tudo o que acontece na escola. E isso pode provocar insegurança. Queremos proteger, antecipar problemas e ter certeza de que estão bem. Mas a confiança não se constrói apenas pedindo informações. Ela também depende da maneira como reagimos quando nossos filhos decidem compartilhar alguma coisa.

Imagine que seu adolescente conte que cometeu um erro. Talvez tenha mentido sobre onde estava, tirado uma nota ruim ou participado de uma situação que você desaprova. Você fica preocupado e começa imediatamente a repreendê-lo. Dependendo da gravidade do que aconteceu, será necessário estabelecer consequências. Isso faz parte da responsabilidade dos pais. Mas vale a pena pensar em algo: se toda tentativa de contar uma verdade difícil termina em humilhação ou em uma reação descontrolada, seu filho poderá hesitar mais antes de procurar você novamente.

Isso não significa que devemos ignorar o erro para preservar a confiança. Significa que podemos agradecer pela sinceridade, compreender o que aconteceu e depois lidar com as consequências. “Fico contente que você tenha me contado. O que aconteceu é sério e precisamos resolver isso.” Essas

duas ideias podem existir juntas. Você pode valorizar a honestidade sem aprovar o comportamento. E pode demonstrar amor sem eliminar a responsabilidade.

Quero voltar a um assunto que considero especialmente importante: os adultos também erram. Às vezes, interpretamos uma situação de maneira equivocada, tiramos conclusões antes de ouvir, dizemos alguma coisa injusta ou reagimos de maneira exagerada. Depois percebemos que poderíamos ter agido de outra forma. Nessas horas, pedir desculpas pode parecer difícil. Alguns pais têm receio de que reconhecer um erro enfraqueça sua autoridade. Mas será que é isso mesmo?

Pense no exemplo que oferecemos quando conseguimos dizer: “Eu estava muito irritada e falei de uma maneira que não foi correta. Desculpe”. Não estamos dizendo que todas as atitudes do adolescente foram aceitáveis. Estamos assumindo a responsabilidade pela nossa parte naquela situação. E isso ensina algo que nenhuma palestra consegue ensinar sozinha: respeito, responsabilidade e capacidade de reconhecer erros também precisam fazer parte do comportamento dos adultos. Uma família não precisa viver sem conflitos para construir uma relação saudável. Precisa aprender a lidar com eles sem transformar cada desentendimento em uma ferida difícil de reparar.

Estar perto também é saber ouvir

Talvez você já tenha percebido que algumas das melhores conversas com seus filhos acontecem de maneira inesperada. Durante uma viagem de carro, enquanto preparam alguma coisa na cozinha, caminhando juntos ou até naquele momento em que você já estava se preparando para dormir. Não havia uma reunião marcada. Ninguém anunciou que precisavam conversar seriamente. A conversa simplesmente aconteceu. Isso nos lembra que a comunicação familiar não depende apenas das palavras certas. Depende também de convivência, disponibilidade e oportunidades para estar perto sem pressão.

É claro que nem sempre teremos tempo. A vida é corrida, os compromissos se acumulam e muitas famílias enfrentam jornadas bastante exigentes. Mas proximidade não precisa significar horas de conversa todos os dias. Às vezes, significa prestar atenção quando seu filho decide falar, mesmo que o assunto pareça pequeno. Significa guardar o celular por alguns minutos, perguntar alguma coisa e realmente esperar pela resposta. E significa compreender que o diálogo não pode existir apenas quando queremos ensinar. Ele também precisa existir quando estamos dispostos a aprender alguma coisa sobre nossos filhos.

Gostaria de propor uma pequena reflexão. Pense na última discussão que teve com seu filho adolescente. Tente se lembrar não apenas do que ele disse, mas também de como a conversa começou, de qual era sua preocupação naquele momento e de como você reagiu. Agora imagine que pudesse voltar àquela

situação. Você faria alguma pergunta diferente? Escolheria outro momento? Conseguiria explicar sua preocupação sem transformar a conversa em uma disputa? Talvez não mudasse nada. Talvez o limite estabelecido fosse realmente necessário. Mas talvez você descubra um pequeno detalhe que poderia ter feito diferença.

Não precisamos acertar todas as vezes. Precisamos continuar dispostos a aprender. E há uma última coisa que gostaria de dizer: o objetivo de conversar com nossos filhos não é conseguir que concordem conosco em tudo. É construir uma relação na qual seja possível discordar sem perder o respeito, estabelecer limites sem destruir a confiança e enfrentar problemas sem deixar de estar do mesmo lado.

Porque, quando seu filho tiver uma dúvida importante, cometer um erro ou enfrentar uma situação difícil, talvez a maior conquista não seja que ele se lembre de todas as suas recomendações. Talvez seja que ele pense: “Preciso conversar com meus pais”. E saiba que encontrará adultos dispostos a ouvi-lo, mesmo quando a conversa não for fácil.

Capítulo 3

Emoções que transbordam

Há dias em que parece impossível acompanhar o humor de um adolescente. Pela manhã, ele acorda bem-disposto, conversa, faz planos e até demonstra uma alegria contagiante. Algumas horas depois, uma situação aparentemente pequena é suficiente para deixá-lo irritado, triste ou completamente desanimado. Você pergunta o que aconteceu e recebe uma resposta que não esclarece muita coisa. Tenta ajudar e ele diz que prefere ficar sozinho. Mais tarde, aparece na cozinha, abre a geladeira e começa a conversar como se nada tivesse acontecido. E você fica tentando entender como tantas mudanças podem acontecer em um único dia.

Talvez você já tenha pensado que seu filho está exagerando, que determinadas situações não justificam tanta tristeza ou que algumas reações parecem desproporcionais ao que realmente aconteceu. É compreensível. Nós, adultos, observamos os acontecimentos a partir de uma experiência de vida que os adolescentes ainda estão construindo. Já enfrentamos decepções, desentendimentos, perdas e mudanças que nos ensinaram, de maneiras diferentes, a colocar certas situações em perspectiva. Mas nossos filhos estão vivendo muitas dessas experiências pela primeira vez, enquanto atravessam transformações físicas, emocionais e sociais importantes.

Isso não significa que todo adolescente seja emocionalmente instável, nem que qualquer

comportamento deva ser explicado pela idade. Existem adolescentes tranquilos, outros mais expansivos, alguns que demonstram facilmente o que sentem e outros que preferem guardar suas emoções. Cada pessoa possui seu próprio temperamento, sua história e sua maneira de reagir. Ainda assim, a adolescência é um período em que as emoções podem adquirir uma intensidade particular, especialmente diante de situações relacionadas à amizade, à aceitação, à identidade e à independência.

Imagine que sua filha chegue em casa profundamente aborrecida porque duas amigas combinaram um passeio e não a convidaram. Você escuta a história e, tentando consolá-la, responde que isso não é motivo para tanto sofrimento, que existem coisas muito mais importantes na vida e que amanhã provavelmente ela nem se lembrará do ocorrido. Sua intenção é boa. Você quer diminuir a tristeza, mostrar que o mundo não acabou e ajudá-la a seguir em frente. Mas talvez ela não esteja precisando, naquele momento, de uma explicação sobre a importância relativa dos acontecimentos. Talvez esteja tentando lidar com a sensação de ter sido deixada de lado por pessoas que considera importantes.

Para nós, pode parecer apenas um passeio. Para ela, talvez represente uma dúvida dolorosa sobre seu lugar naquele grupo. Será que minhas amigas gostam de mim? Fiz alguma coisa errada? Por que não me chamaram? Essas perguntas podem surgir rapidamente, acompanhadas de vergonha, tristeza e insegurança. E, quando respondemos apenas que aquilo não tem importância, corremos o risco de

transmitir uma mensagem diferente da que pretendíamos: a de que seus sentimentos não merecem ser levados a sério.

Compreender não é concordar com tudo

Existe uma diferença que considero fundamental: reconhecer uma emoção não significa aprovar todas as atitudes que surgem a partir dela. Seu filho pode sentir muita raiva porque você não permitiu que saísse em determinado horário. Essa raiva é uma experiência emocional real, mesmo que a regra estabelecida por você seja necessária e adequada. O que ele sente merece ser reconhecido; a maneira como expressa esse sentimento, porém, continua sujeita a limites.

Você pode dizer: “Eu entendo que você esteja muito chateado porque queria sair. Sei que isso era importante para você. Mas hoje não vou permitir, pelos motivos que já conversamos”. Perceba que não foi necessário mudar a decisão para demonstrar compreensão. Você reconheceu a frustração sem abandonar sua responsabilidade. E, se a reação vier acompanhada de ofensas ou agressividade, poderá estabelecer também um limite para o comportamento, sem negar que ele esteja sentindo raiva.

Às vezes, confundimos acolher com ceder. Imaginamos que, se reconhecermos a tristeza ou a irritação dos nossos filhos, estaremos enfraquecendo nossa autoridade. Mas uma coisa não depende da outra. Podemos ser firmes e afetuosos ao mesmo

tempo. Podemos compreender uma decepção sem eliminar suas consequências. E podemos permitir que um adolescente expresse desagrado sem transformar qualquer discordância em falta de respeito.

Pense no que acontece quando nós mesmos estamos vivendo um momento difícil. Talvez tenhamos recebido uma notícia desagradável, enfrentado uma discussão no trabalho ou passado por uma situação injusta. Quando contamos isso a alguém, nem sempre queremos uma solução imediata. Muitas vezes, desejamos apenas que a outra pessoa compreenda por que aquilo nos afetou. Não precisamos que concorde com todas as nossas conclusões. Precisamos sentir que estamos sendo ouvidos.

Com nossos filhos acontece algo semelhante. Antes de explicar, corrigir ou aconselhar, talvez seja importante descobrir do que realmente precisam naquele momento. Algumas vezes, será uma conversa. Outras, um pouco de silêncio. Em determinadas situações, precisarão de orientação concreta. E haverá momentos

em que simplesmente desejarão a presença tranquila de alguém em quem confiam.

Quando a raiva esconde outras emoções

Quero convidar você a pensar em uma situação comum. Seu filho está tentando resolver uma tarefa escolar, não consegue encontrar a resposta e começa a demonstrar irritação. Reclama que a atividade é inútil, diz que o professor não explica direito e acaba fechando o caderno com força. Você observa a cena e interpreta que ele não quer estudar. Talvez esteja certo. Mas também existe a possibilidade de que, por trás daquela irritação, haja frustração, insegurança ou medo de não conseguir acompanhar a turma.

A raiva é uma emoção que costuma chamar nossa atenção porque aparece de maneira visível. Ela pode vir acompanhada de palavras duras, gestos bruscos e atitudes que exigem intervenção. Mas nem sempre revela, sozinha, o que está acontecendo. Um adolescente que responde agressivamente pode estar envergonhado. Outro que parece indiferente pode estar preocupado. Uma filha que se irrita quando perguntamos sobre suas notas talvez esteja com medo de decepcionar os pais.

Não estou sugerindo que procuremos uma explicação escondida para cada comportamento. Isso seria cansativo para nós e provavelmente invasivo para nossos filhos. O que proponho é algo mais simples: antes de concluir que determinada atitude é apenas preguiça, desinteresse ou provocação, vale a pena considerar se existe alguma dificuldade que ainda não compreendemos.

Podemos esperar que a situação se acalme e perguntar: “Percebi que você ficou muito irritado com

aquela tarefa. Foi porque estava difícil? Quer me contar o que aconteceu?”. Talvez ele responda. Talvez diga que não quer conversar. Talvez precise de tempo. O importante é que a pergunta ofereça uma possibilidade de diálogo, e não uma interpretação pronta sobre aquilo que está sentindo.

Há também adolescentes que encontram dificuldade para identificar suas próprias emoções. Sabem que estão incomodados, mas não conseguem explicar se o que sentem é tristeza, medo, vergonha ou frustração. Nesses casos, o adulto pode ajudar oferecendo palavras, sem impor conclusões. Em vez de afirmar “você está com ciúmes”, por exemplo, podemos perguntar se determinada situação o deixou triste, inseguro ou preocupado. Aos poucos, conversar sobre sentimentos pode ajudá-los a reconhecer melhor suas experiências e encontrar maneiras mais adequadas de expressá-las.

E é importante lembrar que os pais também podem estar vivendo emoções intensas. Quando estamos preocupados, cansados ou frustrados, podemos interpretar uma resposta de maneira mais negativa do que faríamos em outro

momento. Às vezes, a irritação do adolescente encontra a irritação do adulto, e uma situação relativamente simples se transforma em uma discussão prolongada. Por isso, aprender a reconhecer nossas próprias emoções também faz parte do trabalho de educar.

A comparação que machuca

Existe um tipo de sofrimento adolescente que nem sempre percebemos com facilidade: aquele que nasce da comparação constante com outras pessoas. Na escola, nas amizades e especialmente nas redes sociais, nossos filhos entram em contato com imagens, histórias e expectativas que podem influenciar a maneira como enxergam a si mesmos. Um colega parece ter mais amigos, outro recebe melhores notas, alguém possui um corpo que considera mais bonito ou uma vida que parece muito mais interessante.

Imagine uma adolescente que passa bastante tempo olhando fotografias nas redes sociais. Depois, aproxima-se do espelho e começa a reclamar da própria aparência. Você tenta tranquilizá-la dizendo que ela é linda e que não deveria se preocupar com essas coisas. Talvez suas palavras sejam sinceras, mas nem sempre serão suficientes para desfazer a insegurança que está sentindo.

A construção da identidade envolve perguntas difíceis. Quem sou eu? Como os outros me veem? Sou interessante? Sou aceito? Tenho alguma qualidade especial? Essas questões não surgem exclusivamente na adolescência, mas podem ganhar uma importância maior nessa fase, quando a opinião dos colegas e a sensação de pertencimento passam a ocupar um espaço significativo.

Precisamos ter cuidado para não alimentar comparações dentro da própria família. Frases como “seu irmão nunca teve esse problema”, “na sua idade eu já fazia muito mais” ou “olhe como seu colega é

responsável” podem ser pronunciadas com a intenção de estimular mudanças, mas também podem produzir sentimentos de inadequação. Cada adolescente possui características, dificuldades e possibilidades diferentes. Comparar constantemente uma pessoa com outra raramente nos ajuda a compreender o que ela precisa desenvolver.

Isso não significa abandonar expectativas ou deixar de incentivar o esforço. Podemos valorizar a dedicação, conversar sobre responsabilidades e reconhecer conquistas sem transformar outras pessoas em medidas permanentes do valor dos nossos filhos. Às vezes, uma pergunta como “o que você acha que poderia fazer de maneira diferente na próxima vez?” abre mais possibilidades do que lembrar tudo aquilo que alguém da mesma idade já conseguiu realizar.

Também precisamos observar como falamos de nós mesmos. Quando um adulto critica continuamente a própria aparência, desvaloriza suas capacidades ou se compara de maneira negativa com outras pessoas, acaba oferecendo um exemplo

de como lidar com a autoestima. Nossos filhos aprendem com aquilo que dizemos a eles, mas também com a maneira como nos tratamos.

Quando a tristeza merece mais atenção

Até aqui, conversamos sobre emoções que podem fazer parte das experiências comuns da adolescência. Mas existe um cuidado indispensável: não podemos atribuir automaticamente todo sofrimento emocional à idade. Um adolescente pode passar por momentos de tristeza, irritação ou desânimo sem que isso represente um transtorno de saúde mental. Ao mesmo tempo, alguns sinais precisam ser observados com seriedade, principalmente quando persistem, se intensificam ou começam a prejudicar a vida cotidiana.

Imagine que seu filho, antes interessado em encontrar os amigos, praticar esportes ou participar de atividades familiares, comece a se afastar de tudo. Talvez passe a maior parte do tempo isolado, apresente alterações importantes no sono ou no apetite, demonstre desesperança ou tenha dificuldades crescentes para frequentar a escola. Nenhum desses sinais, considerado isoladamente, permite estabelecer um diagnóstico. Mas mudanças persistentes, especialmente quando acompanhadas de sofrimento, merecem uma conversa cuidadosa e, quando necessário, uma avaliação profissional.

Há pais que hesitam em procurar ajuda porque temem exagerar ou porque acreditam que os problemas emocionais desaparecerão naturalmente com o amadurecimento. Outros se sentem culpados e imaginam que buscar orientação significa reconhecer algum fracasso na educação dos filhos. Gostaria que você considerasse outra possibilidade: procurar ajuda

pode ser justamente uma demonstração de responsabilidade e cuidado.

Se seu filho disser que está sofrendo, procure ouvi-lo sem ridicularizar, minimizar ou transformar imediatamente o relato em uma discussão. Você não precisa ter todas as respostas. Pode reconhecer que aquilo parece difícil, perguntar como ele está se sentindo e explicar que deseja ajudá-lo a encontrar apoio. Dependendo da situação, será importante conversar com profissionais de saúde qualificados, que poderão avaliar o que está acontecendo e orientar os próximos passos.

Quando um adolescente fala em morrer, desaparecer, machucar a si mesmo ou demonstra risco de suicídio, não devemos tratar essas manifestações como simples dramatização ou tentativa de chamar atenção. É necessário levar o relato a sério, permanecer próximo, buscar ajuda profissional urgente e adotar medidas para proteger sua segurança. Se houver perigo imediato, procure um serviço de emergência.

Não é papel dos pais diagnosticar transtornos emocionais, mas é fundamental reconhecer quando a situação ultrapassa aquilo que conseguimos acompanhar

sozinhos. E isso não diminui o valor da família. Ao contrário, o apoio familiar pode ser uma parte importante do cuidado, em conjunto com a assistência profissional adequada.

Aprender a lidar com as emoções leva tempo

Às vezes, esperamos que nossos filhos saibam controlar sentimentos que nós mesmos ainda estamos aprendendo a administrar. Queremos que não reajam impulsivamente, que saibam conversar quando estão frustrados, que aceitem contrariedades com tranquilidade e que encontrem soluções maduras para seus conflitos. São objetivos importantes, mas não podemos esquecer que essas capacidades se desenvolvem ao longo do tempo, com experiências, orientação e oportunidades de aprendizado.

Pense em uma discussão familiar que terminou mal. Talvez seu filho tenha gritado, você tenha respondido no mesmo tom e ambos tenham saído da conversa profundamente irritados. Depois que os ânimos se acalmam, existe a possibilidade de retomar o assunto. Não apenas para decidir quem estava certo, mas para compreender o que aconteceu. O que provocou aquela reação? Em que momento a conversa saiu do controle? O que cada um poderia fazer de maneira diferente numa próxima ocasião?

Esse tipo de reflexão não garante que a próxima discussão será tranquila. Seria irreal esperar isso. Mas cria oportunidades para desenvolver habilidades que serão importantes em muitas outras situações: reconhecer emoções, perceber os sinais de irritação, comunicar necessidades e encontrar maneiras de lidar com conflitos sem recorrer à agressividade.

Podemos ensinar pelo exemplo. Se estamos muito irritados, podemos dizer que precisamos de alguns

minutos para nos acalmar antes de continuar. Se interpretamos uma situação de maneira equivocada, podemos reconhecer o erro. Se enfrentamos uma decepção, podemos conversar sobre como estamos procurando lidar com ela, sem transferir aos filhos a responsabilidade por nosso bem-estar.

Também é importante respeitar as diferenças. Alguns adolescentes gostam de conversar longamente sobre sentimentos. Outros se expressam melhor escrevendo, desenhando, ouvindo música, praticando atividades físicas ou simplesmente compartilhando momentos com pessoas de confiança. Não existe uma única maneira saudável de demonstrar emoções. O que precisamos observar é se conseguem encontrar formas de expressão que não coloquem a si mesmos ou outras pessoas em risco e se possuem apoio quando enfrentam dificuldades.

Gostaria de acrescentar uma reflexão que considero importante. Nem sempre conseguiremos evitar que nossos filhos sofram. Eles poderão enfrentar rejeições,

perder amizades, receber críticas, fracassar em alguma tentativa ou descobrir que nem tudo acontece como esperavam. Nosso desejo de protegê-los é natural, mas não podemos eliminar todas as experiências difíceis de suas vidas. Podemos, porém, ajudá-los a atravessar essas situações com apoio, orientação e oportunidades para desenvolver recursos próprios.

Às vezes, nossa vontade de resolver imediatamente um problema acaba ocupando o espaço de que o adolescente precisa para pensar e participar da

solução. Se ele discute com um amigo, talvez nossa primeira reação seja telefonar para os pais do outro jovem. Se recebe uma nota baixa, podemos sentir vontade de resolver tudo diretamente com a escola. Existem circunstâncias em que a intervenção adulta é necessária, especialmente quando há violência, humilhação persistente ou riscos à segurança. Mas, em outras situações, podemos começar perguntando o que ele pensa em fazer e como podemos ajudá-lo.

Acompanhar não significa assumir todas as dificuldades como se fossem nossas. Significa oferecer uma presença segura enquanto nossos filhos aprendem, gradualmente, a enfrentar os próprios desafios.

Antes de terminar nossa conversa

Quero deixar uma pergunta para você. Quando seu filho demonstra uma emoção intensa, qual costuma ser sua primeira reação? Você tenta resolver o problema imediatamente? Procura convencê-lo de que não deveria se sentir daquela maneira? Fica irritado porque considera a reação exagerada? Ou consegue, pelo menos algumas vezes, ouvir antes de responder?

Não existe motivo para transformar essa reflexão em mais uma cobrança sobre nós mesmos. Educar adolescentes pode ser cansativo, especialmente quando precisamos conciliar tantas responsabilidades. O importante é reconhecer que também podemos aprender novas maneiras de agir.

Talvez, na próxima vez em que seu filho chegar aborrecido, você não precise começar oferecendo

uma solução. Talvez possa simplesmente perguntar o que aconteceu e escutar. Se ele estiver irritado, poderá reconhecer o sentimento sem permitir ofensas. Se estiver triste, poderá demonstrar presença sem exigir que melhore imediatamente. E, se perceber sinais de sofrimento que ultrapassam aquilo que a família consegue compreender ou acompanhar, poderá buscar ajuda.

Não precisamos transformar cada emoção em um problema a ser corrigido. A alegria, a tristeza, a frustração, o medo e a raiva fazem parte da experiência humana. O que nossos filhos precisam aprender não é deixar de sentir, mas desenvolver maneiras de compreender e expressar aquilo que sentem, reconhecendo também os sentimentos e os direitos das outras pessoas.

Talvez uma das maiores contribuições que possamos oferecer aos nossos filhos seja esta: ajudá-los a compreender que sentir intensamente não os torna fracos, que suas emoções merecem atenção e que aprender a lidar com elas é um processo que pode continuar por toda a vida.

E, enquanto eles aprendem, nós também podemos aprender a estar presentes de uma maneira diferente. Não para controlar tudo o que sentem, nem para resolver cada dificuldade, mas para que saibam que, mesmo nos dias mais complicados, não precisam enfrentar tudo sozinhos.

Capítulo 4

Limites sem romper vínculos

Há uma pergunta que costuma aparecer com frequência nas conversas entre pais de adolescentes: até onde devemos permitir que nossos filhos decidam por conta própria? Alguns adultos acreditam que precisam manter o mesmo controle que exerciam durante a infância. Outros, receosos de provocar conflitos ou prejudicar a relação, acabam cedendo em situações nas quais gostariam de estabelecer limites. E há aqueles que oscilam entre uma postura e outra, dependendo do cansaço, das circunstâncias ou da intensidade da discussão.

Talvez você já tenha vivido algo parecido. Seu filho pede para sair com os amigos, voltar mais tarde, passar a noite na casa de alguém ou utilizar o celular por mais tempo. Você analisa a situação e responde que não. Ele insiste, argumenta, compara suas regras com as de outras famílias e termina dizendo que você não confia nele. De repente, uma decisão que parecia simples se transforma em uma discussão sobre liberdade, respeito e autoridade.

É possível que, naquele momento, você sinta vontade de encerrar a conversa com uma frase que muitos de nós já ouvimos: “Enquanto você morar nesta casa, vai fazer o que eu mandar”. Talvez essa resposta produza silêncio. Talvez provoque ainda mais resistência. Mas gostaria que pensássemos no que realmente desejamos ensinar quando estabelecemos um limite. Queremos apenas que nossos filhos obedeçam enquanto estamos presentes ou queremos

ajudá-los a desenvolver critérios para tomar boas decisões quando não estivermos por perto?

Essa diferença merece atenção. Durante a infância, grande parte das decisões depende diretamente dos adultos. Escolhemos horários, acompanhamos atividades, organizamos a rotina e intervimos com frequência para garantir segurança. Na adolescência, porém, nossos filhos começam a reivindicar uma participação maior nas decisões. Isso faz parte de um processo gradual de desenvolvimento da autonomia, embora a necessidade de orientação e proteção continue existindo.

Não podemos esperar que um adolescente aprenda a decidir se nunca tiver oportunidades adequadas para participar de decisões. Ao mesmo tempo, seria irresponsável entregar a ele responsabilidades para as quais ainda não possui maturidade ou recursos suficientes. Encontrar esse equilíbrio exige observação, diálogo e disposição para rever algumas regras à medida que nossos filhos crescem.

A diferença entre autoridade e autoritarismo

Quero propor uma reflexão. Imagine dois adolescentes que precisam cumprir um horário para chegar em casa. Na primeira família, a regra é apresentada como uma ordem que não admite qualquer pergunta. Na segunda, os pais explicam por que aquele horário foi estabelecido, consideram a idade do filho, as condições de transporte, o local onde estará e a possibilidade de ajustar o combinado em circunstâncias específicas. Em ambas as famílias existe um limite. A diferença está na maneira como ele é construído e comunicado.

Explicar uma regra não significa negociar tudo. Existem decisões relacionadas à saúde, à segurança e à proteção que precisam ser tomadas pelos adultos, mesmo quando os filhos discordam. Mas explicar os motivos de uma decisão ajuda o adolescente a compreender que os limites não existem apenas para demonstrar quem manda. Eles possuem uma finalidade, e essa finalidade pode ser discutida com respeito.

A autoridade responsável não depende de vencer todas as discussões. Ela se manifesta na capacidade de orientar, proteger, estabelecer consequências proporcionais e manter uma relação na qual o adolescente se sinta respeitado. O autoritarismo, por outro lado, tende a concentrar a atenção na obediência, muitas vezes deixando pouco espaço para perguntas, explicações ou participação.

Isso não significa que os pais precisem justificar indefinidamente cada decisão. Todos conhecemos

aquelas conversas que parecem não terminar nunca, nas quais um argumento é seguido de outro e a negociação continua mesmo depois de o assunto ter sido suficientemente discutido. Nesses momentos, é possível encerrar a conversa com tranquilidade: “Eu ouvi o que você pensa, considerei seus argumentos e, por enquanto, esta será nossa decisão. Podemos voltar a conversar sobre isso em outra ocasião”.

O importante é que nossos filhos percebam que foram ouvidos, ainda que não tenham conseguido o que desejavam. Ser escutado não é a mesma coisa que receber permissão. E aprender a lidar com essa diferença também faz parte do amadurecimento.

Regras que fazem sentido

Às vezes, mantemos determinadas regras simplesmente porque sempre foram assim. Talvez funcionassem quando nossos filhos tinham oito anos, mas já não correspondam às necessidades de alguém de quinze ou dezesseis. Outras vezes, criamos regras em momentos de irritação, sem considerar se serão possíveis de cumprir ou se realmente ajudarão a resolver o problema.

Pense no uso do celular. É um assunto que provoca conflitos em muitas famílias. Você percebe que seu filho está passando tempo demais diante da tela, dormindo tarde ou deixando tarefas importantes de lado. Sua primeira reação pode ser

proibir completamente o aparelho. Dependendo da situação, uma restrição temporária poderá ser necessária. Mas vale a pena perguntar se estamos tratando apenas do tempo de uso ou de questões

mais amplas, como sono, organização, segurança digital e equilíbrio entre diferentes atividades.

Uma conversa sobre horários pode ser mais produtiva quando inclui o motivo das regras. Dormir adequadamente é importante para a saúde e para a aprendizagem. Cumprir compromissos escolares exige organização. Ter momentos sem telas durante as refeições pode favorecer a convivência. Quando o adolescente compreende a finalidade de uma regra, existe uma oportunidade maior de desenvolver responsabilidade, ainda que isso não elimine a resistência.

Também precisamos observar nosso próprio comportamento. Se estabelecemos que ninguém deve utilizar o celular durante o jantar, mas permanecemos respondendo mensagens enquanto a família está à mesa, estamos transmitindo sinais contraditórios. Naturalmente, existem situações profissionais ou urgentes que exigem atenção. O problema não é uma exceção justificada, mas a impressão de que determinadas regras só precisam ser respeitadas pelos mais jovens.

A coerência não exige perfeição. Exige que procuremos agir de acordo com os valores que desejamos ensinar e que sejamos capazes de explicar as exceções quando elas forem necessárias.

Consequências que ensinam, não que humilham

Existe uma diferença importante entre uma consequência educativa e uma punição aplicada apenas para provocar sofrimento. Imagine que seu filho tenha combinado voltar para casa em determinado horário e chegue muito depois, sem avisar. Você ficou preocupado, tentou telefonar e não conseguiu contato. Quando ele finalmente aparece, é natural que sinta alívio e irritação ao mesmo tempo.

Nesse momento, talvez surja a vontade de aplicar a maior punição possível. Proibir todas as saídas durante meses, retirar todos os privilégios ou anunciar consequências que dificilmente conseguirá manter. Mas será que uma reação tão intensa ajudará seu filho a compreender o problema e agir de maneira mais responsável no futuro?

Antes de decidir, precisamos entender o que aconteceu. Houve algum imprevisto? Ele perdeu a noção do horário? Ficou sem bateria? Desconsiderou deliberadamente o combinado? As circunstâncias importam, porque situações diferentes podem exigir respostas diferentes.

Depois de compreender o ocorrido, será possível estabelecer uma consequência relacionada ao problema. Talvez seja necessário rever temporariamente o horário das próximas saídas, combinar uma forma mais segura de comunicação ou exigir

que demonstre responsabilidade antes de ampliar novamente sua liberdade. A intenção não é fazê-lo

sofrer pelo erro, mas ajudá-lo a reconhecer que a confiança também depende do cumprimento de compromissos.

Isso não significa que todas as consequências devam ser negociadas ou que nunca possam provocar frustração. Algumas decisões dos pais serão desagradáveis para os filhos. O cuidado está em evitar humilhações, ameaças desproporcionais e punições que não guardem relação com o comportamento.

Também precisamos evitar anunciar consequências no calor da raiva que depois não conseguiremos cumprir. Quando isso acontece repetidamente, nossas palavras perdem credibilidade. É preferível estabelecer uma medida razoável, explicá-la com clareza e mantê-la de maneira consistente, considerando sempre a segurança e o bem-estar do adolescente.

A liberdade precisa crescer junto com a responsabilidade

Lembro de uma situação que muitas famílias provavelmente reconhecerão. Um adolescente deseja começar a ir sozinho à escola, visitar amigos sem a presença dos pais ou administrar uma pequena quantia de dinheiro. Para ele, essas experiências representam independência. Para os adultos, podem despertar preocupações legítimas sobre segurança, organização e capacidade de tomar decisões.

Talvez a resposta não precise ser simplesmente permitir tudo ou proibir tudo. Podemos pensar em etapas. Um trajeto conhecido pode ser praticado

inicialmente com acompanhamento. Uma responsabilidade financeira pode começar com valores pequenos. Uma saída com amigos pode envolver horários definidos, informações sobre o local e uma combinação clara sobre como pedir ajuda se alguma coisa acontecer.

Essas experiências permitem observar como o adolescente lida com compromissos e oferecem oportunidades para conversar sobre dificuldades. Se algo não funcionar, podemos rever o combinado. Se demonstrar responsabilidade, talvez seja possível ampliar gradualmente sua autonomia.

É importante lembrar que idade e maturidade não são exatamente a mesma coisa. Dois adolescentes da mesma idade podem apresentar capacidades diferentes para organizar horários, avaliar riscos ou lidar com determinadas situações. Além disso, um jovem pode ser bastante responsável em uma área e ainda precisar de acompanhamento próximo em outra.

Por isso, não considero útil transformar a liberdade em uma competição entre famílias. O fato de um colega poder fazer determinada coisa não significa que todos estejam preparados para a mesma experiência, nem que todas as

circunstâncias sejam igualmente seguras. Comparações podem ajudar a iniciar uma conversa, mas não devem substituir a avaliação cuidadosa de cada situação.

Também precisamos reconhecer que a autonomia não se desenvolve apenas por meio de grandes

decisões. Ela aparece quando permitimos que nossos filhos organizem parte de seus estudos, escolham atividades de interesse, participem das tarefas domésticas e aprendam a administrar compromissos. São oportunidades cotidianas de desenvolver capacidades que serão necessárias na vida adulta.

Quando os pais discordam entre si

Há outro aspecto que merece atenção: nem sempre os adultos responsáveis pela educação de um adolescente concordam sobre os limites. Um considera determinada regra necessária; o outro acredita que ela é excessiva. Um prefere conversar antes de estabelecer consequências; o outro entende que a resposta precisa ser imediata.

Essas diferenças podem surgir em famílias com diferentes configurações, inclusive quando os responsáveis vivem em casas separadas. E não existe motivo para fingir que todas as decisões serão tomadas sem divergências.

O problema começa quando o adolescente passa a ocupar o centro de uma disputa entre os adultos. Imagine que um responsável proíba determinada saída e o outro, sem conversar previamente, autorize apenas para demonstrar que possui uma postura mais compreensiva. Além de dificultar a aplicação das regras, essa situação pode gerar insegurança e colocar o jovem em uma posição desconfortável.

Sempre que possível, é importante que os adultos conversem sobre expectativas, responsabilidades e limites sem transformar o adolescente em mensageiro ou árbitro de seus conflitos. Isso não

significa que todas as famílias conseguirão estabelecer acordos perfeitos. Em algumas situações, diferenças importantes exigirão orientação externa ou decisões específicas para proteger o bem-estar dos filhos.

Mas existe um princípio que merece ser preservado: os adolescentes não devem carregar a responsabilidade de resolver os desentendimentos dos adultos. Eles precisam de referências suficientemente estáveis para compreender o que se espera deles e a quem podem recorrer quando necessitam de ajuda.

O medo de perder o carinho dos filhos

Quero conversar agora sobre um sentimento que nem sempre os pais admitem com facilidade. Às vezes, temos medo de que nossos filhos deixem de gostar de nós quando estabelecemos limites. Talvez já tenhamos enfrentado tantas

discussões que qualquer nova negativa parece ameaçar a tranquilidade da casa. Ou talvez estejamos vivendo um período de distanciamento e desejemos evitar tudo o que possa aumentar essa sensação.

É compreensível querer preservar a proximidade. Mas precisamos lembrar que a responsabilidade de educar nem sempre será recebida com entusiasmo. Haverá momentos em que nossos filhos ficarão contrariados, questionarão nossas decisões e dirão coisas desagradáveis. Isso não significa, necessariamente, que o vínculo esteja sendo destruído.

O afeto não precisa desaparecer quando existe uma discordância. Podemos dizer não a um pedido e continuar disponíveis para conversar. Podemos estabelecer uma consequência e, ainda assim, demonstrar carinho. Podemos reconhecer que nosso filho está frustrado sem assumir que precisamos eliminar imediatamente essa frustração.

Há também uma diferença entre conquistar confiança e procurar aprovação constante. Nossos filhos precisam saber que somos pessoas com quem podem contar, mas isso não exige que concordemos com todas as suas escolhas. Em determinadas situações, seremos justamente aqueles que precisarão dizer algo que eles não desejam ouvir.

O cuidado está na maneira como fazemos isso. Uma negativa acompanhada de humilhação, ameaças ou rejeição pode ferir a relação. Uma decisão firme, explicada com respeito e sustentada por uma preocupação legítima, oferece uma experiência muito diferente, mesmo quando provoca desagrado.

E, se percebermos que determinada regra foi injusta ou excessiva, podemos revê- la. Mudar uma decisão depois de refletir não significa perder autoridade. Significa demonstrar que a autoridade também precisa estar acompanhada de responsabilidade.

Antes de terminar nossa conversa

Gostaria que você pensasse nas regras que existem atualmente em sua casa. Quais delas são realmente necessárias para a segurança, a saúde e a convivência? Quais ajudam seu filho a desenvolver responsabilidade? Existem regras que talvez precisem ser adaptadas porque ele cresceu? E há situações em que você acaba cedendo apenas para evitar uma discussão, mesmo considerando importante manter determinado limite?

Não é necessário responder a tudo agora. Talvez seja mais interessante observar como essas questões aparecem no cotidiano e escolher uma situação específica para conversar com seu filho.

Você pode começar perguntando como ele percebe determinada regra. Talvez descubra que compreendeu de maneira equivocada alguma necessidade. Talvez perceba que a regra continua necessária, mas que poderia ser explicada de outra forma. Ou talvez encontre uma oportunidade de oferecer mais autonomia, acompanhada de responsabilidades claras.

É importante não transformar essa conversa em uma promessa de que tudo será negociável. Os adultos continuam responsáveis pela proteção e pela orientação dos filhos. Mas permitir que um adolescente apresente argumentos, faça perguntas e participe de decisões adequadas à sua maturidade pode ser uma maneira de prepará-lo para a vida que terá fora de casa.

E quero deixar uma última reflexão. Durante muitos anos, cuidamos dos nossos filhos tomando decisões por eles. Escolhemos caminhos, evitamos perigos e procuramos antecipar dificuldades. Aos poucos, porém, precisamos ajudá-los a desenvolver a capacidade de fazer essas escolhas com responsabilidade.

Essa passagem não acontece de maneira simples. Exige confiança, paciência e, algumas vezes, a coragem de permitir pequenas experiências que nos deixam apreensivos. Também exige firmeza para reconhecer quando determinada liberdade ainda não é adequada.

Educar não é escolher entre dar liberdade ou estabelecer limites. É aprender a oferecer liberdade com responsabilidade e limites com respeito.

Talvez nossos filhos não compreendam todas as nossas decisões no momento em que são tomadas. Talvez algumas provoquem discussões e outras precisem ser revistas. Mas podemos procurar construir uma relação na qual as regras não sejam apenas demonstrações de poder, e sim parte de um cuidado que acompanha o crescimento.

Porque chegará o dia em que não estaremos presentes para orientar cada escolha. E, quando esse momento chegar, o que mais desejaremos não será que nossos filhos saibam obedecer a todas as ordens que receberam, mas que tenham desenvolvido critérios, responsabilidade e confiança para conduzir a própria vida.

Capítulo 5

O mundo que existe dentro da tela

Talvez você já tenha vivido esta cena. A família está reunida para jantar, alguém comenta alguma coisa sobre o dia e, quando você olha para seu filho adolescente, percebe que ele está completamente concentrado no celular. Você faz uma pergunta, ele responde sem levantar os olhos e, alguns minutos depois, já não sabe exatamente sobre o que vocês estavam conversando. Você pede que guarde o aparelho e recebe uma expressão de impaciência, como se estivesse interrompendo algo muito importante.

É possível que, naquele momento, você pense que os adolescentes de hoje vivem presos às telas, que já não sabem conversar ou que estão perdendo experiências que fizeram parte da nossa juventude. Talvez até se lembre de quando as amizades aconteciam principalmente na escola, na rua ou nas casas dos colegas, e sinta saudade de uma época em que ninguém precisava disputar a atenção com um telefone.

Mas gostaria de convidar você a olhar para essa situação de outra maneira. Para muitos adolescentes, o celular não representa apenas entretenimento. É também um espaço de convivência, comunicação, aprendizagem, expressão e participação social. É onde conversam com os amigos, acompanham assuntos de interesse, descobrem músicas, compartilham experiências e procuram respostas

para perguntas que talvez ainda não tenham coragem de fazer pessoalmente.

Isso não significa que o uso constante seja saudável ou que devamos aceitar qualquer comportamento relacionado à tecnologia. Significa apenas que, antes de tentar compreender por que nossos filhos passam tanto tempo diante de uma tela, precisamos reconhecer que aquele pequeno aparelho reúne atividades que, para nós, costumavam acontecer em lugares e momentos diferentes.

Quando éramos adolescentes, podíamos passar horas conversando com amigos, ouvindo música, lendo revistas ou assistindo à televisão. Hoje, muitas dessas experiências acontecem no mesmo dispositivo. Essa diferença não elimina os riscos, mas ajuda a entender por que simplesmente dizer “larga esse celular” nem sempre produz o resultado que esperamos.

Um mundo que os pais nem sempre conhecem

Imagine que seu filho participe de um grupo de amigos que conversa diariamente por meio de mensagens. Eles compartilham brincadeiras, combinam atividades, comentam acontecimentos da escola e mantêm uma convivência que continua mesmo depois que cada um volta para casa. Para ele, ficar algumas horas sem

acompanhar essas conversas pode significar perder assuntos importantes para o grupo ou sentir que está ficando de fora.

Talvez você considere isso exagerado. Afinal, ninguém precisa responder imediatamente a todas as mensagens. E você tem razão ao pensar que a vida não pode depender de uma conexão permanente. Mas, para compreender o comportamento do seu filho, é importante perceber que a necessidade de pertencimento, tão presente durante a adolescência, também pode se manifestar nas relações digitais.

É nesse ponto que precisamos conversar sobre equilíbrio. Estar conectado pode favorecer amizades e oportunidades de aprendizagem, mas também pode produzir pressão para responder rapidamente, acompanhar tudo o que acontece e permanecer disponível mesmo quando seria importante descansar, estudar ou simplesmente aproveitar outros momentos.

Em vez de iniciar a conversa afirmando que tudo aquilo é perda de tempo, talvez seja interessante perguntar quais aplicativos ele utiliza, o que gosta de fazer neles e por que determinadas atividades são importantes. Você não precisa fingir que entende de todos os jogos, plataformas ou tendências. Pode admitir que não conhece determinado assunto e pedir que ele explique.

Às vezes, os adolescentes gostam de descobrir que sabem alguma coisa que seus pais ainda não aprenderam. E permitir que nos ensinem pode criar oportunidades de aproximação. Isso não significa entregar a eles a responsabilidade pelas decisões de segurança, mas reconhecer que podemos aprender sobre o ambiente digital enquanto continuamos exercendo nosso papel de adultos.

Também precisamos abandonar a ideia de que todas as experiências online são iguais. Assistir a uma aula, conversar com um amigo, produzir um vídeo, pesquisar para um trabalho escolar e passar horas acompanhando conteúdos recomendados automaticamente são atividades diferentes. O tempo de uso importa, especialmente quando prejudica o sono, os estudos, a saúde ou a convivência, mas também precisamos observar o conteúdo, o contexto e os efeitos que aquela experiência produz na vida do adolescente.

Quando a comparação acontece todos os dias

Há algo nas redes sociais que merece nossa atenção: a facilidade com que uma pessoa pode comparar sua vida cotidiana com os momentos mais interessantes da vida de outras pessoas. Uma adolescente abre uma plataforma e encontra fotografias de colegas em viagens, festas, encontros e situações aparentemente perfeitas. Observa rostos cuidadosamente iluminados, corpos que parecem não ter imperfeições e histórias de pessoas que aparentam estar sempre felizes.

Depois, olha para a própria rotina. Precisa estudar para uma prova, está preocupada com uma amizade e talvez não goste de alguma característica de sua aparência. A comparação pode surgir quase sem que perceba.

Não estou dizendo que todas as redes sociais provoquem insegurança ou que todos os adolescentes sejam afetados da mesma maneira.

Muitas pessoas encontram nesses espaços comunidades acolhedoras, informações úteis, oportunidades criativas e relações importantes. Mas precisamos reconhecer que determinados conteúdos, especialmente quando apresentados de maneira repetitiva, podem influenciar a percepção que os jovens têm de si mesmos.

Imagine que sua filha comece a demonstrar insatisfação constante com a própria aparência. Talvez diga que precisa mudar o cabelo, emagrecer ou se vestir de determinada maneira para ser aceita. Você tenta tranquilizá-la dizendo que ela é bonita e que não deveria se preocupar tanto. Suas palavras podem ser importantes, mas talvez seja necessário compreender de onde vêm aquelas comparações.

Uma conversa sobre imagens editadas, filtros, publicidade e padrões de beleza pode ajudá-la a perceber que aquilo que aparece na tela nem sempre corresponde à vida real. Também vale observar se determinados perfis provocam sentimentos frequentes de inadequação e conversar sobre a possibilidade de deixar de acompanhá-los.

Precisamos, porém, ter cuidado para não transformar essa conversa em mais uma crítica. Se a adolescente já está insegura, ouvir que está sendo influenciada porque não sabe pensar por conta própria provavelmente não ajudará. É preferível convidá-la a observar como se sente depois de consumir determinados conteúdos e perguntar se aquilo realmente lhe faz bem.

E existe outro detalhe que merece nossa atenção: os adultos também utilizam redes sociais e também

estão sujeitos a comparações. Quando passamos grande parte do tempo olhando para a vida de outras pessoas, comentando aparências ou demonstrando insatisfação constante com aquilo que temos, nossos filhos observam. A educação digital não começa apenas com regras para adolescentes. Ela também envolve o exemplo que oferecemos.

A internet não esquece com facilidade

Quero conversar agora sobre uma situação que pode parecer distante até acontecer dentro da nossa própria casa. Um adolescente publica uma fotografia, grava um vídeo ou envia uma mensagem acreditando que aquilo será visto apenas por um pequeno grupo de amigos. Talvez esteja brincando, tentando impressionar alguém ou simplesmente agindo sem pensar muito nas consequências.

Mas uma imagem pode ser copiada, uma conversa pode ser fotografada e uma publicação pode circular para muito além das pessoas inicialmente envolvidas. Mesmo conteúdos apagados podem continuar existindo em capturas de tela ou arquivos compartilhados.

É importante que nossos filhos compreendam isso sem que precisemos assustá- los constantemente. Podemos conversar sobre privacidade, consentimento e respeito à imagem das outras pessoas. Antes de publicar uma fotografia de um colega, por exemplo, é necessário considerar se ele concorda com aquela exposição. Antes de compartilhar uma conversa privada, vale pensar no que sentiríamos se alguém

fizesse o mesmo conosco.

Também precisamos falar sobre dados pessoais. Endereço, localização em tempo real, documentos, senhas, informações financeiras e detalhes da rotina familiar não devem ser compartilhados indiscriminadamente. Perfis aparentemente amigáveis podem pertencer a pessoas que não são quem dizem ser, e nem toda solicitação de contato merece confiança.

Talvez seu filho considere essas recomendações exageradas. Nesse caso, podemos recorrer a situações concretas, explicar como funcionam golpes digitais e mostrar por que determinadas informações precisam ser protegidas. O objetivo não é fazer com que ele tenha medo de utilizar a internet, mas ajudá-lo a reconhecer riscos e agir com mais segurança.

E há uma questão especialmente delicada: quando um adolescente compartilha uma imagem íntima e depois sofre ameaças, chantagem ou exposição. Nessas situações, a prioridade deve ser protegê-lo, interromper o contato abusivo quando possível, preservar as evidências necessárias sem redistribuir o material e buscar ajuda adequada. Humilhar ou culpar o jovem pode dificultar que ele conte o que está acontecendo. Se houver exploração sexual, ameaças graves ou envolvimento de adultos, é necessário procurar os serviços de proteção e as autoridades competentes.

Gostaria que nossos filhos soubessem que podem nos procurar mesmo quando cometeram um erro. Isso não elimina a necessidade de conversar sobre

responsabilidades, mas significa que a segurança deve vir antes da punição.

Quando a tecnologia se transforma em agressão

Durante muito tempo, os conflitos entre colegas aconteciam principalmente nos espaços em que conviviam pessoalmente. Hoje, uma discussão pode continuar em grupos de mensagens, comentários públicos e publicações que alcançam muitas pessoas em poucos minutos.

Imagine que seu filho seja excluído repetidamente de um grupo, receba mensagens humilhantes ou descubra que estão compartilhando montagens ofensivas com sua imagem. Talvez tente esconder a situação por vergonha, medo de que você retire o celular ou preocupação de que uma intervenção adulta piore o problema.

É importante compreender que agressões digitais não deixam de ser graves porque acontecem por meio de uma tela. A humilhação, as ameaças e a perseguição podem produzir sofrimento real, especialmente quando se repetem e envolvem pessoas importantes para a vida social do adolescente.

Se seu filho contar que está passando por uma situação assim, procure ouvir com calma e evitar perguntas que pareçam responsabilizá-lo pelo comportamento dos agressores. Será necessário compreender o que aconteceu, guardar registros relevantes, utilizar os mecanismos de denúncia disponíveis e, quando apropriado, envolver a escola ou os serviços de proteção. A resposta dependerá da

gravidade e das circunstâncias.

Também precisamos conversar sobre a possibilidade de nossos próprios filhos participarem de comportamentos ofensivos. Às vezes, um adolescente compartilha uma brincadeira cruel porque todos os colegas estão fazendo o mesmo. Talvez não tenha refletido sobre o sofrimento que pode causar. Isso não torna a atitude aceitável, mas oferece uma oportunidade para conversar sobre empatia, responsabilidade e consequências.

A facilidade de publicar não diminui a responsabilidade por aquilo que publicamos. E aprender a conviver digitalmente exige reconhecer que existe uma pessoa do outro lado da tela.

A IA entrou na vida dos nossos filhos

Talvez uma das mudanças mais importantes dos últimos anos seja a presença crescente da inteligência artificial, ou simplesmente IA, em atividades que antes dependiam exclusivamente de ferramentas tradicionais. Hoje, um adolescente pode utilizar sistemas de IA para pesquisar assuntos, organizar ideias, praticar idiomas, criar imagens, desenvolver projetos, programar e encontrar explicações para conteúdos escolares.

É compreensível que muitos pais se sintam inseguros diante dessas possibilidades. Alguns se preocupam com a facilidade de produzir trabalhos escolares sem compreender o conteúdo. Outros temem que os filhos deixem de exercitar o raciocínio ou passem a confiar excessivamente nas respostas fornecidas por essas ferramentas.

Essas preocupações merecem atenção. Mas acredito que proibir indiscriminadamente o contato com a IA pode significar perder uma oportunidade importante de orientar nossos filhos sobre uma tecnologia que provavelmente fará parte de seus estudos, de suas profissões e de muitas decisões futuras.

O desafio não é apenas ensinar a utilizar uma ferramenta. É ensinar a pensar enquanto ela é utilizada.

Imagine que seu filho precise preparar um trabalho sobre mudanças climáticas. Ele pede ajuda a um sistema de IA e recebe um texto bem organizado, com explicações aparentemente convincentes. Talvez fique satisfeito e queira entregar o material sem verificar nada. Nesse momento, existe uma oportunidade educativa valiosa. Você pode perguntar se ele compreendeu o conteúdo, de onde vieram as informações e como poderia confirmar os dados em fontes confiáveis.

A IA pode produzir respostas incorretas, apresentar informações desatualizadas ou até inventar referências que parecem verdadeiras. Por isso, precisamos ensinar nossos filhos a verificar afirmações importantes, consultar fontes independentes e reconhecer que uma resposta bem escrita não é necessariamente uma resposta correta.

Também precisamos conversar sobre autoria. Utilizar a IA para compreender um assunto, receber sugestões ou organizar um projeto não é a mesma coisa que apresentar como próprio um trabalho inteiramente produzido por uma ferramenta, contrariando as orientações da escola. As regras

podem variar entre instituições e atividades, mas a honestidade acadêmica continua sendo importante.

E existe outra questão que considero essencial: a proteção da privacidade. Nossos filhos precisam aprender que não devem inserir indiscriminadamente em ferramentas de IA dados pessoais, documentos, senhas, fotografias íntimas ou informações confidenciais de outras pessoas. Também devem conhecer as regras de idade e utilização de cada serviço.

A IA pode ser uma excelente oportunidade para estimular criatividade, investigação e aprendizagem. Mas nenhuma tecnologia substitui a necessidade de desenvolver pensamento crítico, responsabilidade e capacidade de tomar decisões.

Talvez o melhor caminho seja aprender junto com nossos filhos. Experimentar ferramentas adequadas à idade, comparar respostas, investigar erros e descobrir possibilidades. Não precisamos dominar todas as tecnologias para ensinar uma atitude que continuará sendo valiosa: a disposição de perguntar, verificar e aprender.

Regras digitais que a família consegue cumprir

Depois de conversar sobre tantos aspectos da vida digital, talvez você esteja pensando em estabelecer regras mais rígidas para o uso do celular. É uma reação compreensível, especialmente quando percebe que determinadas atividades estão interferindo no sono, nos estudos ou na convivência.

Mas gostaria de sugerir que essas decisões comecem por uma avaliação da rotina familiar. Seu filho está dormindo o suficiente? Consegue cumprir suas responsabilidades? Mantém relações presenciais e atividades fora das telas? O uso de determinados aplicativos provoca conflitos frequentes ou sofrimento? Existem riscos específicos que precisam de intervenção?

Essas perguntas ajudam a identificar problemas concretos, em vez de tratar toda utilização de tecnologia como algo negativo.

Algumas famílias podem decidir que os celulares ficarão fora dos quartos durante a noite. Outras estabelecerão momentos sem telas nas refeições ou combinarão horários para jogos e entretenimento. As regras precisam considerar a idade, a maturidade, as necessidades de acessibilidade, os compromissos escolares e as circunstâncias de cada adolescente.

O importante é que sejam compreensíveis, possíveis de cumprir e revistas quando necessário. Uma regra criada apenas para encerrar uma discussão, mas que ninguém consegue manter, tende a produzir novos conflitos.

Também precisamos considerar a diferença entre acompanhamento e invasão de privacidade. Crianças e adolescentes necessitam de proteção, e o grau de supervisão deve ser adequado à idade e aos riscos envolvidos. Mas isso não significa que toda conversa privada precise ser lida indiscriminadamente ou que a vigilância constante seja a única maneira de garantir segurança.

Sempre que possível, é melhor explicar quais cuidados serão adotados, por que são necessários e como a autonomia poderá aumentar com o amadurecimento. Em situações de risco concreto, naturalmente, os adultos podem precisar intervir de maneira mais direta.

A confiança não elimina a supervisão. E a supervisão responsável não deveria eliminar todas as oportunidades de construir confiança.

Antes de terminar nossa conversa

Gostaria que você pensasse em como a tecnologia aparece nas conversas da sua família. O celular é sempre motivo de reclamação? Vocês conseguem conversar sobre algo interessante que descobriram na internet? Seu filho sabe que pode procurar você se receber uma mensagem ameaçadora, encontrar um conteúdo perturbador ou cometer algum erro online?

Talvez seja importante começar por uma conversa que não envolva proibições. Pergunte sobre alguma coisa que ele gosta de fazer na internet. Peça que mostre um projeto, explique um jogo ou compartilhe uma descoberta. Tente compreender antes de avaliar.

Depois, em outro momento, conversem sobre responsabilidades, segurança e equilíbrio.

Não precisamos concordar com tudo o que nossos filhos fazem no ambiente digital. Também não precisamos conhecer cada aplicativo que aparece. Mas precisamos manter aberta a possibilidade de conversar sobre esse universo, porque ele já faz parte

da vida deles.

A tecnologia continuará mudando. Novas plataformas surgirão, outras desaparecerão, e a IA provavelmente estará presente em atividades que hoje ainda nem imaginamos. Não conseguiremos acompanhar todas essas transformações apenas estabelecendo listas de aplicativos permitidos ou proibidos.

O que podemos fazer é ajudar nossos filhos a desenvolver critérios que continuem úteis mesmo quando as ferramentas mudarem: respeito pelas outras pessoas, cuidado com a privacidade, capacidade de reconhecer riscos, equilíbrio nas atividades e disposição para verificar informações antes de acreditar nelas ou compartilhá-las.

Nosso maior desafio não é criar adolescentes que saibam viver sem tecnologia. É ajudá-los a viver com ela sem perder a capacidade de pensar, escolher, conviver e cuidar de si mesmos.

E talvez a próxima vez que você encontrar seu filho concentrado no celular seja uma oportunidade para algo diferente de uma discussão. Quem sabe, em vez de começar perguntando por que ele não larga aquele aparelho, você possa perguntar o que está fazendo.

Talvez a resposta não seja muito interessante. Talvez ele nem esteja disposto a explicar naquele momento. Mas, em alguma ocasião, essa pequena demonstração de curiosidade poderá abrir uma conversa que vocês ainda não tiveram.

E compreender o mundo dos nossos filhos começa, muitas vezes, por demonstrar interesse em

conhecê-lo.

Capítulo 6

Amigos, identidade e pertencimento

Talvez você se lembre de quando seu filho era pequeno e parecia acreditar que seus pais sabiam praticamente tudo. Era a você que recorria quando tinha uma dúvida, quando alguma coisa o assustava ou quando precisava decidir o que fazer. Sua opinião tinha um peso enorme, e muitas vezes bastava sua presença para que ele se sentisse seguro. Então, em algum momento, você começou a perceber uma mudança. Agora ele quer saber o que os amigos pensam, prefere conversar com eles sobre determinados assuntos e, às vezes, parece dar mais importância à opinião de um colega do que à sua.

É possível que essa mudança provoque sentimentos contraditórios. Por um lado, você sabe que seu filho precisa crescer, conhecer pessoas e construir relações fora da família. Por outro, talvez sinta que está perdendo um espaço que durante tantos anos foi exclusivamente seu. E, quando ele começa a repetir expressões que você não conhece, adotar gostos diferentes ou demonstrar interesse por assuntos que nunca fizeram parte da rotina da casa, pode surgir aquela pergunta silenciosa: será que ainda conheço meu filho tão bem quanto imaginava?

Quero convidar você a considerar uma possibilidade. Talvez seu filho não esteja se afastando de quem realmente é. Talvez esteja justamente tentando descobrir quem deseja ser. Durante a adolescência, as relações com outras pessoas ganham novas

dimensões. Os amigos passam a representar oportunidades de identificação, troca de experiências, reconhecimento e pertencimento. É com eles que muitos adolescentes experimentam diferentes maneiras de se expressar, compartilham preocupações e começam a compreender como são percebidos fora do ambiente familiar.

Isso não significa que os amigos substituam os pais ou que a influência da família desapareça. As relações familiares continuam importantes, especialmente quando oferecem segurança, respeito e disponibilidade emocional. Mas é natural que o adolescente comece a procurar outros espaços nos quais possa construir sua identidade. E talvez uma das tarefas mais difíceis dos adultos seja aceitar que esse movimento não precisa ser interpretado como rejeição.

Quando a opinião dos amigos parece valer mais

Imagine que sua filha queira comprar uma roupa que você considera estranha. Talvez seja um modelo que nunca escolheria ou uma tendência que não consegue compreender. Você comenta que não gosta e ela responde imediatamente que

todas as amigas estão usando. Você tenta explicar que não precisa seguir o que os outros fazem, mas percebe que sua opinião parece ter pouca importância.

É fácil transformar essa situação em uma discussão sobre personalidade. Você pode pensar que sua filha está deixando de pensar por conta própria ou que

precisa aprender a não se importar tanto com a opinião dos colegas. Mas vale a pena lembrar que a necessidade de pertencer a um grupo não é exclusiva da adolescência. Nós, adultos, também procuramos reconhecimento, compartilhamos hábitos com pessoas próximas e, muitas vezes, adaptamos nosso comportamento aos ambientes em que convivemos.

Para um adolescente, porém, essa necessidade pode adquirir uma importância especial. Ser aceito por determinados colegas pode representar segurança, amizade e a sensação de fazer parte de alguma coisa. E o medo de ser excluído pode influenciar escolhas que, observadas de fora, parecem pouco importantes.

Isso não significa que devamos concordar com tudo o que nossos filhos desejam apenas porque seus amigos fazem a mesma coisa. Existem limites relacionados à segurança, às possibilidades financeiras e aos valores familiares que precisam ser considerados. Mas nem toda diferença de gosto exige uma intervenção. Às vezes, permitir que um adolescente escolha uma roupa, um corte de cabelo ou um estilo musical é uma maneira simples de reconhecer que ele está desenvolvendo preferências próprias.

Talvez seja interessante perguntar por que determinada escolha é importante para ele. Pode ser apenas uma tendência passageira, uma maneira de se identificar com os amigos ou uma expressão genuína de seus interesses. Em qualquer caso, a conversa pode revelar muito mais do que uma crítica imediata.

Precisamos também tomar cuidado com as comparações. Quando dizemos que determinado amigo é mais responsável, que outro tira notas melhores ou que alguém da mesma idade já demonstra mais maturidade, podemos acreditar que estamos incentivando nossos filhos a melhorar. Mas existe o risco de transmitir a ideia de que seu valor depende de corresponder às expectativas representadas por outras pessoas.

Podemos reconhecer qualidades nos colegas sem transformar essas qualidades em instrumentos de cobrança. Cada adolescente possui características, dificuldades e possibilidades diferentes. E a construção de uma identidade própria exige espaço para descobrir essas diferenças.

Nem toda amizade faz bem

Quero conversar sobre uma preocupação bastante comum entre os pais: a possibilidade de nossos filhos se aproximarem de pessoas que exercem uma

influência negativa. Talvez você conheça um colega que costuma desrespeitar regras, envolver-se em conflitos ou incentivar comportamentos que considera arriscados. Seu primeiro impulso pode ser proibir imediatamente aquela amizade.

Em algumas situações, especialmente quando existem riscos concretos à segurança, uma intervenção firme será necessária. Mas, quando não há perigo imediato, talvez seja útil compreender primeiro o que seu filho encontra naquela relação. O que eles têm em comum? Como se conheceram? O que gostam de fazer juntos? Por que essa amizade é

importante?

Imagine que você diga simplesmente: “Não quero mais você andando com aquele menino”. Seu filho pode interpretar a proibição como uma crítica à própria capacidade de escolher amigos e reagir defendendo ainda mais a relação. Isso não significa que você deva abandonar sua preocupação, mas talvez exista uma maneira mais produtiva de apresentá-la.

Em vez de começar atacando o caráter do colega, podemos falar sobre comportamentos específicos. “Fiquei preocupado quando soube que vocês saíram sem avisar para onde estavam indo.” Ou: “Não gostei de saber que ele pressionou você a fazer uma coisa que não queria.” Dessa maneira, a conversa deixa de ser uma disputa sobre quem é uma boa ou má pessoa e passa a considerar atitudes, consequências e responsabilidades.

Também precisamos ensinar nossos filhos a reconhecer quando uma amizade deixa de ser saudável. Relações nas quais existe humilhação frequente, manipulação, ameaças, isolamento ou pressão constante para fazer coisas contra a própria vontade merecem atenção. Nem sempre um adolescente consegue identificar esses comportamentos imediatamente, especialmente quando tem medo de perder o grupo ao qual pertence.

Podemos ajudá-lo fazendo perguntas. Como você se sente depois de estar com essas pessoas? Consegue dizer não sem ser ridicularizado? Seus amigos respeitam suas opiniões? Você sente que precisa

fingir ser alguém diferente para continuar fazendo parte do grupo?

Essas perguntas não precisam ser feitas como um interrogatório. Podem surgir naturalmente durante uma conversa sobre alguma situação que ele tenha vivido ou observado. O importante é ajudá-lo a desenvolver critérios para avaliar suas relações, em vez de depender exclusivamente da nossa aprovação.

E existe uma questão que merece cuidado: nem sempre os pais gostam dos amigos dos filhos porque são diferentes daquilo que imaginavam. Diferenças de aparência, interesses, origem social, cultura ou personalidade não são, por si só, sinais de má influência. Precisamos distinguir preocupações fundamentadas em

comportamentos prejudiciais de julgamentos baseados apenas em preferências pessoais.

A dor de não pertencer

Talvez uma das experiências mais difíceis da adolescência seja sentir que não existe um lugar onde somos realmente aceitos. Imagine um adolescente que observa os colegas formando grupos, combinando encontros e compartilhando experiências das quais ele não participa. Talvez seja tímido, tenha interesses diferentes ou simplesmente ainda não tenha encontrado pessoas com quem se identifique. Enquanto outros parecem viver uma vida social intensa, ele passa boa parte do tempo sozinho.

Alguns adolescentes lidam bem com períodos de maior solitude. Gostam de atividades individuais, possuem poucos amigos e não sentem necessidade de participar de grandes grupos. Isso não representa, por si só, um problema. Precisamos respeitar as diferenças de personalidade e evitar a ideia de que todos devem ser sociáveis da mesma maneira.

Mas existe uma diferença entre gostar de ficar sozinho e sofrer por se sentir excluído. Um adolescente pode desejar fazer amizades e não saber como se aproximar dos colegas. Pode ter vivido uma experiência de rejeição que abalou sua confiança ou estar enfrentando situações de discriminação e humilhação.

Nesses momentos, frases como “você precisa sair mais” ou “é só fazer amigos” podem parecer simples para quem as diz, mas pouco ajudam quem está vivendo a dificuldade. Fazer amizades envolve oportunidades, habilidades sociais, afinidades e circunstâncias que nem sempre dependem exclusivamente da vontade de uma pessoa.

Talvez seja mais útil perguntar como ele se sente na escola, se existe alguém com quem gosta de conversar ou se gostaria de participar de alguma atividade relacionada aos seus interesses. Cursos, esportes, projetos culturais e outras experiências coletivas podem oferecer oportunidades de conhecer pessoas, mas não devem ser apresentados como uma obrigação ou uma solução garantida.

O mais importante é que o adolescente perceba que seu sofrimento está sendo levado a sério. Se a exclusão vier acompanhada de agressões,

humilhações persistentes ou prejuízos importantes ao bem-estar, será necessário buscar apoio da escola e, quando apropriado, de profissionais qualificados.

Também precisamos ter cuidado para não medir o valor social de nossos filhos pela quantidade de amigos que possuem. Ter muitos contatos não significa necessariamente construir relações de confiança. Uma ou duas amizades significativas podem oferecer companhia, apoio e oportunidades de crescimento.

O que desejamos não é que nossos filhos sejam populares a qualquer custo, mas que consigam desenvolver relações nas quais possam ser respeitados e respeitar outras pessoas.

Os primeiros amores e as descobertas afetivas

Em algum momento, você poderá perceber que seu filho está interessado romanticamente em alguém. Talvez comece a prestar mais atenção à aparência, passe mais tempo conversando com determinada pessoa ou demonstre uma alegria difícil de explicar. Pode ser que conte espontaneamente o que está acontecendo. Ou talvez prefira guardar a novidade por algum tempo.

Para muitos pais, essas descobertas despertam uma mistura de curiosidade, preocupação e surpresa. Parece que foi ontem que aquela criança precisava de ajuda para organizar os brinquedos e agora começa a experimentar sentimentos que fazem parte da construção de sua vida afetiva.

É natural querer proteger nossos filhos de decepções. Sabemos que relacionamentos podem envolver frustrações, inseguranças e conflitos. Mas não podemos esquecer que aprender a se relacionar também faz parte do amadurecimento.

Talvez você considere que determinado namoro não durará muito ou que seu filho ainda é jovem para compreender o que está sentindo. Mesmo assim, é importante evitar ridicularizar suas emoções. Uma paixão adolescente pode parecer passageira aos olhos de um adulto, mas isso não significa que os sentimentos envolvidos sejam falsos ou insignificantes.

Imagine que sua filha esteja sofrendo porque alguém de quem gosta deixou de demonstrar interesse. Você tenta consolá-la dizendo que encontrará muitas outras pessoas pela frente. Provavelmente está certo, mas talvez ela ainda não consiga olhar para a situação dessa maneira. Naquele momento, está lidando com uma decepção que pode ser bastante dolorosa.

Às vezes, o melhor que podemos fazer é reconhecer a tristeza, oferecer companhia e permitir que ela encontre seu próprio ritmo para compreender o que aconteceu.

Também precisamos conversar sobre respeito, consentimento, privacidade e limites nos relacionamentos. Os adolescentes devem aprender que gostar de alguém não significa possuir essa pessoa, controlar suas amizades ou exigir acesso às suas mensagens. Precisam compreender que ninguém é obrigado a corresponder a sentimentos

românticos e que qualquer relação deve respeitar a vontade e a dignidade das pessoas envolvidas.

Essas conversas não precisam acontecer apenas quando surge um namoro. Podem começar muito antes, por meio de situações cotidianas, histórias, filmes ou acontecimentos que despertem perguntas. O importante é que nossos filhos saibam que podem conversar conosco sobre relações afetivas sem receio de serem humilhados ou ridicularizados.

É claro que os pais continuam responsáveis por estabelecer orientações adequadas à idade, à maturidade e à segurança dos filhos. Mas essas orientações podem ser transmitidas com respeito, sem transformar sentimentos naturais do desenvolvimento em motivo de vergonha.

Quando nossos filhos começam a pensar diferente

Existe outra mudança que pode surpreender os pais. Durante a adolescência, nossos filhos começam a construir opiniões próprias sobre assuntos que antes aceitavam sem muitos questionamentos. Podem discordar de valores familiares, demonstrar interesse por ideias diferentes ou fazer perguntas que nos deixam desconfortáveis.

Talvez você tenha procurado transmitir determinadas convicções durante toda a infância e agora perceba que seu filho está questionando algumas delas. É possível sentir preocupação e até interpretar essa atitude como uma rejeição à educação que recebeu.

Mas pensar de maneira diferente não significa necessariamente desrespeitar a família. A construção da identidade envolve explorar ideias, comparar perspectivas e desenvolver critérios pessoais. Isso não acontece de maneira uniforme e tampouco significa que toda opinião de um adolescente seja bem fundamentada. Ele ainda precisará aprender a avaliar informações, reconhecer consequências e conviver com pessoas que pensam de outras maneiras.

O papel dos pais não desaparece nesse processo. Podemos apresentar nossos valores, explicar por que consideramos determinadas atitudes importantes e conversar sobre consequências. Também podemos questionar ideias que envolvam preconceito, violência ou riscos à segurança. Mas talvez seja necessário reconhecer que nossos filhos não serão reproduções exatas de nós mesmos.

Pense em uma conversa sobre escolha profissional. Você imagina que seu filho seguirá determinada carreira porque oferece estabilidade financeira ou porque existe uma tradição familiar. Ele, porém, demonstra interesse por uma área completamente diferente. Talvez você se preocupe com as oportunidades de trabalho, a remuneração ou a possibilidade de que aquela escolha não corresponda às expectativas que construiu ao longo dos anos.

Essas preocupações podem ser legítimas. O problema começa quando deixamos de ouvir o que nosso filho deseja e passamos a tratar nossos próprios projetos como se fossem necessariamente os melhores para ele.

É possível conversar sobre realidade profissional, formação, dificuldades e oportunidades sem desvalorizar os interesses do adolescente. Podemos ajudá-lo a pesquisar, conhecer diferentes áreas e compreender que decisões importantes exigem informação e reflexão. Não precisamos aprovar imediatamente todas as escolhas, mas podemos oferecer orientação sem transformar o futuro de nossos filhos em uma continuação obrigatória dos nossos sonhos.

A família continua sendo um lugar importante

Depois de conversar sobre amigos, pertencimento, relacionamentos e identidade, talvez você esteja pensando que a adolescência exige dos pais uma capacidade enorme de aceitar mudanças. E, de certa forma, exige mesmo. Precisamos compreender que nossos filhos estão ampliando seu mundo e que outras pessoas começarão a participar de experiências que antes aconteciam principalmente dentro de casa.

Mas gostaria de lembrar algo importante: ampliar os vínculos não significa necessariamente enfraquecer os laços familiares.

Seu filho pode preferir passar uma tarde com os amigos e continuar valorizando profundamente a segurança que encontra em casa. Pode discordar de suas opiniões e ainda desejar sua aprovação. Pode guardar determinadas experiências para si e, mesmo assim, precisar saber que você estará disponível quando enfrentar uma dificuldade.

Às vezes, a presença dos pais se torna menos visível, mas não menos significativa.

Imagine que seu adolescente esteja atravessando um conflito com amigos. Talvez não queira contar imediatamente o que aconteceu. Pode passar alguns dias mais quieto, demonstrar irritação ou tentar resolver a situação sozinho. Mas, se souber que poderá conversar com você sem ser ridicularizado, existe a possibilidade de que procure ajuda quando estiver preparado.

É essa disponibilidade que precisamos cultivar. Não uma presença que exige saber tudo, mas uma relação na qual nossos filhos reconheçam que podem encontrar orientação, proteção e respeito.

Isso não significa que devemos aceitar qualquer comportamento para preservar a proximidade. Como já conversamos, os limites continuam necessários. O desafio é estabelecer esses limites sem transformar as diferenças em ameaças permanentes ao vínculo.

Também precisamos respeitar a individualidade de nossos filhos dentro da própria família. Um adolescente pode gostar de atividades que os pais não apreciam, ter um temperamento diferente ou precisar de mais privacidade do que seus irmãos. Reconhecer essas diferenças não significa oferecer privilégios injustificados, mas compreender que tratar todos com respeito nem sempre significa agir exatamente da mesma maneira com cada um.

E existe algo que considero especialmente bonito nessa etapa: a possibilidade de conhecer nossos filhos de uma maneira nova. Aos poucos, podemos

descobrir suas opiniões, seu senso de humor, seus talentos e sua forma particular de observar o mundo. Talvez nos surpreendam com ideias que nunca havíamos considerado ou demonstrem capacidades que ainda não tínhamos percebido.

Se estivermos dispostos a escutar, a adolescência também poderá nos oferecer a oportunidade de construir uma relação mais próxima daquela que, no futuro, teremos com nossos filhos adultos.

Antes de terminar nossa conversa

Gostaria que você pensasse nas pessoas que fazem parte da vida do seu filho. Você conhece seus amigos? Sabe o que gostam de fazer juntos? Já procurou compreender por que determinadas amizades são importantes para ele? E, quando alguma relação desperta sua preocupação, consegue conversar sobre comportamentos concretos sem desqualificar imediatamente a pessoa envolvida?

Talvez exista espaço para uma aproximação diferente. Você pode demonstrar interesse por alguma amizade, convidar os colegas para uma atividade em casa ou simplesmente perguntar como seu filho se sente em determinado grupo. Não precisa transformar essas oportunidades em interrogatórios. Muitas vezes, conhecer melhor o ambiente social dos adolescentes começa por permitir que compartilhem espontaneamente aquilo que consideram importante.

Também vale observar se estamos oferecendo espaço para que nossos filhos desenvolvam interesses próprios. Nem sempre gostarão das mesmas atividades que nós. Talvez escolham

músicas diferentes, estilos que não compreendemos ou projetos que nunca imaginamos. Algumas dessas escolhas serão passageiras; outras poderão se tornar partes importantes de sua identidade.

O que precisamos distinguir é aquilo que representa uma diferença legítima daquilo que oferece riscos reais à saúde, à segurança ou à dignidade. Nem toda escolha diferente precisa ser corrigida. Nem toda amizade desconhecida representa uma ameaça. E nem toda discordância significa que estamos perdendo nossos filhos.

Talvez uma das maiores demonstrações de amor durante a adolescência seja permitir que nossos filhos descubram quem são, sem fazer com que sintam que precisam deixar de ser amados para se tornarem diferentes de nós.

Isso não significa abrir mão dos nossos valores ou abandonar a responsabilidade de orientar. Significa compreender que educar também envolve preparar alguém para construir uma vida própria.

Um dia, nossos filhos escolherão seus amigos, seus caminhos, seus relacionamentos e muitas das decisões que hoje ainda compartilhamos com eles. Não estaremos presentes em todas essas situações. Mas poderemos continuar fazendo parte de suas vidas se, durante o crescimento, tivermos construído uma relação na qual exista espaço para confiança, respeito e diálogo.

E talvez seja essa a pergunta mais importante que podemos fazer a nós mesmos: estamos tentando manter nossos filhos exatamente como eram ou

estamos aprendendo a conhecer as pessoas que estão se tornando?

Porque crescer não significa necessariamente afastar-se da família. Às vezes, significa apenas descobrir que o mundo é maior do que imaginávamos, enquanto aprendemos que o amor e a segurança de casa podem continuar fazendo parte dele.

Base científica para la bibliografía

Para sustentar este capítulo, trabajaremos con investigaciones reconocidas sobre identidad, relaciones sociales y desarrollo adolescente:

• Erik H. Erikson — Identity: Youth and Crisis (1968). Una obra clásica para comprender el desarrollo de la identidad. Sus planteamientos históricos se contextualizarán con investigaciones posteriores.

• Laurence Steinberg y Susan B. Silverberg — The Vicissitudes of Autonomy in Early Adolescence (1986). Investigación sobre autonomía emocional y susceptibilidad a la influencia de los compañeros.

• B. Bradford Brown y James Larson — Peer Relationships in Adolescence (2009). Revisión académica sobre amistades, grupos de pares y relaciones durante la adolescencia.

• Joseph P. Allen y colaboradores — The Two Faces of Adolescents' Success with Peers (2005). Investigación sobre aceptación social, relaciones entre compañeros y sus posibles implicaciones para el desarrollo.

Capítulo 7

Quando é preciso olhar com mais atenção

Existe uma preocupação que acompanha muitos pais, mesmo quando não falam sobre ela: como saber se aquilo que meu filho está vivendo faz parte das dificuldades comuns da adolescência ou se existe alguma coisa mais séria acontecendo? Afinal, já conversamos sobre mudanças de humor, necessidade de privacidade, conflitos familiares e momentos em que os adolescentes preferem ficar sozinhos. Mas também sabemos que existem situações nas quais o sofrimento emocional ultrapassa aquilo que podemos compreender apenas como uma fase do crescimento.

Talvez você já tenha observado seu filho mais quieto durante alguns dias e se perguntado se deveria insistir em uma conversa. Ou percebido que sua filha perdeu o interesse por uma atividade de que gostava muito. Talvez tenha encontrado dificuldades para distinguir o cansaço habitual de uma tristeza persistente, ou ficado preocupado porque determinado comportamento começou a se repetir. São dúvidas compreensíveis, especialmente porque não existe uma maneira simples de identificar, apenas pela observação, tudo o que um adolescente está sentindo.

Quero começar dizendo algo importante: os pais não precisam transformar a convivência familiar em uma investigação permanente. Nossos filhos têm direito à privacidade, a momentos de silêncio e a experiências emocionais que nem sempre desejarão compartilhar

imediatamente. A adolescência envolve mudanças, e nem toda alteração de comportamento representa um problema de saúde mental. Ao mesmo tempo, conhecer nossos filhos significa prestar atenção quando alguma coisa parece diferente do habitual, especialmente se essa mudança se prolonga, se intensifica ou começa a prejudicar sua vida cotidiana.

Imagine um adolescente que sempre gostou de jogar futebol com os amigos. Durante algumas semanas, começa a recusar os convites, deixa de demonstrar interesse pelos treinos e passa a maior parte do tempo isolado. Você pergunta o que está acontecendo e ele responde que está cansado. Talvez esteja enfrentando uma fase de maior exigência escolar, tenha perdido o interesse pelo esporte ou esteja vivendo alguma dificuldade com os colegas. Mas também é possível que exista um sofrimento emocional que ainda não conseguiu expressar.

Nenhuma dessas hipóteses deve ser tratada como uma conclusão antecipada. O importante é perceber que houve uma mudança e procurar compreendê-la. Podemos perguntar como ele está se sentindo, se aconteceu alguma coisa e se gostaria de conversar. Talvez não responda imediatamente. Talvez diga que está tudo bem. Isso não significa que devemos pressioná-lo até obter uma explicação,

mas também não exige que abandonemos a preocupação. Podemos continuar presentes, observar como ele está ao longo dos dias e procurar orientação profissional quando os sinais forem persistentes ou preocupantes.

Observar sem transformar tudo em problema

Existe uma diferença importante entre acompanhar nossos filhos e interpretar cada comportamento como sinal de alguma dificuldade. Um adolescente pode passar uma tarde inteira no quarto porque deseja descansar, estudar, ouvir música ou simplesmente ficar sozinho. Pode perder o interesse por uma atividade porque descobriu outra que considera mais interessante. Pode ter uma semana de irritação depois de enfrentar problemas na escola. Nenhuma dessas situações, isoladamente, permite afirmar que existe um transtorno emocional.

O que merece atenção é o conjunto das mudanças, sua duração, sua intensidade e o impacto que produzem na vida do adolescente. Alterações persistentes no sono ou no apetite, afastamento significativo das relações, queda importante no funcionamento escolar, perda de interesse por atividades antes valorizadas, tristeza intensa, irritabilidade muito diferente do habitual ou manifestações frequentes de desesperança podem justificar uma avaliação mais cuidadosa. Esses sinais não constituem um diagnóstico, mas podem indicar que algo precisa ser compreendido com ajuda especializada.

Também precisamos lembrar que o sofrimento nem sempre aparece como tristeza. Alguns adolescentes demonstram dificuldades emocionais por meio de irritação constante, conflitos frequentes ou queixas físicas, como dores de cabeça e de estômago. Outros continuam cumprindo suas responsabilidades e

obtendo bons resultados escolares, embora estejam enfrentando preocupações intensas. Por isso, não devemos concluir que está tudo bem apenas porque as notas continuam boas, nem que existe um problema de saúde mental porque o desempenho escolar diminuiu.

Pense em uma filha que sempre foi muito dedicada aos estudos. Ela começa a ficar extremamente angustiada antes das provas, passa horas revisando conteúdos e demonstra medo intenso de cometer erros. Você pode interpretar esse comportamento como excesso de responsabilidade ou acreditar que basta dizer para ela relaxar. Mas talvez seja importante perguntar como está vivendo essas exigências, se consegue descansar e se a preocupação está interferindo no sono, na alimentação ou em outras atividades.

Não precisamos encontrar uma explicação imediata. Às vezes, o primeiro passo é reconhecer que determinada situação merece uma conversa mais cuidadosa. E, quando houver sofrimento significativo ou prejuízo persistente, buscar orientação

profissional pode ajudar a compreender o que está acontecendo e quais formas de apoio são mais adequadas.

Quando nossos filhos não conseguem explicar o que sentem

Gostaria que você imaginasse uma conversa difícil. Seu filho está visivelmente abatido, mas, quando você pergunta o que aconteceu, responde que não sabe. Você insiste, pergunta se alguém fez alguma coisa, se está com problemas na escola ou se discutiu com os amigos. Ele continua dizendo que não sabe explicar. Depois de algum tempo, você começa a ficar impaciente, porque acredita que ele está escondendo alguma coisa.

Mas talvez esteja dizendo a verdade. Nem sempre conseguimos identificar com clareza o motivo de uma emoção, e isso pode ser ainda mais difícil quando estamos enfrentando experiências novas, preocupações intensas ou sentimentos contraditórios. Um adolescente pode perceber que está triste, ansioso ou irritado sem conseguir explicar exatamente por quê.

Nesses momentos, precisamos ter cuidado para não transformar nossa preocupação em pressão. É compreensível querer respostas, especialmente quando percebemos que nossos filhos estão sofrendo. Mas uma sequência de perguntas pode fazer com que se sintam ainda mais desconfortáveis ou incapazes de corresponder àquilo que esperamos.

Talvez seja possível dizer: “Eu percebo que você não está bem. Não precisa encontrar uma explicação agora, mas quero que saiba que estou preocupado e que podemos procurar ajuda juntos”. Essa frase não resolve o problema, mas oferece algo importante: a possibilidade de receber apoio sem precisar

apresentar imediatamente uma justificativa para o próprio sofrimento.

Também precisamos evitar comentários que diminuam aquilo que o adolescente está vivendo. Dizer que existem pessoas com problemas muito maiores, que ele tem tudo para ser feliz ou que deveria agradecer pela vida que possui pode nascer de uma tentativa sincera de oferecer perspectiva. Mas o sofrimento emocional não desaparece simplesmente porque alguém reconhece que outras pessoas enfrentam dificuldades diferentes.

Isso não significa concordar com todas as interpretações do adolescente ou reforçar conclusões negativas sobre si mesmo. Significa reconhecer que a experiência emocional merece atenção, mesmo quando ainda não compreendemos suas causas.

A escola pode perceber aquilo que não vemos em casa

Nossos filhos vivem experiências em ambientes que não acompanhamos diretamente. Passam horas na escola, convivem com colegas, enfrentam

avaliações, participam de grupos e constroem relações que nem sempre conhecemos. Por isso, professores e outros profissionais da educação podem perceber mudanças que não aparecem claramente dentro de casa.

Imagine que a escola entre em contato para informar que seu filho está mais distraído, deixou de entregar atividades ou começou a se afastar dos colegas. Sua primeira reação talvez seja perguntar por que ele não

está cumprindo suas responsabilidades. É uma preocupação legítima, mas pode ser útil procurar compreender o contexto antes de estabelecer consequências.

O desempenho escolar pode ser influenciado por muitos fatores: dificuldades de aprendizagem, problemas de organização, conflitos com colegas, mudanças familiares, condições de saúde ou situações emocionais. Uma queda nas notas não significa necessariamente falta de esforço, assim como um bom desempenho não garante ausência de sofrimento.

Conversar com a escola pode ajudar a reunir informações. Como ele está se relacionando com os colegas? A mudança aconteceu de maneira repentina? Existem dificuldades específicas em determinadas disciplinas? Algum profissional percebeu alterações importantes no comportamento? Essas perguntas podem contribuir para uma compreensão mais ampla, sem transformar professores em responsáveis por diagnósticos que não lhes competem.

Também é importante ouvir o adolescente. Às vezes, os adultos conversam entre si sobre suas dificuldades e acabam deixando de perguntar como ele percebe a própria situação. Seu filho pode ter informações importantes sobre o que está acontecendo e precisa sentir que participa das decisões relacionadas ao seu bem-estar, de acordo com sua idade e maturidade.

Quando houver necessidade de avaliação profissional, a colaboração entre família, escola e serviços de saúde pode ser valiosa, respeitando a

privacidade do adolescente e compartilhando apenas as informações necessárias.

Quando a preocupação envolve violência ou humilhação

Nem todo sofrimento emocional começa dentro da própria pessoa. Às vezes, um adolescente está enfrentando situações de violência, discriminação, ameaças, humilhações ou abuso que não consegue contar aos pais. Pode sentir vergonha, medo de não ser acreditado ou receio das consequências de revelar o que aconteceu.

Imagine que sua filha comece a demonstrar resistência intensa para ir à escola. Talvez diga que está com dor de barriga, peça para faltar ou fique angustiada nas noites anteriores às aulas. É possível que existam diferentes explicações para esse comportamento, inclusive questões de saúde que precisam ser avaliadas.

Mas também devemos considerar a possibilidade de dificuldades nas relações escolares, como intimidação, exclusão ou violência.

Se um adolescente revelar que está sofrendo agressões, é importante ouvi-lo com seriedade, sem culpabilizá-lo ou exigir que conte todos os detalhes de uma única vez. Frases como “por que você não reagiu?” ou “por que não contou antes?” podem aumentar sentimentos de culpa e vergonha. É preferível demonstrar que a situação merece atenção, explicar que a violência não é aceitável e procurar as medidas de proteção adequadas.

Também precisamos compreender que determinadas situações exigem intervenção imediata dos adultos. Ameaças graves, violência física, abuso sexual, exploração e outras formas de risco não devem ser tratadas como conflitos comuns entre adolescentes. Nesses casos, é necessário buscar proteção, atendimento especializado e, conforme a situação, acionar os serviços competentes.

O desejo de preservar a confiança do adolescente é importante, mas não podemos prometer segredo absoluto quando sua segurança está em risco. Podemos explicar com cuidado que determinadas informações precisarão ser compartilhadas com profissionais ou autoridades responsáveis por protegê-lo, procurando preservar sua dignidade e privacidade durante esse processo.

Quando o sofrimento se torna urgente

Há um assunto que gostaria de abordar com especial responsabilidade. Alguns adolescentes podem apresentar comportamentos de autolesão, falar sobre não querer mais viver ou expressar pensamentos relacionados à morte e ao suicídio. Para uma família, ouvir algo assim pode provocar medo, incredulidade e uma sensação profunda de não saber o que fazer.

É importante que os pais compreendam que essas manifestações precisam ser levadas a sério. Não devemos interpretá-las automaticamente como dramatização, tentativa de manipulação ou comportamento destinado apenas a chamar atenção. Mesmo quando não compreendemos o que está

acontecendo, o sofrimento pode ser intenso e exigir ajuda imediata.

Se seu filho disser que deseja morrer, que pensa em se machucar ou que não encontra motivos para continuar vivendo, procure manter a calma e ouvi-lo sem julgamento. Perguntar diretamente, de maneira cuidadosa, se está pensando em suicídio não coloca essa ideia em sua cabeça. Ao contrário, pode abrir espaço para compreender o risco e buscar ajuda adequada.

Não é necessário encontrar as palavras perfeitas. Você pode dizer que está preocupado, que leva aquilo a sério e que deseja ajudá-lo. Se houver risco

imediato, não o deixe sozinho, afaste meios potencialmente perigosos quando isso puder ser feito com segurança e procure atendimento de emergência. Mesmo quando não houver perigo iminente, pensamentos suicidas e comportamentos de autolesão justificam avaliação profissional oportuna.

No Brasil, o SAMU pode ser acionado pelo número 192 em emergências médicas, e o Centro de Valorização da Vida oferece apoio emocional pelo número 188. Esses recursos não substituem atendimento de emergência quando existe risco imediato. Também é possível procurar serviços de saúde do SUS para orientação e acompanhamento.

Talvez você esteja pensando que esse assunto é difícil demais para aparecer em um livro dirigido aos pais. Eu compreendo. Mas acredito que falar com responsabilidade sobre situações graves é uma forma

de proteção. O silêncio não impede que elas aconteçam, e a falta de informação pode dificultar a busca por ajuda.

Precisamos, porém, evitar que essa preocupação transforme a convivência familiar em um estado permanente de medo. A maioria das dificuldades cotidianas não representa uma emergência. O importante é conhecer sinais que exigem atenção e saber que existem profissionais e serviços preparados para oferecer apoio.

Pedir ajuda não significa ter fracassado

Quero conversar agora sobre um sentimento que pode impedir algumas famílias de procurar orientação: a culpa. Quando um filho enfrenta dificuldades emocionais, é comum que os pais comecem a rever decisões, lembrar discussões antigas e perguntar a si mesmos onde erraram. Talvez pensem que deveriam ter percebido os sinais antes, dedicado mais tempo à convivência ou agido de outra maneira em determinada situação.

Refletir sobre nossas atitudes pode ser importante. Todos podemos reconhecer comportamentos que precisam mudar. Mas transformar cada dificuldade dos filhos em prova de um fracasso parental não ajuda a compreender a complexidade do desenvolvimento humano. A saúde mental é influenciada por diferentes fatores, incluindo características individuais, experiências de vida, condições sociais, relações e circunstâncias que nem sempre estão sob o controle da família.

Isso não significa que o ambiente familiar não tenha importância. Relações marcadas por violência, negligência ou conflitos intensos podem prejudicar o bem-estar dos adolescentes, e essas situações precisam ser enfrentadas com responsabilidade. Mas também existem famílias cuidadosas e presentes cujos

filhos desenvolvem dificuldades emocionais que exigem acompanhamento especializado.

Procurar ajuda não deve ser entendido como uma derrota. Pode ser uma decisão sensata diante de uma situação que merece conhecimentos e recursos específicos. Assim como buscamos atendimento médico quando percebemos alterações preocupantes na saúde física, podemos procurar profissionais qualificados quando existem sinais de sofrimento emocional significativo.

Talvez seu filho resista à ideia de conversar com um psicólogo ou outro profissional de saúde. Pode sentir vergonha, acreditar que não precisa de ajuda ou temer que suas conversas sejam compartilhadas indiscriminadamente com a família. Nesses casos, vale explicar com tranquilidade o objetivo do acompanhamento, ouvir suas preocupações e esclarecer, com o profissional, como funciona a confidencialidade e quais são seus limites legais e de segurança.

É importante não apresentar o atendimento como punição. Frases como “se continuar assim, vou levar você ao psicólogo” podem fazer com que a busca por ajuda pareça uma ameaça. É preferível explicar que o objetivo é compreender melhor o que está

acontecendo e encontrar maneiras de oferecer apoio.

Também precisamos reconhecer que nem todas as famílias possuem acesso fácil a serviços especializados. Existem dificuldades financeiras, limitações de transporte, longas esperas e diferenças na disponibilidade de atendimento entre regiões. Nesses casos, procurar orientação na rede pública de saúde, na atenção primária ou nos serviços locais de proteção pode ser um primeiro passo importante.

Os pais também precisam de apoio

Quando um adolescente enfrenta uma dificuldade significativa, a rotina familiar pode mudar profundamente. Consultas, reuniões escolares, preocupações constantes e decisões difíceis passam a fazer parte do cotidiano. Alguns pais tentam resolver tudo sozinhos, acreditando que precisam demonstrar força o tempo inteiro.

Mas ninguém consegue cuidar adequadamente de outra pessoa quando suas próprias necessidades são ignoradas indefinidamente. Isso não significa que o sofrimento dos adultos deva ocupar o lugar das necessidades do adolescente. Significa reconhecer que os responsáveis também podem precisar de informação, orientação, descanso e apoio emocional.

Talvez você tenha alguém de confiança com quem possa conversar. Talvez precise de orientação profissional para compreender como lidar com determinada

situação. Ou talvez seja necessário reorganizar responsabilidades dentro da família para que o

cuidado não recaia inteiramente sobre uma única pessoa.

Também precisamos ter cuidado para não transformar nossos filhos em responsáveis pelo nosso equilíbrio emocional. Um adolescente que está enfrentando dificuldades não deve sentir que precisa melhorar rapidamente para impedir que os pais sofram. Podemos demonstrar preocupação e carinho sem fazer com que ele carregue o peso de nossas emoções.

É possível dizer: “Estou preocupado com você e quero ajudar. Vamos procurar orientação para entender melhor o que está acontecendo”. Essa mensagem transmite cuidado sem exigir que o adolescente resolva imediatamente o sofrimento de toda a família.

E, quando os pais recebem recomendações profissionais, é importante compreender que o acompanhamento pode exigir tempo. Nem sempre haverá mudanças rápidas, e algumas dificuldades precisarão de diferentes estratégias ao longo do processo. A participação da família pode ser importante, mas os resultados não dependem exclusivamente de sua dedicação.

Antes de terminar nossa conversa

Gostaria que você pensasse em como costuma reagir quando percebe que seu filho não está bem. Você consegue perguntar o que está acontecendo sem exigir uma resposta imediata? Consegue reconhecer quando uma situação ultrapassa aquilo que sabe resolver? E, se precisasse procurar ajuda, saberia por onde começar?

Talvez essas perguntas pareçam difíceis. Mas não precisamos conhecer todas as respostas antecipadamente. Podemos aprender a observar, buscar informações confiáveis e procurar orientação quando necessário.

Também vale lembrar que nossos filhos não são definidos por suas dificuldades. Um adolescente que enfrenta ansiedade, depressão, problemas de aprendizagem ou qualquer outra condição de saúde continua sendo uma pessoa com interesses, capacidades, sonhos e possibilidades de desenvolvimento. Precisamos cuidar para que a preocupação com determinado problema não ocupe todo o espaço da relação.

Se seu filho está passando por um momento difícil, procure manter, sempre que possível e de maneira adequada à situação, oportunidades de convivência que não estejam relacionadas exclusivamente ao sofrimento. Uma conversa sobre música, uma atividade compartilhada ou um momento tranquilo em família podem continuar tendo valor. O acompanhamento profissional, quando

necessário, não substitui automaticamente a importância dos vínculos cotidianos.

E quero deixar uma última reflexão. Durante a infância, muitas vezes acreditamos que proteger nossos filhos significa evitar que sofram. À medida que crescem, percebemos que não podemos impedir todas as decepções, conflitos e dificuldades que encontrarão. Mas podemos aprender a reconhecer quando precisam de apoio, oferecer uma presença confiável e procurar ajuda quando a situação exigir.

Amar nossos filhos não significa saber resolver todos os seus problemas. Significa também reconhecer quando precisamos de outras pessoas para cuidar deles da melhor maneira possível.

Talvez uma das atitudes mais importantes que podemos ensinar seja justamente esta: ninguém precisa enfrentar sozinho um sofrimento que se tornou difícil demais.

E, se um dia seu filho precisar de ajuda, espero que encontre em você alguém que não o julgue por estar sofrendo, que não minimize aquilo que sente e que esteja disposto a caminhar ao seu lado enquanto procuram o cuidado necessário.

Porque, em determinadas situações, a maior demonstração de amor não está em encontrar uma resposta imediata. Está em reconhecer que precisamos procurar essa resposta juntos.

Fuentes científicas para nuestra bibliografía

Este capítulo se fundamentará especialmente en publicaciones de organismos de salud y estudios sobre salud mental adolescente. Para la edición final utilizaremos:

• Organización Mundial de la Salud (OMS): Mental health of adolescents, sobre factores de riesgo, trastornos frecuentes, prevención y atención.

• National Institute of Mental Health (NIMH): Teen Depression: More Than Just Moodiness, sobre síntomas de depresión en adolescentes y búsqueda de ayuda.

• National Institute of Mental Health (NIMH): Warning Signs of Suicide, sobre señales de alerta y necesidad de intervención.

• Organización Mundial de la Salud: Preventing suicide: A resource for parents, caregivers and other gatekeepers, como orientación para la prevención y el reconocimiento del riesgo.

Capítulo 8

O futuro não precisa estar decidido hoje

Existe uma pergunta que acompanha muitos adolescentes e que, embora pareça simples, pode despertar uma enorme inquietação: “O que você vai ser quando crescer?”. Durante a infância, costumamos receber respostas cheias de imaginação. Uma criança deseja ser astronauta, outra quer cuidar de animais, outra sonha em cantar, construir casas ou descobrir coisas que ninguém conhece. Nós sorrimos diante dessas possibilidades, porque compreendemos que ainda existe muito tempo pela frente. Mas, à medida que nossos filhos crescem, a mesma pergunta começa a adquirir outro significado. Já não parece uma brincadeira sobre o futuro. Transforma-se, pouco a pouco, em uma expectativa de decisão.

Talvez você já tenha participado de uma conversa em família na qual alguém perguntou ao seu filho qual profissão pretende seguir. Ele respondeu que ainda não sabe, e imediatamente surgiram sugestões. Um parente recomendou uma carreira tradicional, outro falou sobre os empregos que oferecem melhores salários e alguém comentou que determinadas profissões poderão desaparecer por causa da tecnologia. Seu filho ouviu tudo em silêncio, talvez concordando por educação, talvez sentindo que deveria ter uma resposta mais convincente.

É possível que você também se preocupe. Afinal, conhece as dificuldades da vida adulta, sabe que a

independência financeira exige preparação e deseja que seu filho encontre oportunidades que lhe permitam construir uma vida digna. Essas preocupações são legítimas. O problema começa quando o desejo de preparar nossos filhos para o futuro se transforma em uma exigência para que tenham todas as respostas antes mesmo de conhecerem suas possibilidades.

A adolescência é um período de descobertas, experiências e mudanças. Os interesses podem se transformar, novas habilidades podem aparecer e aquilo que hoje desperta entusiasmo talvez deixe de fazer sentido alguns anos depois. Isso não significa falta de compromisso. Significa que o desenvolvimento da identidade também envolve explorar caminhos, comparar alternativas e compreender gradualmente aquilo que possui valor para cada pessoa.

Gostaria que pensássemos no futuro não como uma escolha única que precisa ser acertada de uma vez por todas, mas como uma construção. Existem decisões importantes, naturalmente, e algumas terão consequências significativas. Mas a vida também oferece oportunidades de aprender, mudar de direção, adquirir novas competências e descobrir interesses que não estavam presentes nas primeiras escolhas.

O peso das expectativas

Imagine um adolescente que gosta de desenhar. Desde pequeno, passa horas criando personagens, observando imagens e inventando histórias. Quando começa a falar sobre trabalhar com alguma atividade criativa, seus pais demonstram preocupação. Perguntam se aquela profissão oferece estabilidade, se conseguirá ganhar dinheiro e se não seria melhor escolher uma carreira considerada mais segura.

Essas perguntas não são necessariamente injustas. É importante compreender as condições reais de trabalho, as possibilidades de formação e os desafios financeiros de qualquer profissão. Mas existe uma diferença entre ajudar um filho a investigar a realidade de uma escolha e desqualificar seu interesse antes mesmo de conhecê-lo.

Talvez aquele adolescente ainda não saiba que existem diferentes áreas relacionadas ao desenho, como design, animação, ilustração, arquitetura, comunicação visual e desenvolvimento de jogos. Talvez descubra que algumas dessas atividades exigem conhecimentos técnicos que ainda não possui. Ou talvez, depois de pesquisar, perceba que prefere manter o desenho como uma atividade pessoal e seguir outro caminho profissional.

Em qualquer dessas situações, a investigação terá sido valiosa. Ele terá aprendido sobre possibilidades, exigências e escolhas. O importante é que o interesse inicial tenha sido tratado como uma oportunidade de conhecimento, não como uma fantasia que precisava ser abandonada imediatamente.

Também precisamos reconhecer que as expectativas familiares podem assumir formas menos evidentes. Às vezes, não dizemos diretamente qual profissão desejamos para nossos filhos, mas demonstramos entusiasmo apenas quando mencionam determinadas carreiras. Em outras ocasiões, fazemos comentários sobre o sucesso de parentes ou conhecidos, deixando implícito que esperamos resultados semelhantes.

Há famílias nas quais existe uma tradição profissional construída ao longo de gerações. Outras depositam nos filhos a esperança de alcançar oportunidades que os pais não tiveram. Essas histórias merecem respeito, porque frequentemente envolvem esforço, sacrifícios e desejos sinceros de oferecer uma vida melhor. Mas nossos filhos precisam encontrar espaço para construir projetos que também correspondam às suas características e interesses.

Talvez seja importante perguntar a nós mesmos se estamos ajudando nossos filhos a descobrir suas possibilidades ou tentando garantir que realizem os planos que imaginamos para eles.

Essa reflexão não exige que abandonemos nossas preocupações. Podemos falar sobre mercado de trabalho, renda, formação e responsabilidades. Podemos

apresentar informações que o adolescente ainda desconhece. O que precisamos evitar é transformar o amor e a aprovação familiar em recompensas condicionadas à escolha de determinado caminho.

Talento nem sempre aparece onde esperamos

Existe uma ideia bastante difundida de que cada pessoa possui um talento especial esperando para ser descoberto. Essa imagem pode ser inspiradora, mas também pode criar uma expectativa difícil de cumprir. Alguns adolescentes demonstram habilidades marcantes desde cedo. Outros desenvolvem competências gradualmente, por meio da prática, da curiosidade e das oportunidades que encontram.

Imagine uma jovem que não se destaca particularmente em nenhuma disciplina escolar. Suas notas são satisfatórias, mas não excepcionais, e ela costuma dizer que não sabe fazer nada muito bem. Entretanto, quando participa de um projeto coletivo, consegue organizar tarefas, ouvir diferentes opiniões e ajudar o grupo a encontrar soluções. Talvez essas capacidades ainda não sejam reconhecidas por ela como habilidades importantes.

Nem todos os talentos aparecem em provas ou competições. Existem competências relacionadas à comunicação, à criatividade, à organização, à análise, à colaboração e à resolução de problemas que podem se desenvolver em diferentes contextos. Algumas serão importantes para determinadas profissões; outras contribuirão para a convivência e para a vida cotidiana.

Isso não significa que toda atividade deva ser transformada em uma oportunidade profissional. Um adolescente pode gostar de música sem desejar trabalhar com ela. Pode praticar esportes sem

pretender competir. Pode aprender programação por curiosidade ou participar de atividades artísticas simplesmente porque encontra prazer nelas.

Precisamos permitir que nossos filhos tenham interesses que não estejam permanentemente associados a resultados, desempenho ou remuneração. O prazer de aprender, criar e experimentar também possui valor.

Ao mesmo tempo, vale oferecer oportunidades para que conheçam diferentes atividades. Talvez seu filho nunca tenha considerado determinada área porque não teve contato com ela. Uma visita, uma conversa com alguém que exerce uma profissão, um curso introdutório ou um pequeno projeto podem despertar perguntas e ampliar horizontes.

Essas experiências não precisam ser caras ou sofisticadas. Muitas vezes, começam com uma biblioteca, uma atividade comunitária, um recurso educacional gratuito ou a oportunidade de acompanhar alguém realizando um

trabalho. O importante é compreender que interesses e capacidades podem ser desenvolvidos e que a ausência de uma vocação claramente definida aos quinze ou dezesseis anos não significa ausência de potencial.

Quando as notas parecem definir uma pessoa

Quero conversar sobre uma preocupação que aparece com frequência nas famílias: o desempenho escolar. Sabemos que estudar é importante, que determinados conhecimentos serão necessários para continuar a formação e que o acesso a oportunidades educacionais pode depender de avaliações. Por isso, é compreensível acompanhar as notas e incentivar nossos filhos a cumprir suas responsabilidades.

Mas existe um risco quando o desempenho escolar se transforma na principal medida do valor de um adolescente. Imagine um filho que estudou para uma prova, mas recebeu uma nota abaixo do esperado. Ele chega em casa preocupado, já imaginando a reação dos pais. Antes mesmo de explicar o que aconteceu, ouve perguntas sobre quanto estudou, por que não conseguiu um resultado melhor e como pretende recuperar aquela nota.

Talvez essas perguntas sejam necessárias em algum momento. Mas, se aparecem sempre acompanhadas de críticas, comparações ou demonstrações de decepção, o adolescente pode começar a associar os erros à perda de reconhecimento familiar.

Uma nota pode indicar que determinado conteúdo não foi suficientemente aprendido, que a estratégia de estudo precisa ser revista ou que existem dificuldades específicas que merecem atenção. Também pode refletir circunstâncias pontuais. O resultado, isoladamente, não descreve toda a capacidade, o esforço ou as possibilidades futuras de uma pessoa.

Isso não significa relativizar a importância da aprendizagem. Pelo contrário. Se desejamos que nossos filhos aprendam, precisamos ajudá-los a compreender o que ainda não dominam e quais caminhos podem seguir para melhorar. Às vezes, será necessário reorganizar horários, procurar apoio pedagógico ou investigar dificuldades persistentes. Em outras situações, bastará desenvolver hábitos de estudo mais adequados.

Podemos perguntar o que foi mais difícil na avaliação, quais conteúdos precisam ser retomados e como podemos ajudar a construir um plano realista. Essa conversa não elimina a responsabilidade do adolescente, mas transforma o resultado em informação para o aprendizado, em vez de utilizá-lo apenas como motivo de cobrança.

Também precisamos observar aqueles jovens que obtêm excelentes notas, mas vivem sob uma pressão constante para nunca errar. O bom desempenho não significa necessariamente que estejam tranquilos. Alguns adolescentes desenvolvem expectativas tão rígidas sobre si mesmos que qualquer resultado abaixo do ideal provoca sofrimento intenso.

É importante valorizar a dedicação, mas também reconhecer o descanso, a curiosidade e a capacidade de lidar com dificuldades. A educação não deveria ensinar apenas a alcançar resultados. Deveria ajudar nossos filhos a compreender, pensar e continuar aprendendo mesmo quando encontram obstáculos.

Um mundo profissional que continuará mudando

Quando nós, adultos, começamos a imaginar nosso futuro, talvez pensássemos em escolher uma profissão, concluir uma formação e permanecer durante muitos anos em uma mesma área. Esse caminho continua existindo, mas já não representa todas as possibilidades. As transformações tecnológicas, econômicas e sociais estão modificando atividades profissionais e criando novas demandas de conhecimento.

A IA é um exemplo evidente dessas mudanças. Ferramentas capazes de produzir textos, analisar informações, auxiliar na programação, gerar imagens e apoiar diferentes tarefas já estão presentes em ambientes de estudo e trabalho. Algumas atividades estão sendo reorganizadas, enquanto novas competências e formas de colaboração entre pessoas e tecnologias ganham importância.

É natural que os pais se perguntem quais profissões continuarão existindo e quais oportunidades estarão disponíveis quando seus filhos chegarem à vida adulta. Mas precisamos ter cuidado com previsões apresentadas como certezas. Ninguém consegue determinar com precisão como será todo o mercado de trabalho daqui a dez ou vinte anos. Algumas transformações já são observáveis; outras dependem de fatores econômicos, sociais, regulatórios e tecnológicos que ainda estão em desenvolvimento.

Por isso, talvez seja mais útil preparar nossos filhos para aprender continuamente do que tentar adivinhar uma única profissão que permanecerá imutável.

Isso envolve desenvolver conhecimentos fundamentais, capacidade de comunicação, raciocínio crítico, habilidades digitais e disposição para adquirir novas competências. Envolve também aprender a trabalhar com outras pessoas, reconhecer problemas, avaliar informações e adaptar estratégias quando as circunstâncias mudam.

A IA pode ajudar um estudante a explorar temas, praticar idiomas ou compreender conceitos difíceis. Mas também pode apresentar erros e respostas convincentes que não correspondem aos fatos. Aprender a utilizá-la de maneira responsável exige saber formular perguntas, verificar informações e compreender que nenhuma ferramenta substitui automaticamente o julgamento humano.

Não precisamos transformar nossos filhos em especialistas em tecnologia antes que tenham descoberto seus próprios interesses. Mas podemos ajudá-los a desenvolver familiaridade com recursos que provavelmente encontrarão ao longo da vida, sem abandonar conhecimentos e capacidades que continuam importantes independentemente das ferramentas utilizadas.

E talvez exista uma oportunidade especialmente interessante para as famílias: aprender junto. Um pai pode descobrir com seu filho como funciona uma nova ferramenta. Uma mãe pode pedir que ele explique um projeto digital que está desenvolvendo. Um adolescente pode perceber que possui conhecimentos que os adultos ainda estão adquirindo, enquanto aprende com eles a avaliar consequências, responsabilidades e decisões.

O futuro não pertence exclusivamente àqueles que dominam uma tecnologia específica. Ele também exigirá pessoas capazes de continuar aprendendo, colaborar e utilizar seus conhecimentos com responsabilidade.

Escolher também é aprender a decidir

Gostaria de propor uma situação. Seu filho está em dúvida entre duas áreas de estudo. Uma parece oferecer oportunidades profissionais mais conhecidas, enquanto a outra desperta maior interesse pessoal. Ele procura sua opinião e pergunta o que você faria em seu lugar.

Talvez você tenha uma resposta imediata. Conhece suas preocupações, sabe quais dificuldades deseja evitar e acredita que determinada opção será melhor. Mas antes de responder, talvez seja interessante perguntar o que ele já sabe sobre cada caminho.

Quais são as possibilidades de formação? Como é a rotina de trabalho? Que conhecimentos serão necessários? Existem profissionais com quem poderia conversar? Quais aspectos despertam entusiasmo e quais provocam dúvidas? Há limitações financeiras ou geográficas que precisam ser consideradas?

Essas perguntas não garantem uma escolha perfeita. Nenhuma decisão importante vem acompanhada dessa garantia. Mas ajudam o adolescente a compreender que decidir não significa apenas seguir um impulso ou atender às expectativas de outras pessoas. Significa reunir informações, considerar consequências e reconhecer aquilo que ainda não sabemos.

Também precisamos ensinar que mudar de opinião pode fazer parte de um processo responsável. Às vezes, uma pessoa escolhe determinada formação e, depois de conhecer melhor a área, percebe que deseja seguir outro caminho. Isso pode envolver custos, frustrações e reorganizações importantes. Não devemos apresentar todas as mudanças como simples ou isentas de consequências. Mas também não precisamos tratar qualquer mudança de direção como fracasso.

Há decisões que exigem perseverança diante de dificuldades passageiras. Outras precisam ser revistas porque as circunstâncias mudaram ou porque novas informações revelaram possibilidades diferentes. Aprender a distinguir essas situações é uma habilidade que se desenvolve com experiência e reflexão.

E existe algo que considero fundamental: nossos filhos precisam participar das decisões que dizem respeito à própria vida. Podemos orientar, apresentar informações, explicar riscos e estabelecer limites relacionados às nossas responsabilidades. Mas, à medida que amadurecem, precisam ter oportunidades crescentes de construir seus próprios critérios.

Um adolescente que sempre recebe respostas prontas pode ter dificuldade para confiar em sua capacidade de decidir. Por outro lado, alguém que participa de escolhas adequadas à sua maturidade pode aprender gradualmente a avaliar alternativas e assumir responsabilidades.

Quando o futuro provoca medo

Nem todos os adolescentes olham para o futuro com entusiasmo. Alguns sentem ansiedade diante das escolhas profissionais, das exigências escolares ou da possibilidade de decepcionar a família. Outros acreditam que precisam alcançar resultados extraordinários para ter uma vida satisfatória.

Imagine um jovem que acompanha histórias de pessoas muito bem-sucedidas nas redes sociais. Vê adolescentes que parecem ganhar dinheiro com projetos digitais, jovens que conquistam prêmios internacionais e profissionais que apresentam trajetórias impressionantes. Aos poucos, começa a acreditar que está ficando para trás, mesmo estando apenas no início de sua formação.

É importante ajudá-lo a compreender que essas histórias representam experiências particulares e que muitas vezes não mostram dificuldades, condições de partida ou oportunidades que contribuíram para determinados resultados. Comparar a própria trajetória com exemplos selecionados de sucesso pode produzir expectativas pouco realistas.

Também precisamos reconhecer que as oportunidades não são distribuídas igualmente. Existem adolescentes que contam com recursos financeiros, redes de apoio e acesso a experiências educacionais diversificadas. Outros enfrentam

limitações importantes e precisam conciliar estudos com responsabilidades familiares ou trabalho. Falar sobre futuro exige considerar essas diferenças sem transformar dificuldades sociais em suposta falta de

esforço individual.

Não seria justo prometer que qualquer pessoa poderá alcançar tudo o que deseja apenas com dedicação. O esforço é importante, mas as condições de vida, as oportunidades disponíveis e outros fatores também influenciam os caminhos possíveis.

O que podemos oferecer aos nossos filhos é apoio para identificar possibilidades reais, buscar informações, desenvolver competências e construir projetos compatíveis com suas circunstâncias, sem abandonar a capacidade de imaginar alternativas.

Se seu filho disser que tem medo de não conseguir um bom trabalho ou de escolher a profissão errada, talvez não precise ouvir que tudo dará certo. Nenhum de nós pode garantir isso. Mas podemos conversar sobre o que está ao seu alcance neste momento, quais decisões precisam ser tomadas agora e quais ainda podem esperar.

Às vezes, dividir uma preocupação muito grande em perguntas menores torna o futuro menos assustador. Em vez de exigir que um adolescente decida o que fará durante toda a vida, podemos ajudá-lo a pensar no próximo passo: conhecer uma área, concluir uma etapa de estudos, desenvolver determinada habilidade ou experimentar uma atividade que desperta curiosidade.

O futuro não precisa ser resolvido em uma única conversa.

Antes de terminar nossa conversa

Gostaria que você pensasse na maneira como costuma conversar com seu filho sobre o futuro. Suas perguntas despertam curiosidade ou parecem cobranças? Você conhece os interesses que ele demonstra atualmente? Consegue reconhecer habilidades que não aparecem necessariamente nas notas escolares? E, quando ele apresenta uma ideia diferente daquilo que imaginava, você procura compreendê-la antes de avaliá-la?

Talvez seja interessante reservar um momento para conversar sem a obrigação de chegar a uma decisão. Pergunte o que ele gostaria de aprender, quais atividades despertam sua atenção ou que tipo de problema gostaria de ajudar a resolver. Talvez ainda não saiba responder. Talvez apresente ideias que mudem nas próximas semanas. Isso não precisa transformar a conversa em uma decepção.

Podemos oferecer oportunidades, incentivar a curiosidade e ajudar nossos filhos a conhecer diferentes caminhos. Podemos conversar sobre responsabilidades financeiras, formação e condições reais de trabalho. Podemos ensinar que

algumas escolhas exigem esforço prolongado e que nem sempre será possível fazer tudo ao mesmo tempo.

Mas também precisamos preservar algo precioso: a possibilidade de que nossos filhos descubram capacidades e interesses que nós ainda não conseguimos enxergar.

Talvez seu filho não se torne o profissional que você imaginou. Talvez escolha uma área completamente diferente da sua. Talvez precise mudar de direção mais de uma vez. E talvez encontre satisfação em uma trajetória que, neste momento, nenhum de vocês conseguiria prever.

Isso não significa que todas as escolhas serão fáceis ou que o futuro esteja livre de dificuldades. Significa apenas que uma vida não pode ser inteiramente definida pelas expectativas construídas durante a adolescência.

Nosso papel não é entregar aos nossos filhos um futuro pronto. É ajudá-los a desenvolver conhecimentos, confiança e responsabilidade para participar da construção do próprio caminho.

Um dia, eles precisarão tomar decisões sem que estejamos ao lado para oferecer uma resposta. E, quando esse momento chegar, talvez o mais importante não seja que tenham seguido exatamente os conselhos que receberam, mas que saibam investigar, refletir, reconhecer seus valores e procurar ajuda quando necessário.

Gostaria que nossos filhos chegassem à vida adulta sabendo que não precisam ter todas as respostas para continuar aprendendo. Que podem se dedicar a um projeto sem transformar cada dificuldade em prova de incapacidade. Que seus interesses merecem ser explorados com seriedade, mas que também precisam ser confrontados com informações e responsabilidades.

E, sobretudo, que seu valor como pessoas não depende exclusivamente da profissão que escolherem, do salário que receberem ou do reconhecimento que conquistarem.

Porque, antes de perguntar o que nossos filhos serão no futuro, talvez devêssemos prestar mais atenção em quem estão se tornando agora.

E oferecer a eles tempo, oportunidades e orientação para continuar descobrindo.

Fundamentación científica para nuestra bibliografía

Para este capítulo, las referencias principales serán:

• Erik H. Erikson — Identity: Youth and Crisis (1968). Desarrollo de la identidad y exploración de roles durante la juventud.

• John L. Holland — Making Vocational Choices (1997, tercera edición). Intereses vocacionales, características personales y entornos profesionales.

• Richard M. Ryan y Edward L. Deci — Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness (2017). Autonomía, competencia, motivación y desarrollo.

• OCDE — The State of Global Teenage Career Preparation (2025). Investigación sobre preparación vocacional y experiencias de orientación profesional en adolescentes.

• UNESCO — Guidance for Generative AI in Education and Research (2023). Orientaciones sobre el uso

educativo y responsable de la IA.

Capítulo 9

Pais também precisam de cuidado

Há uma pergunta que fazemos com frequência quando encontramos uma família com filhos adolescentes: “Como estão as crianças?”. Mesmo quando aqueles filhos já cresceram bastante, continuamos interessados em saber como vão os estudos, se estão bem, se enfrentam dificuldades ou se já começaram a pensar no futuro. Perguntamos sobre a escola, as amizades, a saúde e os planos. Mas nem sempre nos lembramos de fazer outra pergunta, igualmente importante: como estão os pais?

Talvez você tenha passado boa parte dos últimos anos organizando a vida em torno das necessidades dos seus filhos. Consultas médicas, reuniões escolares, tarefas, horários, alimentação, preocupações financeiras, problemas que precisavam ser resolvidos e decisões que não podiam esperar. Algumas dessas responsabilidades foram diminuindo com o crescimento das crianças, mas outras se tornaram mais complexas. Agora existem questões relacionadas à autonomia, à segurança, às amizades, aos estudos e às escolhas que poderão influenciar o futuro. E, embora seus filhos estejam crescendo, você talvez continue sentindo que precisa estar atento a tudo.

É possível que, ao final de um dia difícil, você se sente por alguns minutos e perceba que está profundamente cansado. Não apenas fisicamente. Existe também um cansaço que vem de pensar

constantemente nas necessidades de outras pessoas, antecipar problemas, administrar conflitos e tentar tomar decisões responsáveis mesmo quando não temos certeza de qual seria o melhor caminho.

Às vezes, esse desgaste aparece como irritação. Outras vezes, como dificuldade para dormir, impaciência ou uma sensação de estar sempre devendo alguma coisa. Talvez você se cobre por não ter conversado o suficiente com seu filho, por ter perdido a paciência durante uma discussão ou por não conseguir oferecer todas as oportunidades que gostaria.

E, quando finalmente encontra um momento para descansar, pode surgir a impressão de que deveria estar fazendo alguma coisa mais útil.

Gostaria de conversar com você sobre isso, porque acredito que a experiência de educar também precisa incluir um espaço para reconhecer as necessidades dos adultos. Não para colocar os pais no centro de todas as situações, nem para diminuir a importância dos filhos, mas para lembrar que uma família é formada por pessoas que possuem sentimentos, limites e dificuldades próprias.

Ninguém deixa de ser humano quando se torna pai ou mãe.

A cobrança de acertar sempre

Talvez uma das maiores dificuldades da vida familiar seja conviver com a sensação de que cada decisão pode produzir consequências importantes. Se você estabelece uma regra, preocupa-se em estar sendo rígido demais. Se permite determinada liberdade, pergunta-se se deveria ter sido mais cuidadoso. Se insiste para que seu filho estude, teme estar pressionando excessivamente. Se procura dar espaço para que ele organize a própria rotina, receia que interprete sua atitude como falta de interesse.

Parece que sempre existe alguma coisa que poderíamos ter feito de maneira diferente.

Essa preocupação não surge necessariamente de uma exigência externa. Muitas vezes, nasce do próprio amor que sentimos pelos nossos filhos. Queremos protegê-los de sofrimentos que conhecemos, evitar erros que cometemos e oferecer oportunidades que talvez não tenhamos recebido. Desejamos que cresçam seguros, responsáveis e capazes de construir uma vida satisfatória.

Mas existe uma diferença entre assumir nossas responsabilidades e acreditar que somos responsáveis por controlar todos os resultados.

Nossos filhos possuem características individuais, convivem com outras pessoas, recebem influências de diferentes ambientes e fazem escolhas próprias à medida que amadurecem. A educação familiar é importante, mas não determina isoladamente tudo o que acontecerá em suas vidas. Mesmo pais cuidadosos podem enfrentar conflitos, dificuldades

escolares, problemas emocionais e situações que exigem ajuda externa.

Isso não significa que nossas atitudes não tenham consequências. Significa reconhecer que educar é um processo complexo, no qual precisamos tomar decisões com as informações e os recursos disponíveis em cada momento.

Imagine que você tenha discutido com seu filho e, depois, perceba que falou de maneira mais dura do que gostaria. Talvez passe horas pensando naquela conversa e se perguntando se prejudicou a relação. É importante reconhecer o erro, especialmente se suas palavras foram ofensivas. Mas também é importante compreender que uma relação não se resume a um único episódio.

Você pode procurar seu filho e dizer que refletiu sobre o que aconteceu, que não gostou da maneira como falou e que gostaria de conversar novamente. Isso não elimina automaticamente o desconforto, mas demonstra responsabilidade e disposição para reparar.

Pedir desculpas não significa abrir mão da autoridade. Podemos reconhecer que exageramos no tom de voz e, ao mesmo tempo, manter uma regra que consideramos necessária. O que muda é a maneira de conduzir a relação.

Talvez nossos filhos aprendam algo importante quando percebem que os adultos também cometem erros e são capazes de reconhecê-los. Não precisamos apresentar uma imagem de perfeição para oferecer segurança. Precisamos procurar agir

com responsabilidade, coerência e respeito.

Quando o cansaço começa a ocupar espaço demais

Gostaria que você pensasse em uma situação bastante comum. Você chega em casa depois de um dia de trabalho, preocupado com contas, compromissos ou algum problema que ainda não conseguiu resolver. Encontra uma tarefa doméstica que deveria ter sido feita, percebe que seu filho deixou materiais espalhados e descobre que ele não cumpriu um combinado.

Em outro dia, talvez conseguisse conversar com tranquilidade. Mas, naquele momento, a situação parece insuportável. Você eleva a voz, faz cobranças que vão muito além do problema inicial e acaba dizendo coisas das quais se arrepende.

Isso não torna aceitável tratar nossos filhos de maneira agressiva. Mas compreender o que contribuiu para aquela reação pode ser importante para evitar que ela se repita. Às vezes, o conflito não começou apenas com a tarefa esquecida. Ele encontrou um adulto que já estava sobrecarregado.

O estresse pode influenciar nossa atenção, nossa paciência e a maneira como interpretamos acontecimentos. Quando estamos exaustos, situações relativamente pequenas podem parecer maiores, e a capacidade de responder com calma pode ficar comprometida.

Por isso, cuidar do próprio bem-estar não é um luxo reservado a quem possui muito tempo livre. É uma

necessidade que merece ser considerada dentro das possibilidades reais de cada família.

Naturalmente, nem todos os pais conseguem organizar longos períodos de descanso ou dedicar horas a atividades pessoais. Existem pessoas que trabalham em jornadas extensas, cuidam de familiares, enfrentam dificuldades financeiras ou assumem grande parte das responsabilidades domésticas sem apoio suficiente. Seria injusto apresentar o autocuidado como uma obrigação simples, que depende apenas de boa vontade.

Às vezes, cuidar de si significa reconhecer que a rotina precisa ser reorganizada. Pode envolver dividir tarefas de maneira mais justa, pedir ajuda a alguém de

confiança, estabelecer limites para compromissos que se acumularam ou procurar atendimento profissional quando o desgaste se torna persistente.

Em outras situações, pode começar com pequenas mudanças possíveis: reservar um momento de descanso, retomar uma atividade prazerosa, conversar com um amigo ou perceber que não é necessário resolver todas as questões familiares imediatamente.

O importante é não tratar o esgotamento como uma demonstração de amor. Amar profundamente nossos filhos não exige ignorar indefinidamente nossas necessidades.

A vida que continua existindo além da maternidade e da paternidade

Existe uma transformação silenciosa que pode acontecer ao longo dos anos. Sem perceber, algumas pessoas começam a organizar toda a própria identidade em torno do papel de pai ou mãe. Seus interesses ficam em segundo plano, os encontros com amigos se tornam raros e os projetos pessoais são constantemente adiados.

Durante determinados períodos da vida familiar, isso pode acontecer por necessidade. Crianças pequenas exigem cuidados intensos, e existem circunstâncias em que as prioridades precisam ser reorganizadas. Mas, à medida que os filhos crescem, talvez seja importante recuperar espaços que ficaram esquecidos.

Quero fazer uma pergunta que pode parecer simples: existe alguma coisa que você gostava muito de fazer antes de tantas responsabilidades ocuparem seus dias?

Talvez fosse estudar um assunto, praticar uma atividade física, encontrar amigos, viajar, tocar um instrumento, ler ou desenvolver um projeto pessoal. Talvez você tenha deixado essas experiências de lado e, com o tempo, passado a acreditar que já não existe espaço para elas.

Não estou sugerindo que todos devam retomar antigos interesses ou construir uma rotina idealizada. A vida muda, e nossas preferências também. Mas acredito que vale a pena reconhecer que continuamos sendo pessoas com desejos,

capacidades e possibilidades de desenvolvimento.

Isso também pode ser importante para nossos filhos. Quando um adolescente observa que seus pais possuem interesses próprios, procuram aprender e mantêm relações significativas, encontra exemplos de uma vida adulta que não se limita às obrigações.

Podemos demonstrar que responsabilidade e realização pessoal não precisam ser experiências incompatíveis. Que é possível cuidar de outras pessoas sem abandonar completamente aquilo que nos faz bem. E que aprender, mudar e descobrir novos interesses não são oportunidades reservadas apenas aos jovens.

Talvez você decida começar um curso, aprender a utilizar uma tecnologia, voltar a praticar uma atividade ou simplesmente reservar algum tempo para algo de que gosta. Seu filho poderá observar essa experiência e perceber que o crescimento pessoal não termina quando chegamos à vida adulta.

E existe algo bonito nessa possibilidade: enquanto nossos filhos constroem sua identidade, nós também podemos continuar desenvolvendo a nossa.

Quando a preocupação se transforma em ansiedade

Ser pai ou mãe envolve preocupações. Queremos saber se nossos filhos estão seguros, se estão fazendo boas escolhas e se conseguirão enfrentar os desafios que surgirem. Mas, às vezes, a preocupação começa a ocupar tanto espaço que interfere na nossa capacidade de descansar e aproveitar os momentos tranquilos.

Talvez você perceba que está constantemente imaginando situações negativas. Seu filho sai com os amigos e você pensa em tudo o que poderia acontecer. Ele demora a responder uma mensagem e sua mente começa a construir explicações assustadoras. Uma nota baixa desperta o medo de que não consiga concluir os estudos. Uma discussão familiar faz você imaginar que a relação ficará prejudicada para sempre.

É importante distinguir uma preocupação proporcional às circunstâncias de um estado persistente de ansiedade que provoca sofrimento ou prejudica a vida cotidiana. Não precisamos diagnosticar a nós mesmos, mas podemos reconhecer quando determinadas reações estão se tornando difíceis de administrar.

Às vezes, conversar com alguém de confiança ajuda a colocar uma situação em perspectiva. Em outros momentos, pode ser necessário procurar orientação de um profissional de saúde mental. Buscar esse apoio não significa que deixamos de ser capazes de educar nossos filhos. Significa reconhecer que também podemos precisar de cuidado.

Também precisamos observar como nossas preocupações influenciam as decisões familiares. Um adulto muito ansioso pode sentir dificuldade para permitir experiências adequadas à idade do adolescente, mesmo quando existem condições razoáveis de segurança. Pode tentar controlar detalhes que já poderiam ser administrados pelo filho ou interpretar qualquer discordância como sinal de perigo.

Isso não significa que devemos ignorar riscos reais. A proteção continua sendo uma responsabilidade dos adultos. Mas talvez seja útil perguntar se determinada decisão está sendo tomada com base nas circunstâncias concretas ou principalmente no medo daquilo que poderia acontecer.

Aprender a diferenciar essas situações pode exigir tempo. E, quando percebemos que a ansiedade está limitando significativamente nossa vida ou a autonomia dos filhos, procurar ajuda especializada pode ser uma decisão importante.

Quando os adultos precisam conversar entre si

Em muitas famílias, as responsabilidades relacionadas aos filhos não são distribuídas de maneira equilibrada. Uma pessoa acompanha os compromissos escolares, organiza consultas, lembra horários, administra conflitos e procura antecipar necessidades, enquanto outra participa de maneira mais limitada dessas tarefas.

Às vezes, essa divisão acontece por circunstâncias de trabalho ou por acordos familiares. Em outras

situações, instala-se gradualmente, sem que ninguém tenha conversado claramente sobre ela. O problema surge quando a sobrecarga se torna persistente e uma pessoa sente que precisa cuidar de tudo sozinha.

Talvez você reconheça essa experiência. Não se trata apenas de executar tarefas, mas de lembrar que elas existem. Saber quando haverá uma reunião, perceber que determinado documento precisa ser entregue, acompanhar o calendário escolar e identificar problemas antes que se tornem urgentes.

Essa responsabilidade de organizar e antecipar também exige esforço, embora nem sempre seja visível.

Quando existem dois ou mais adultos responsáveis, conversar sobre a distribuição das tarefas pode ser uma maneira importante de reduzir o desgaste. Não significa necessariamente dividir tudo de forma idêntica, mas procurar uma organização considerada justa e possível pelas pessoas envolvidas.

Também é importante que os adultos possam conversar sobre divergências na educação dos filhos sem transformar cada desacordo em uma disputa. Como já vimos, nem sempre haverá consenso imediato. Mas o respeito entre os responsáveis ajuda a construir um ambiente mais previsível e seguro.

Nas famílias em que apenas uma pessoa assume a maior parte do cuidado, a necessidade de apoio pode ser ainda mais importante. Amigos, familiares, serviços comunitários e redes de apoio podem contribuir, dependendo das possibilidades

disponíveis.

Precisamos, porém, evitar uma expectativa injusta: a de que pedir ajuda seja sempre fácil. Algumas pessoas não possuem uma rede próxima, enfrentam dificuldades econômicas ou convivem com relações familiares complexas. Reconhecer essas condições é essencial para que nossas recomendações não se transformem em mais uma cobrança.

O que podemos afirmar é que nenhuma pessoa deveria ser obrigada a demonstrar força permanente para merecer reconhecimento como um bom pai ou uma boa mãe.

Quando os filhos começam a precisar menos de nós

Existe um sentimento que pode aparecer justamente quando a adolescência avança e nossos filhos começam a conquistar maior independência. Durante anos, fomos necessários para quase tudo. Organizávamos a rotina, acompanhávamos cada atividade e participávamos de grande parte das decisões. Aos poucos, porém, eles começam a fazer coisas sozinhos, preferem a companhia dos amigos e já não compartilham todos os detalhes do dia.

Podemos sentir orgulho e tristeza ao mesmo tempo.

Talvez você se surpreenda ao perceber que seu filho já não pede ajuda para uma tarefa que antes faziam juntos. Ou que sua filha prefere resolver determinada dificuldade sem sua intervenção. São sinais de crescimento, mas também podem despertar a sensação de que uma etapa importante está

terminando.

Não existe motivo para sentir vergonha dessa mistura de emoções. A vida familiar passa por transformações, e os adultos também precisam se adaptar a elas.

O cuidado está em não transformar nossa saudade em uma responsabilidade dos filhos. Um adolescente não deve sentir que precisa permanecer dependente para evitar que seus pais se sintam sozinhos. Também não deve carregar a obrigação de realizar os projetos pessoais que os adultos deixaram de lado.

Podemos reconhecer a importância das experiências compartilhadas e, ao mesmo tempo, permitir que nossos filhos construam uma vida cada vez mais própria.

Talvez seja necessário descobrir novas maneiras de estar juntos. As brincadeiras da infância podem dar lugar a conversas sobre assuntos que interessam aos dois. Os passeios organizados inteiramente pelos pais podem se transformar em atividades escolhidas em conjunto. E a relação pode começar a incluir opiniões, experiências e perspectivas que antes não apareciam.

Isso não significa que a proximidade será sempre fácil. Haverá diferenças, períodos de distanciamento e momentos em que os filhos desejarão mais

privacidade. Mas também poderá existir uma nova forma de convivência, baseada em uma compreensão cada vez maior da pessoa que estão se tornando.

Enquanto isso, nós também precisaremos reorganizar alguns espaços da nossa vida.

Talvez seja o momento de retomar uma amizade, investir em um projeto ou simplesmente reconhecer que ainda existem muitas experiências que desejamos viver.

Cuidar de si também ensina

Gostaria de voltar a uma ideia que atravessou nossas conversas ao longo deste livro: nossos filhos aprendem não apenas com aquilo que lhes dizemos, mas também com o que observam em nossas atitudes.

Quando um adulto reconhece que está cansado e precisa descansar, pode demonstrar que respeitar os próprios limites é importante. Quando procura ajuda diante de uma dificuldade, mostra que ninguém precisa resolver tudo sozinho. Quando admite um erro, oferece um exemplo de responsabilidade. E, quando consegue manter interesses, amizades e projetos pessoais, apresenta uma visão de vida adulta que inclui desenvolvimento e bem-estar.

Naturalmente, isso não significa que devemos transformar cada comportamento em uma lição para nossos filhos. Seria mais uma forma de pressão. Não precisamos estar permanentemente preocupados em oferecer exemplos perfeitos.

Precisamos apenas reconhecer que nossa maneira de viver também faz parte do ambiente no qual eles crescem.

E existe um cuidado essencial: nossos filhos não devem se tornar responsáveis pelo nosso bem-estar emocional. Podemos conversar com eles sobre sentimentos de maneira adequada à idade, mas não devemos exigir que resolvam conflitos conjugais, dificuldades financeiras ou sofrimentos adultos que ultrapassam suas responsabilidades.

Uma coisa é dizer que estamos cansados e precisamos de alguns minutos de descanso. Outra, muito diferente, é fazer com que um adolescente sinta que precisa controlar suas atitudes para impedir que seus pais adoeçam ou percam a vontade de viver.

Os adultos precisam procurar apoio em relações e serviços apropriados, preservando os filhos de responsabilidades emocionais que não lhes pertencem.

Também é importante lembrar que o cuidado com os pais não substitui a necessidade de enfrentar situações familiares prejudiciais. Quando existem

violência, abuso, negligência ou conflitos graves, não basta recomendar descanso ou momentos de lazer. É necessário procurar proteção e apoio adequado para as pessoas envolvidas.

Cuidar de si exige, algumas vezes, reconhecer problemas que precisam de mudanças concretas.

Antes de terminar nossa conversa

Chegamos ao último capítulo, e gostaria de fazer uma pergunta diferente das anteriores. Durante a leitura deste livro, você provavelmente pensou muitas vezes em seu filho. Lembrou-se de conversas, discussões, preocupações e momentos em que gostaria de ter agido de outra maneira. Talvez tenha encontrado ideias que deseja experimentar ou reconhecido situações que merecem mais atenção.

Mas agora gostaria que pensasse em você.

Como tem se sentido ultimamente? Existe alguma preocupação que vem carregando sozinho? Há alguma necessidade sua que foi sendo adiada durante tanto tempo que você quase deixou de percebê-la? Você possui alguém com quem pode conversar sem precisar demonstrar que está sempre bem?

Não precisa responder a essas perguntas imediatamente. Talvez seja suficiente reconhecer que elas também merecem espaço.

Educar adolescentes exige presença, responsabilidade e disposição para aprender. Mas não exige que deixemos de existir como pessoas. Podemos amar profundamente nossos filhos e, ainda assim, precisar de descanso. Podemos desejar o melhor para eles e reconhecer que nem sempre sabemos qual decisão tomar. Podemos ser responsáveis e cuidadosos sem conseguir evitar todas as dificuldades que aparecerão.

Talvez você tenha cometido erros ao longo do caminho. Provavelmente todos nós cometemos.

Algumas situações poderão ser reparadas por meio de conversas e mudanças de atitude. Outras exigirão mais tempo, e algumas talvez precisem de orientação profissional. O importante é não confundir a impossibilidade de voltar ao passado com a impossibilidade de agir de maneira diferente a partir de agora.

Nossos filhos estão crescendo, mas nós também continuamos aprendendo. Aprendemos a estabelecer limites, a ouvir opiniões diferentes, a reconhecer emoções e a aceitar que não teremos controle sobre todas as escolhas. Aprendemos que o amor não elimina os conflitos e que a proximidade precisa encontrar novas formas à medida que a família se transforma.

E, talvez, uma das descobertas mais importantes seja compreender que não precisamos abandonar nossas próprias necessidades para demonstrar dedicação.

Cuidar de nós mesmos não diminui o amor que oferecemos aos nossos filhos. Pode nos ajudar a viver esse amor com mais equilíbrio, presença e responsabilidade.

Gostaria que você terminasse este capítulo lembrando que sua vida também importa. Seus sentimentos merecem atenção, suas dificuldades podem ser compartilhadas e seus projetos não precisam desaparecer porque você se tornou pai ou mãe.

Seus filhos ainda terão muito a aprender, e você continuará sendo uma referência importante durante esse caminho. Mas também terá direito de crescer,

mudar, descobrir novos interesses e construir experiências que lhe tragam satisfação.

Talvez a adolescência dos nossos filhos seja uma oportunidade para toda a família aprender a se relacionar de maneira diferente. Eles começam a descobrir o mundo com mais independência, enquanto nós aprendemos a acompanhá-los sem ocupar todos os espaços.

Não será um processo perfeito. Haverá dias difíceis, decisões equivocadas e conversas que precisarão ser retomadas. Mas também existirão momentos de alegria, descobertas e aproximação que talvez não conseguíssemos imaginar quando nossos filhos eram pequenos.

E, quando olhar para essa etapa da vida, espero que você não se lembre apenas das preocupações que enfrentou ou das responsabilidades que precisou assumir.

Espero que também consiga reconhecer a pessoa que continuou sendo enquanto cuidava de outras pessoas.

Porque seus filhos merecem crescer com amor, orientação e respeito. E você também merece viver com dignidade, cuidado e possibilidades de realização.

Talvez seja essa uma das formas mais bonitas de crescer juntos: permitir que cada pessoa da família continue descobrindo quem é, sem deixar de encontrar no vínculo com os outros um lugar de afeto, segurança e pertencimento.

Fundamentación científica para nuestra bibliografía

Para este capítulo, las referencias que utilizaremos son:

• Abidin, R. R. (1992). The Determinants of Parenting Behavior. Investigación sobre estrés parental y factores que influyen en el ejercicio de la crianza.

• Crnic, K., & Low, C. (2002). Everyday Stresses and Parenting. Trabajo sobre tensiones cotidianas, bienestar de los padres y relaciones familiares.

• Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter? Estudio sobre agotamiento parental y sus implicaciones.

• Organización Mundial de la Salud (2022). World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. Referencia sobre bienestar psicológico, salud mental y acceso al cuidado.

Palavras finais

Crescer juntos: uma reflexão sobre o amor, o aprendizado e as mudanças

Chegamos ao final da nossa conversa. E, antes de nos despedirmos, gostaria que você pensasse por um instante em tudo o que mudou desde o dia em que seu filho chegou à sua vida. Talvez se lembre da primeira vez que segurou sua mão, das noites em que precisou ficar acordado, das perguntas que pareciam não ter fim e daquela época em que um abraço seu era suficiente para fazer o mundo voltar ao lugar. Naquele tempo, o futuro parecia distante. Havia tantas coisas para ensinar, tantos caminhos para apresentar e tantas experiências que vocês ainda viveriam juntos.

O tempo passou. Aquela criança cresceu, começou a construir suas próprias opiniões, descobriu amizades, interesses e sentimentos que nem sempre compartilha com você. Às vezes, parece querer conquistar o mundo inteiro. Em outras ocasiões, ainda precisa da segurança de casa, mesmo que não saiba exatamente como pedir. E você, que durante tantos anos aprendeu a cuidar de uma criança, agora está aprendendo a acompanhar alguém que deseja ser cada vez mais independente.

Talvez essa seja uma das experiências mais surpreendentes da maternidade e da paternidade: perceber que nossos filhos não permanecem iguais, e que o amor também precisa encontrar novas

maneiras de se expressar.

Durante estas páginas, conversamos sobre mudanças, emoções, amizades, limites, tecnologia, escolhas e preocupações que fazem parte da vida de muitas famílias. Mas existe algo que gostaria de deixar claro antes de encerrarmos: este livro não foi escrito para que você termine a leitura acreditando que precisa mudar tudo o que faz. Muito menos para que comece a procurar erros em cada lembrança ou se cobre por todas as conversas que poderiam ter acontecido de outra maneira.

Gostaria que ele lhe oferecesse algo mais simples e, talvez, mais importante: a possibilidade de olhar para seu filho com um pouco mais de compreensão e para si mesmo com um pouco mais de gentileza.

Porque educar não é uma tarefa que realizamos depois de aprender todas as respostas. Aprendemos enquanto vivemos. Algumas decisões se mostram

acertadas, outras precisam ser revistas. Há momentos em que conseguimos ouvir com paciência e outros em que o cansaço fala mais alto. Existem conversas que nos aproximam e discussões que nos deixam profundamente preocupados. E, no meio de tudo isso, continuamos tentando construir uma relação que seja capaz de atravessar as mudanças.

Talvez você tenha encontrado nestas páginas situações muito parecidas com as que vive em casa. Talvez tenha reconhecido uma dificuldade que ainda não conseguiu resolver ou percebido que determinado comportamento do seu filho pode ser compreendido de outra maneira. Espero que essas

descobertas não se transformem em novas cobranças, mas em oportunidades.

Uma oportunidade de perguntar antes de concluir. De ouvir antes de responder. De reconhecer um erro sem acreditar que isso diminui sua autoridade. De estabelecer um limite com respeito. De permitir uma escolha quando ela já pode ser feita com responsabilidade. Ou simplesmente de compartilhar um momento agradável sem transformar cada encontro em uma conversa sobre obrigações.

Nem sempre essas mudanças produzirão resultados imediatos. Talvez seu filho continue respondendo com impaciência em alguns dias. Talvez ainda existam desentendimentos sobre horários, estudos ou responsabilidades. Talvez você precise repetir uma conversa muitas vezes antes de perceber alguma diferença. As relações humanas não se transformam por meio de uma única decisão, e a adolescência não deixa de apresentar desafios porque aprendemos a compreendê-la melhor.

Mas existe algo valioso em continuar tentando.

Quero também lembrar que seu filho não precisa ter uma adolescência perfeita para construir uma vida significativa. Ele poderá cometer erros, mudar de opinião, enfrentar decepções e descobrir que algumas escolhas não produziram os resultados esperados. Precisará aprender a lidar com limites, reconhecer consequências e procurar ajuda quando necessário. Tudo isso faz parte de um caminho que não pode ser percorrido inteiramente pelos pais.

E você não precisa impedir cada dificuldade para demonstrar amor. Às vezes, amar será proteger. Em outras ocasiões, será orientar. Haverá momentos em que precisará dizer não, mesmo sabendo que seu filho ficará contrariado. E outros em que terá de confiar, oferecer espaço e aceitar que ele aprenderá coisas que você não poderá ensinar por meio de palavras.

Talvez uma das partes mais difíceis de educar seja justamente compreender que nossos filhos não nos pertencem. Compartilhamos suas vidas, participamos de sua formação e assumimos responsabilidades profundas por seu cuidado, mas não podemos escolher quem serão em todos os detalhes. Eles possuem uma

história própria que continuará sendo escrita muito além da infância e da adolescência.

Isso não diminui a importância dos pais. Apenas transforma o significado de sua presença.

Com o passar dos anos, talvez seu filho já não precise que você organize seus horários, escolha suas roupas ou acompanhe cada compromisso. Mas poderá continuar valorizando sua opinião, procurando sua companhia e reconhecendo em você alguém com quem pode conversar sem precisar esconder todas as suas dificuldades.

E, quando isso acontecer, talvez você perceba que muitas das coisas mais importantes que ofereceu não estavam nas grandes decisões, mas nos pequenos gestos repetidos ao longo do tempo. Na disposição de escutar, na preocupação demonstrada sem

humilhação, nas conversas retomadas depois de uma discussão e na segurança de saber que o amor não desapareceria diante de uma diferença de opinião.

Também espero que, ao terminar este livro, você se lembre de cuidar de sua própria vida. Seus filhos estão crescendo, mas você continua tendo sonhos, interesses, necessidades e possibilidades. Não precisa abandonar tudo o que é para acompanhar aquilo que eles estão se tornando. A vida familiar pode continuar sendo um espaço de encontro entre pessoas que aprendem, mudam e descobrem novos caminhos.

Talvez um dia você olhe para seu filho já adulto e se surpreenda com a pessoa que ele se tornou. Reconhecerá alguns valores que procurou transmitir, encontrará características que nunca imaginou e descobrirá escolhas que pertencem inteiramente a ele. Talvez não concorde com todas. Talvez algumas o encham de orgulho e outras despertem preocupação. Mas espero que, acima das diferenças, exista entre vocês uma relação na qual ainda seja possível conversar, respeitar e demonstrar afeto.

Não podemos garantir como será esse futuro. Nenhum livro, por mais cuidadoso que seja, poderia oferecer essa promessa. O que podemos fazer é prestar atenção à relação que estamos construindo hoje, porque é nela que encontramos oportunidades reais de agir.

E, se eu pudesse deixar apenas um desejo para você e sua família, seria este: que nunca falte espaço para recomeçar uma conversa.

Que um dia difícil não seja confundido com uma relação fracassada. Que uma discordância não apague todos os momentos de carinho. Que os erros possam ser reconhecidos e, quando possível, reparados. Que seus filhos encontrem

coragem para descobrir quem são e que você encontre serenidade para acompanhá-los, mesmo quando o caminho for diferente daquele que imaginou.

Obrigada por compartilhar comigo este tempo de leitura. Espero que, em algum momento, estas páginas tenham lhe feito companhia, despertado uma lembrança ou ajudado a enxergar uma situação familiar sob uma perspectiva diferente.

Agora, nossa conversa termina, mas a sua com seu filho continua. Talvez hoje mesmo exista uma oportunidade de escutar uma história, fazer uma pergunta ou simplesmente estar presente. Não precisa ser um momento extraordinário. Muitas vezes, aquilo que permanece em nossa memória começa em uma situação comum, numa conversa sem pressa ou num gesto de carinho que parecia pequeno.

E, enquanto seu filho aprende a descobrir o mundo, espero que você também continue descobrindo novas maneiras de viver, de amar e de crescer.

Porque nossos filhos não precisam de pais que nunca errem. Precisam de adultos que estejam dispostos a aprender, a cuidar e a continuar construindo o vínculo, mesmo quando a vida muda.

E talvez seja isso que signifique crescer juntos: compreender que o amor não nos pede para permanecer iguais, mas para aprender a acompanhar, com respeito e carinho, as pessoas que estamos nos tornando.

“Que o amor seja sempre o lugar de onde nossos filhos partem para descobrir o mundo, e a esperança, a luz que os acompanha, mesmo quando já não podemos segurar suas mãos.”

Sil Fernández Diretora Saint Honoré