

The logo for SHEHAP is displayed within a white rounded rectangle. The letters 'S', 'H', 'E', and 'H' are in a dark blue color, while the letters 'A' and 'P' are in a bright orange color. The font is a bold, sans-serif typeface.

SHEHAP

Ambiente Familiar Positivo



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Marcos de desenvolvimento dos adolescentes



Marcos de desenvolvimento de adolescentes

Mudanças emocionais e sociais



- ☐ Interesse em relacionamentos românticos e sexualidade
- ☐ Mais independência dos pais
- ☐ Capacidade mais profunda de cuidar, compartilhar e desenvolver relacionamentos mais íntimos
- ☐ Passar menos tempo com os pais e mais tempo com os amigos
- ☐ Sentimento de tristeza

Interesses de aprendizagem & pensamento

- ☐ Aprender hábitos de trabalho definidos
- ☐ Maior preocupação com seus planos futuros escolares e de trabalho
- ☐ Justificação das suas próprias escolhas

Comunicação

Comunicação

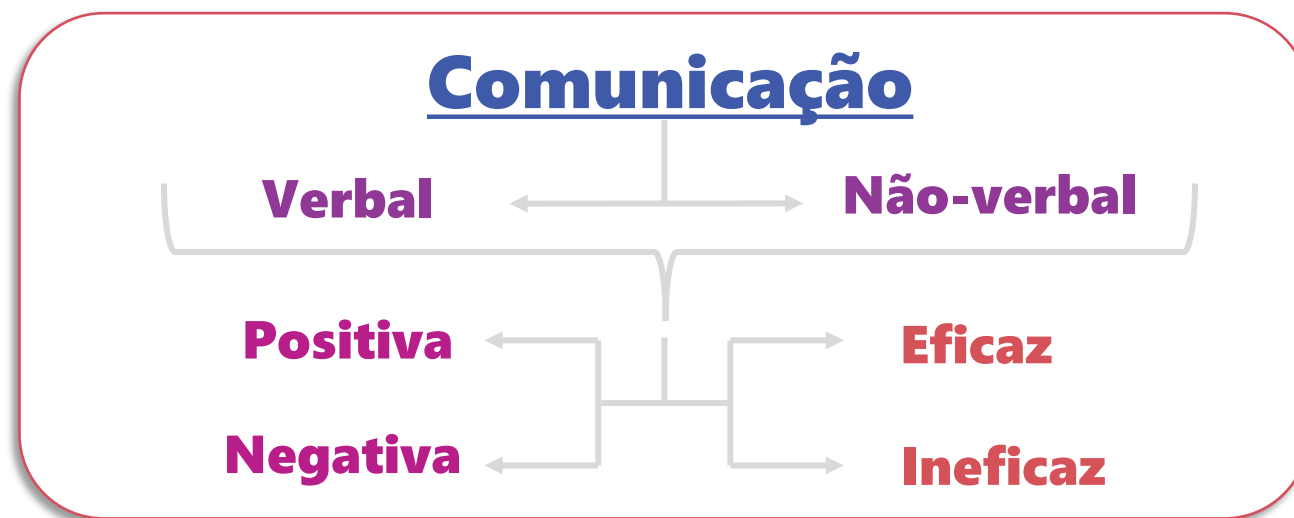


Envio de informação de uma pessoa para outra

Boa Comunicação



Boa Relação



Boa parentalidade & boa comunicação



A boa comunicação é uma das fundações da boa parentalidade

- ☐ É importante em situações de stress
- ☐ Os adolescentes envolvem-se mais com os colegas
- ☐ Menos comunicação com os pais é normal no estabelecimento da independência

Os adolescentes ainda querem e precisam:

- ☐ Comunicar com os pais
- ☐ Sentir-se próximos dos pais
- ☐ Ser capazes de recorrer aos pais quando tiverem problemas ou quando precisarem conversar

Por que a comunicação é tão importante ?

**Os adolescentes passam
mais tempo longe da
família**



**Eles não são
experientes e precisam
de orientação parental
contínua**



O desenvolvimento e manutenção de relacionamentos familiares positivos e de apoio para prevenir:

Violência

- ☐ **Maus tratos infantis**
- ☐ **Violência juvenil**
- ☐ **Violência dos parceiros íntimos**

Ligação familiar



A ligação familiar é necessária para um adolescente porque cria uma proximidade no seu relacionamento por estar disponível e recetivo ao seu filho

Ligação familiar

Casual

Planeada



Ligação Casual

Nestes casos:

- ☐ Pare o que está a fazer e concentre-se no momento
- ☐ Olhe para o seu filho enquanto ele fala consigo
- ☐ Mostre interesse
- ☐ Oiça sem interromper, julgar ou corrigir
- ☐ Apenas esteja lá para ele
- ☐ Mantenha-se em contacto
- ☐ Crie oportunidades para ligações casuais



As melhores oportunidades de ligações casuais são quando o seu filho começa uma conversa consigo.

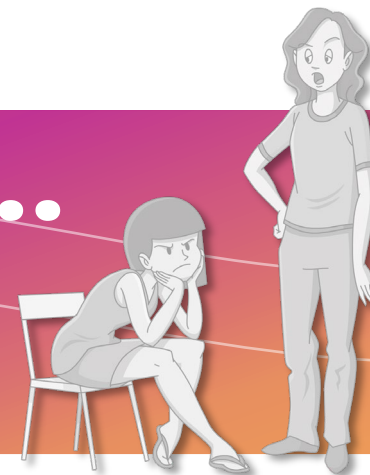
Ligação Planeada



A ligação planeada mostra ao seu filho/a que quer passar tempo com ele/a.

- ☐ Agende tempo juntos
- ☐ Deixe seu filho/a adolescente escolher o que fazer e siga seu exemplo
- ☐ Concentre-se em desfrutar da companhia do seu filho/a
- ☐ Seja interessado e recetivo, em vez de corrigir seu filho/a ou dar conselhos
- ☐ Continue a tentar e seja positivo

Quando o seu filho se recusa a falar...



☐ Conversas casuais durante o dia

☐ Seja gentil e atencioso/a com o seu filho:

- ☐ Use vocabulário gentil
- ☐ Bata à porta antes de entra no quarto
- ☐ Dê abraços
- ☐ Prepare a comida favorita dele
- ☐ Dê palmadinhas nas costas
- ☐ Planeie atividades surpresa divertidas



Tente fazer coisas gentis, mesmo quando não lhe apetece.

Confiança

Confiança

É a pedra angular do bem-estar familiar, representa o cuidado e cria as bases para a identidade de uma criança

“Está tudo bem”

confiança

A pessoa que os outros gostariam que ele se tornasse

Auto-confiança

A confiança ou desconfiança dos filhos nos outros está relacionada com a percepção que os filhos têm dos pais

Emocional
Propriedades pessoais e comportamentais



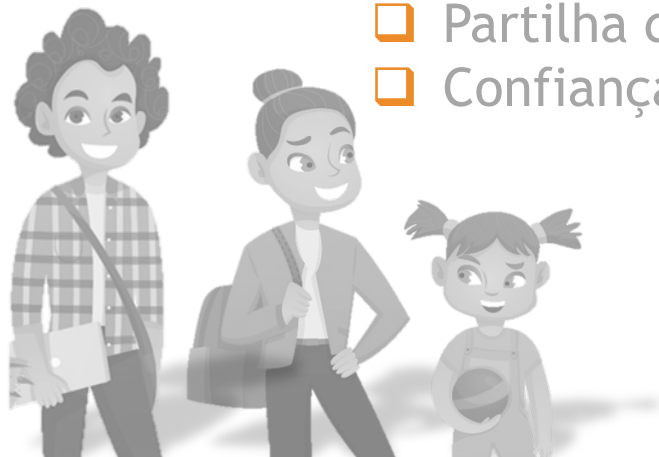
Confiança



A infância é a oportunidade ideal para desenvolver a confiança entre os membros da família

A criança associa confiança a:

- ☐ Cooperação
- ☐ Jogos
- ☐ Partilha de informação
- ☐ Confiança de que nenhuma consequência indesejada vem a seguir



Confiança



Através da confiança:

- ☐ As crianças revelam uma percepção mais abrangente e clara dos pais
- ☐ A predominância de estratégias de sobrevivência emocional de baixo desempenho está positivamente relacionada com a baixa disponibilidade dos pais
- ☐ Estratégias de sobrevivência eficientes estão positivamente relacionadas com a disponibilidade ilimitada do pai e da mãe

Escuta ativa

Escuta Ativa

Necessidade de falar demais



Quanto menos você fala, mais oportunidades você se dá para entender



- ☐ Pode tirar a pressão
- ☐ Crie respostas e resolva problemas
- ☐ Isso vai tornar mais provável que seu filho pergunte o que você pensa
- ☐ Falar ajuda o processo de pensar

Escuta ativa

- ☐ Deixe o seu filho/a adolescente acabar o seu pensamento
- ☐ Deixe-o/a contar a história toda
- ☐ Não tente resolver a situação imediatamente
- ☐ Lembre-se que ouvir não significa necessariamente concordar com tudo
- ☐ Tente compreender
- ☐ Não precisa interromper, concordar ou discordar, ou apresentar uma solução imediata

“Regras” simples para escuta ativa

- ☐ Dar toda a atenção
- ☐ Repetir de vez em quando

Então, estás a perguntar por que deverias fazer isso todas as semanas, certo??

Parece difícil preparar-se para fazer um teste todas as semanas, certo?

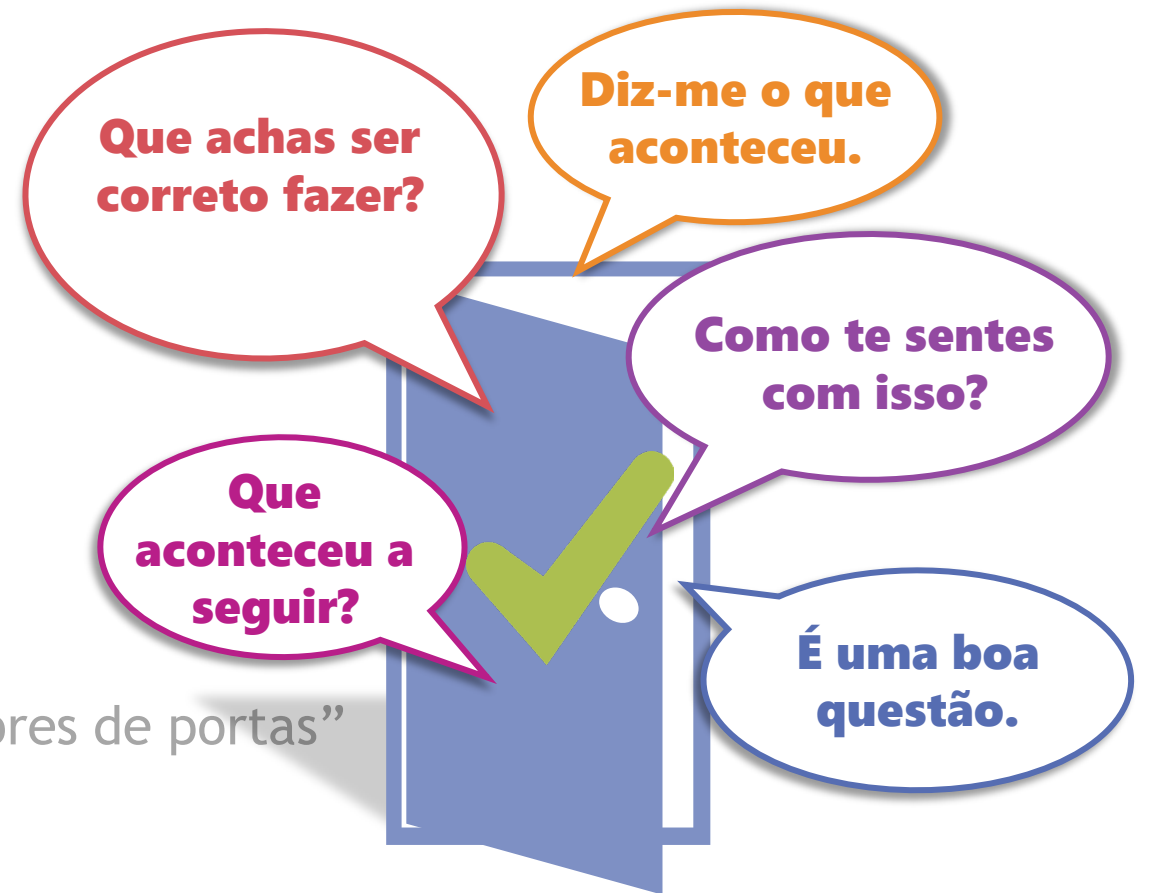
Então, queres reprovar outra vez?

Sabes que tens de te preparar para um teste todas as semanas, então vai já fazer isso.

Esqueci-me de me preparar para os testes semanais. Não sei por que temos que fazer testes todas as semanas. Eu não quero fazer isso. Isso é estúpido!

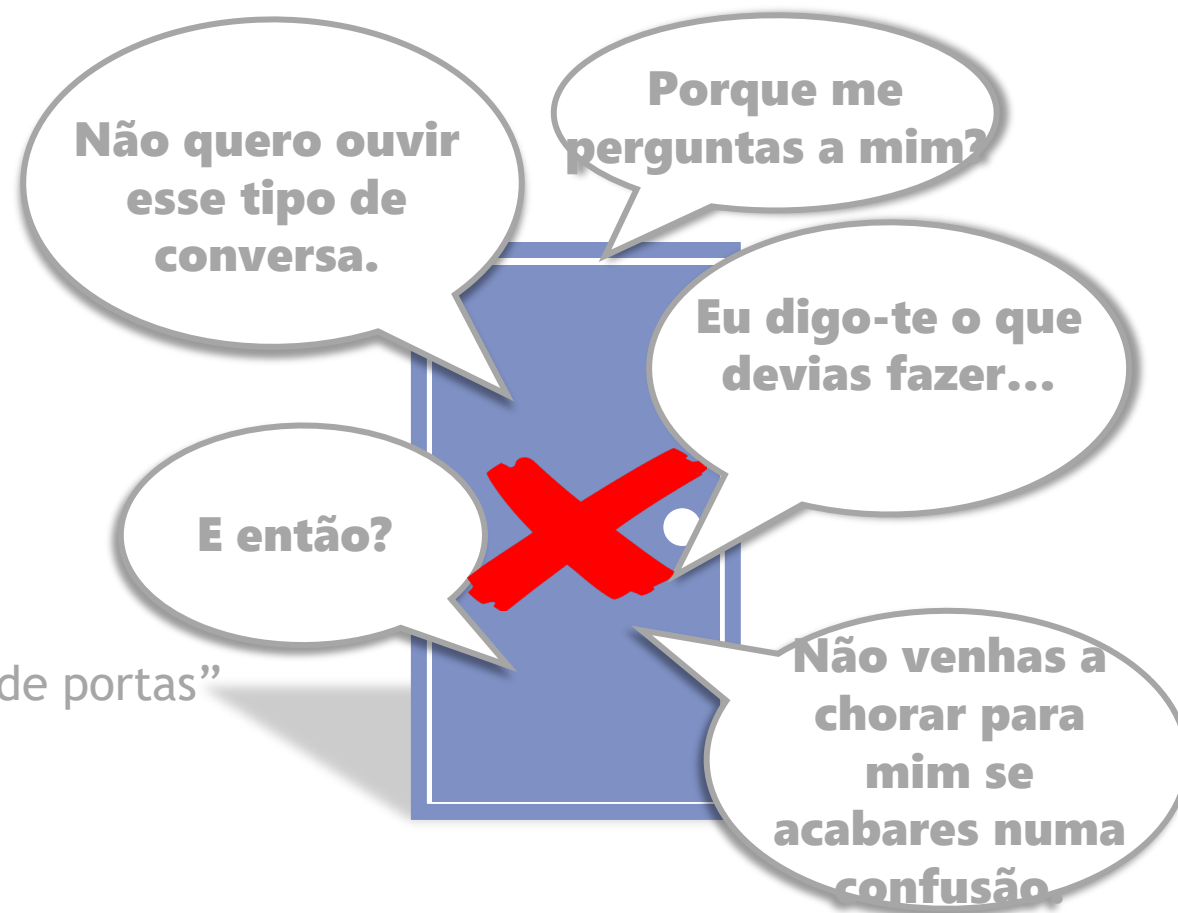
“Regras” simples para escuta ativa

- ☐ Dar toda a atenção
- ☐ Repetir de vez em quando
- ☐ Mostrar interesse e fazer perguntas ocasionais
- ☐ Ouvir sem julgar
- ☐ Ser compreensivo
- ☐ Usar “abridores de portas” em vez de “fechadores de portas”



“Regras” simples para escuta ativa

- ☐ Dar toda a atenção
- ☐ Repetir de vez em quando
- ☐ Mostrar interesse e fazer perguntas ocasionais
- ☐ Ouça sem julgar
- ☐ Ser compreensivo
- ☐ Usar “abridores de portas” em vez de “fechadores de portas”



Discussão

Laços de Comunicação

Frases úteis para abrir as linhas de comunicação:

**Explica-me
isso.**

**É
interessante.**

**O que achas
disso...**

**Há mais alguma
coisa que me queiras
dizer.**

**Estou
interessada/o.**

**Eu gostaria de
ouvir sobre isso.**

Eu entendo!

Wow!

**Queres falar
sobre isso**

Shiu. Estou a ouvir.

**Conta- me mais
sobre isso.**



Lembre-se, não há problema
em não ser perfeito na
primeira vez. Leva tempo...



SHEHAP

Não evite os temas difíceis



Eles incluem qualquer tópico que possa ser embaraçoso, perturbador ou controverso para si ou para o seu filho adolescente

Tais como:

- ☐ Sexo
- ☐ Orientação sexual
- ☐ Masturbação
- ☐ Alcool ou outras drogas
- ☐ Dificuldades académicas
- ☐ Auto-mutilação
- ☐ Segredos
- ☐ Trabalho e dinheiro



É melhor estar preparado/a para quando enfrentar conversas difíceis, pois sentir-se-à mais confiante e confortável.

Benefícios das conversas difíceis

- ❑ Abordar conversas difíceis é sinal de um relacionamento saudável
- ❑ Mantenha um relacionamento próximo e confiante
- ❑ É mais provável que seu filho discuta os problemas consigo no futuro
- ❑ Ajude os adolescentes a lidar com situações difíceis
- ❑ Dá-lhes a oportunidade de explorar suas escolhas

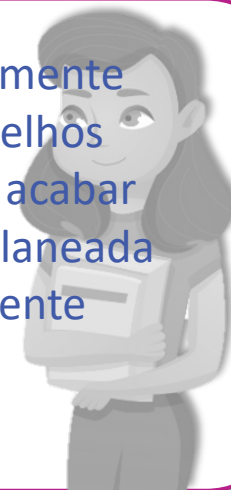


Não evite conversas difíceis

- Se o fizer, o seu filho pode vir a fazer escolhas com consequências negativas.

Exemplo

Uma adolescente sexualmente ativa que não pede conselhos sobre contraceção pode acabar com uma gravidez não planeada ou uma infecção sexualmente transmissível.



Dicas para gerir esse tipo de conversas

- ☐ Tente ficar calma/o
- ☐ Em primeiro lugar, diga que está feliz por ele/a querer falar consigo
- ☐ Leve o tempo que precisar
- ☐ Oiça o seu filho/a
- ☐ Dê ao seu filho/a a sua perspetiva
- ☐ Evite criticar, julgar ou ficar emocional
- ☐ Agradeça ao seu filho/a por ter vindo ter consigo

Fico feliz que confies em mim para te ajudar com isso.

Eu preferia que não fizesses sexo até ficares mais velho/a. Mas se vais, vamos falar sobre como garantir que estejas o mais segura/o possível.

Discussão sobre assédio sexual



O assédio sexual é qualquer tipo de atividade sexual praticada contra a vontade de uma pessoa.

- ☐ Há abuso não violento ou agressão sexual violenta
- ☐ O agressor pode ser um estranho, um amigo próximo ou um membro da família.



Informe seu filho/a sobre violação e abuso, pois cerca de 10 a 100 adolescentes já foram fisicamente agredidos por um parceiro..

Informação útil para um/a adolescente:

- ☐ Evite lugares isolados
- ☐ Confie nos seus instintos
- ☐ Não receie ser mal-educado/a
- ☐ Evite álcool e drogas
- ☐ Saia em um grupo ou pares
- ☐ Não guarde segredos

Outros tópicos de discussão

E importante conversar com os adolescentes sobre...

- ☐ Segurança na rua
- ☐ O suicídio e os sinais de alerta
- ☐ A importância da escolha dos amigos

Façam planos e organizem juntos:

- ☐ Como saber onde ele/a está
- ☐ Se um adulto responsável vai estar com ele/a
- ☐ Quando o seu filho/a vai ligar
- ☐ Onde o/a pode encontrar
- ☐ A que horas deve estar em casa



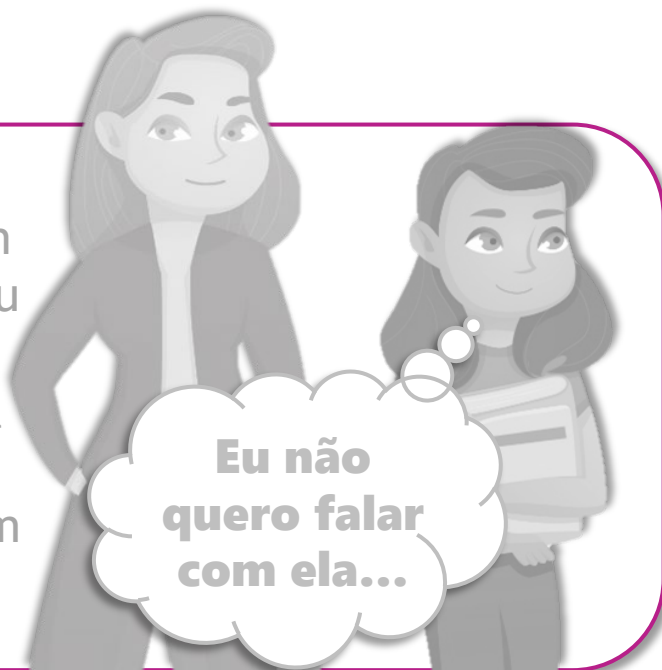
Quando seu filho não fala...



A relutância pode ter a ver com a idade, sexo ou experiência anterior

Exemplo

Os adolescentes tiveram uma resposta de raiva ou desaprovação dos seus pais no passado e agora não querem discutir tópicos controversos com eles.



Nestes casos:

- ☐ Tente reservar algum tempo todos os dias para conversar com seu filho
- ☐ Encontre outro adulto de confiança

Técnicas parentais positivas

- ☐ Monitorização parental
- ☐ Saiba mais sobre a influência dos pais
- ☐ O papel da influência parental na aceitação da preferência sexual
- ☐ Comunicação pais-adolescente sobre sexo
- ☐ Apoio do prestador de cuidados de saúde

Referências

- Alabama Cooperative Extension System. (2021). *Communicating with your teen*. https://www.aces.edu/wp-content/uploads/2021/10/HE-0780_PrinciplesOfParenting_CommunicatingWithTeen_101521L-G.pdf
- British Columbia. (n.d.). *Pregnancy & Parenting: Tricky Conversations*. <https://www.healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/parenting-teens-12-18-years/caring-your-teen/tricky-conversations>.
- CDC. (2017). *Positive Parenting Tips for Healthy Child Development*. <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/pdfs/teen-15-17-w-npa.pdf>
- CDC. (n.d.). *Positive Parenting Practices*. <https://www.cdc.gov/healthyyouth/protective/positiveparenting.htm#print>
- Coleman J. (2018). *Why Won't My Teenager Talk To Me?* London: Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9780203711583>
- Geurtzen, N., Scholte, R.H.J., Engels, R.C.M.E., Tak, Y.R., & van Zundert, R.M.P. (2015). Association between mindful parenting and adolescents' internalizing problems: Non-judgmental acceptance of parenting as core element. *Journal of Child and Family Studies*, 24(4), 1117-1128. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-9920-9>.
- Guan, S-S.A., & Fuligni, A.J. (2016). Changes in parent, sibling, and peer support during the transition to young adulthood. *Journal of Research on Adolescence*, 26(2), 286-299. <https://doi.org/10.1111/jora.12191>.
- Healthwise Staff (2021). *Talking With Your Child About Sex*. British Columbia. <https://www.healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/relationships-and-emotional-health/talking-your-child-about-sex#hw-references>.
- Holman A., & Koenig-Kellas J. (2016). "Say something instead of nothing": Adolescents' perceptions of memorable conversations about sex-related topics with their parents. *COMMUNICATION MONOGRAPHS*, 85(3), 357–379. Ανάκτηση από <https://doi.org/10.1080/03637751.2018.1426870>.

Referências

- Kostromina, S., Gurieva, S. , Borisova, M., & Khomyakova, E. (2016). Trust in and Perception of Parents in Children with Different Coping Strategies. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 233, 35–4. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.10.123>.
- Lubell, K.M., Lofton, T., & Singer, H.H. (2008). *Promoting Healthy Parenting Practices Across Cultural Groups: A CDC Research Brief*. Atlanta (GA): Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control. https://stacks.cdc.gov/pdfjs/web/viewer.html?file=https://stacks.cdc.gov/view/cdc/5273/cdc_5273_DS1.pdf
- NCSBY. (n.d.). *Communicating with your adolescent*. <https://www.ncsby.org/content/communicating-your-adolescent>.
- Rankin Williams, L., & Anthony, E.K. (2015). A model of positive family and peer relationships on adolescent functioning. *Journal of Child and Family Studies*, 24(3), 658-667. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9876-1>.
- Tilton-Weaver, L. (2014). Adolescents' information management: Comparing ideas about why adolescents disclose to or keep secrets from their parents. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(5), 803-813. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-0008-4>.
- Vaterlaus, J., Mitchell, B., Troy, E., & Schmitt-Wilson, S. (2019). Parent-child time together: The role of interactive technology with adolescent and young adult children. *Journal of Family Issues*, 40(15), 2179-2202. <https://doi.org/10.1177/0192513X19856644>.
- Warren, R., & Aloia, L. (2018). Parent-adolescent communication via mobile devices: Influences on relational closeness. *Journal of Family Issues*, 39(15), 3778-3803. <https://doi.org/10.1177/0192513X18793924>.
- Zolten, K., & Long, N. (2008). *Parent/Child Communication*. Center of Effective Parenting. <https://parenting-ed.org/wp-content/themes/parenting-ed/files/handouts/communication-parent-to-child.pdf>.

Créditos das imagens: <https://pixabay.com/el/> & <https://www.freepik.com/>



***É preciso tempo e esforço para
construir um ambiente
familiar positivo e todos nós
podemos fazer isso!***