

advém da estreita relação entre a imagem corporal e a autoestima positivas. Esta associação tem como um dos seus fatores determinantes as avaliações feitas pelos amigos mais próximos e a satisfação com a situação familiar (Duke-Duncan, 1991).

Neste processo evolutivo e de crescimento, os jovens socorrem-se dos pais e da escola, embora a maioria recorra aos amigos. A socialização sexual inicia-se no contexto familiar, mas na adolescência modifica-se, e os amigos ganham importância, por serem percebidos como menos ameaçadores para os assuntos relacionados com a sexualidade. Ainda assim é importante sensibilizar os jovens de que há comportamentos que requerem intimidade e privacidade.

Os pais devem-se lembrar que são, em especial nos primeiros anos de vida, a principal fonte de observação e de modelagem do comportamento que oferecem aos filhos, que os reconhecem como valiosos pelos laços afetivos que os unem. Mesmo quando esses laços são escassos ou deformados por alguma dificuldade, o desejo de partilhar o afeto com os pais, de ser por eles reconhecido, domina grande parte da idealização infantil e adolescente. Assim, pode-se concluir que a qualidade do desenvolvimento adolescente está, em grande parte, associada a relações satisfatórias com os pais, construídas com base no amor, na comunicação e numa atitude educativa democrática (onde os adultos definem as regras e os limites, mas as explicam e justificam aos filhos).



243 660 097 / 934 010 534



cafapcoruche@caritascoruche.pt



Largo de Valadares, 1 - 2100-112 Coruche



Sílvia Caraça (Assistente Social/Coordenadora)

Gonçalo Coelho Arromba (Psicólogo Clínico)

Ana Miriam Barradas (Psicóloga Clínica)

Elisabete Franco (Assistente Social)



INOVA CÁRITAS CORUCHE

WWW.CARITASCORUCHE.PT

APOIO NA REPRODUÇÃO E DISTRIBUIÇÃO



cafap

CENTRO DE APOIO FAMILIAR E
ACONSELHAMENTO PARENTAL

OS AFETOS NA ADOLESCÊNCIA



PRÓXIMO TEMA:
"PAIS-AMIGOS"

79 COLEÇÃO
ADOLESCÊNCIA
MARÇO - ABRIL 2016

“O adolescente deve simultaneamente adquirir o sentido da sua identidade pessoal, partilhar com os outros a sua própria originalidade e integrar-se no seu ambiente.”

A simplicidade que Pierre Coslin (2002) transmite com as suas palavras pode-nos levar a pensar que a adolescência é uma fase simples. Mas desenganam-se.

Se idealmente pensamos a infância como um período de inocência, pureza e sonho, a adolescência surge-nos como um período da vida repleto de exigentes mudanças e múltiplos desafios. A puberdade provoca alterações no aspeto físico que afetam a imagem de si, as vivências e a expressão da sexualidade, com alterações também a nível relacional e da personalidade que obrigam a uma (re)descoberta do si próprio e do outro.

O corpo transforma-se, mas a parte psicológica também. *“Quem sou eu?”* ou *“o que se passa comigo?”* são exemplos típicos do questionamento adolescente. Este repensar de si e dos outros e das relações que se estabelecem provocam mudanças na forma de ser, de pensar e de agir dos jovens. Nesta descoberta desenvolvem-se também as questões sociais, afetivas, intelectuais, morais e religiosas.

Todas estas afirmações, próprias da construção da identidade, podem fazer com que, por vezes, não saibamos como lidar com os nossos filhos adolescentes, originando em muitos casos uma dificuldade de comunicação que provoca algum afastamento. No entanto, Freud, Kohlberg e Piaget estudaram estas evoluções e indicaram-nas como normais na passagem da infância (“narcisismo primário”) para a adolescência (“eu e o outro”).

SOCORRO! PRECISO DE AMIGOS!

É comum na adolescência a mudança repentina de estados de humor, sem motivo aparente. Uma pequena contrariedade pode levar o adolescente a um pro-

fundo desespero, fechando-se em si mesmo. Este comportamento reflete o conflito interno permanente que os jovens mantêm na procura de si próprios, na diferenciação em relação aos outros e na procura de um lugar ou de uma pessoa que resolva os seus problemas.

A amizade ganha, então, uma importância diferente. Nesta fase, os jovens querem romper o cordão umbilical que os prende à família: querem ser independentes, experimentar a liberdade, agir sem ter que pedir autorização. A opinião dos pais deixa de ser tão importante como era na infância. Muitas vezes, os pais parecem querer dificultar este processo: gritam, zangam-se, aumentam os castigos, proíbem as saídas, e os adolescentes só querem estar com os amigos.

Pertencer ao grupo e ser aceite pelos amigos passa a ser uma prioridade e neste sentido, os afetos passam a ter um papel fundamental porque reconhecemos que temos necessidade de contacto com o outro.

Há uma valorização da aparência física, das habilidades e das capacidades para alcançar a aceitação dos outros, em especial, da mesma idade. Pertencer a um grupo é muito importante, mas ter a nossa própria individualidade também!

OS AFETOS: DIFERENTES TIPOS E MANIFESTAÇÕES

Os afetos são uma demonstração do que sentimos e do que somos. Abraços, beijinhos, o choro ou um sorriso são exemplos de afirmações de identidade e ligação ao outro, que surgem com intensidade, na adolescência. São eles que nos despertam sentimentos e nos conduzem à descoberta do outro. É preciso um “nós” para os descobrir, para receber e dar afeto. A simplicidade dessa partilha é o que deve importar, seja entre duas pessoas do mesmo sexo, de diferentes raças ou religiões. É esta capacidade de nos relacionarmos que permite a criação de ligações de amizade, de namoro ou outras, que se verificam ao longo da vida.

Mas os afetos são mais do que sentimentos, são uma das

bases para a formação da pessoa e da sua identidade. São o modo como se afeta o outro, como se chega a ele para afetar a sua personalidade. Expressam-se através do corpo e da sexualidade de cada pessoa, não se esgotando na relação homem/mulher.

Nas relações afetivas é importante respeitarmos o direito à diferença do outro, ou seja, os seus valores, a sua orientação sexual e as suas características físicas. É importante não haver pressão no processo de definição sexual, que leva o seu tempo. Aquilo que se sente ser verdadeiro, é o que está certo que seja.

O corpo é o que dá visibilidade aos afetos na relação com o “outro”. É uma realidade que define a pessoa e os seus afetos, que conduz à vivência da sua sexualidade.

A sexualidade e a afetividade são componentes essenciais da intimidade e das relações interpessoais. No período da adolescência, pode manifestar-se de várias formas, dependendo do modo como a socialização do adolescente se desenvolve. Por norma, o comportamento sexual de um adolescente é construído a partir de modelos e padrões de conduta da família e dos amigos de referência. Por outras palavras, os pais têm um papel fundamental na construção da sexualidade dos filhos e devem acompanhar ou ter interesse em saber quem são as outras referências que os filhos admiram, sem invadir a sua privacidade.

EDUCAR PARA OS AFETOS

A educação afetiva e sexual deve englobar o ser humano como um todo e não apenas os aspetos físicos. É importante apoiar o adolescente para o amor, ensinando-o a aceitar-se com os seus defeitos e qualidades e tendo consciência de que nunca estaremos completos. Havendo sempre a possibilidade de alguns ajustes no que à construção da nossa identidade diz respeito.

O desenvolvimento saudável do adolescente também