



Entre a curtição e os limites na adolescência

Como pais, e outros responsáveis podem entender a impulsividade normal na adolescência?

- Adultos que cuidam de adolescentes ou trabalham com eles, precisam entender a complexidade de mudanças que ocorrem na adolescência e juventude. Nessa etapa da vida, há desafios (emocionais, sociais, cognitivos e outros) mas também existe a possibilidade de diálogo. É neste interjogo do relacionamento que adultos significativos poderão fornecer apoio e encorajamento mais efetivos para os jovens em suas vidas profissionais e pessoais.

Por que os adolescentes são tão diferentes nas atitudes ou comportamentos?

- A passagem entre infância e vida adulta, denominada adolescência, é diferente da puberdade, termo restrito às mudanças corporais. Estas seguem um ritmo mais homogêneo, determinado por produção sequencial de hormônios e seus efeitos, enquanto a adolescência tem significados e rituais diferentes conforme a época sócio-histórica, classes sociais e cultura. Ao comparar um jovem de hoje em relação ao de décadas passadas, ou uma moça residente em grande centro urbano, com uma nativa de zona rural, percebem-se grandes diferenças nos comportamentos, valores e prioridades. Um adolescente morador de comunidades carentes terá contato muito precoce com violência e tráfico de drogas. Muito frequentemente, as dificuldades econômicas e culturais o obrigarão a precoces responsabilidades de adultos e acabarão trocando os bancos da escola pela inserção no mercado de trabalho pouco qualificado ou subemprego.

Por que adolescentes gostam de ser desafiadores e de correr tantos riscos?

Experimentar de novas vivências lhes dá a chance de aprendizados para a transição para a vida adulta independente, como escolher uma profissão ou ofício, começar a própria família ou mudar para novos lugares. Enfim, ter sua própria identidade. A depender de seu grau de maturidade, esses desafios podem não ser saudáveis e muitas vezes, o levarão a consequências drásticas.

À medida que ocorre o desenvolvimento e maturidade, conforme o apoio familiar e estilo de amizades, suas atitudes tenderão a se tornar mais sensatas e seguras, diminuindo-se os riscos.

Por que hoje, os adolescentes gostam tanto de celulares e da internet?

Na atualidade, desde muito cedo, bebês e crianças pequenas têm contato com a vida tecnológica, como por exemplo a babá eletrônica (que toca música ou grava a voz da mamãe conversando), filmes ou jogos que os fazem acalmar-se por mais tempo para que o adulto responsável possa cumprir suas múltiplas tarefas.

As mídias vão sendo utilizadas para distração, até o cúmulo do abandono afetivo, permitindo horas na internet, em jogos eletrônicos, substituindo a convivência com os pais muito ocupados, estressados ou cansados demais para dar atenção aos filhos, ou porque eles próprios utilizam em excesso a mídia e redes sociais, mesmo sem perceber.

Existe um risco de uso abusivo do uso de internet, jogos, redes sociais e outros? Segundo o Manual de Orientação, os principais Problemas Médicos e Alertas de Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital da Sociedade Brasileira de Pediatria, SED@SB (do Grupo Saúde na Era Digital (2019-2021):

- Dependência Digital e Uso Problemático das Mídias Interativas
- Problemas de saúde mental: irritabilidade, ansiedade e depressão
- Transtornos do déficit de atenção e hiperatividade
- Transtornos do sono
- Transtornos de alimentação: sobrepeso/obesidade e anorexia/bulimia
- Sedentarismo e falta da prática de exercícios
- Bullying & cyberbullying
- Transtornos da imagem corporal e da auto-estima
- Riscos da sexualidade, nudez, sexting, sextorsão, abuso sexual, estupro virtual
- Comportamentos autolesivos, indução e riscos de suicídio
- Aumento da violência, abusos e fatalidades
- Problemas visuais, miopia e síndrome visual do computador
- Problemas auditivos e PAIR, perda auditiva induzida pelo ruído
- Transtornos posturais e músculo-esqueléticos
- Uso de nicotina, vaping, bebidas alcoólicas, maconha, anabolizantes e outras drogas.

Então, como orientar o limite de uso de internet em época de pandemia?

Lembrar que nada substitui o contato, o apego e o afeto humano, o olhar, o sorriso, a expressão facial e a voz da mãe/pai/família/cuidadores com a supervisão constante para segurança e limites.

O pai ou responsável, muitas vezes com pouca ou sem familiaridade com as ferramentas on-line, não precisa se angustiar. Um bom caminho para garantir a autoproteção do adolescente é o diálogo. É muito importante falar com eles sobre o que é estar seguro na internet, sobre limites do corpo mesmo no mundo virtual, conceitos sobre privado e público e o que fazer caso sintam que tem alguma coisa errada acontecendo. No que se refere ao uso da internet a regra é a proteção.

Portanto:

- Fale sobre segurança na internet com adolescentes quando eles se envolverem em atividades on-line;
- Avalie e aprove jogos e aplicativos antes de serem baixados;

- Verifique se as configurações de privacidade estão definidas no nível mais alto para sistemas de jogos on-line e dispositivos eletrônicos;
- Monitore o uso da internet e mantenha os dispositivos eletrônicos em uma sala comum, aberta para todos da casa;
- Explique que as imagens postadas on-line ficarão permanentemente na internet.

Como esquematizar os momentos de compromisso com horários de diversão, conforme os costumes familiares ?

A família tem passado por inúmeras transformações nas últimas décadas, sendo, portanto, passível de vários tipos de arranjos na atualidade. Entretanto, as funções básicas desempenhadas pela instituição familiar no decorrer do processo de desenvolvimento psicológico de seus membros permanecem as mesmas. Frente a esta realidade, a adolescência e as relações familiares nesta etapa do ciclo vital são fundamentais. As transformações ocorridas na sociedade, na estrutura familiar e na forma como os pais foram educados provocaram dificuldades referentes à educação dos filhos, principalmente na adolescência. O diálogo nessa etapa do desenvolvimento assume um papel ainda mais importante, apesar de muitas vezes os adolescentes buscarem se fechar em seu "mundo" próprio. Devido à essa tendência à reclusão e a busca de refúgio na fantasia e no devaneio, o diálogo com os membros da família, nessa etapa da vida, é essencial, pois é justamente nesse período que eles mais necessitam da orientação e da compreensão dos pais. Portanto, todo o legado que a família transmitiu aos mesmos desde a infância continua sendo relevante e a família deve buscar desde cedo estabelecer relações de respeito, confiança, afeto e civilidade entre seus membros. E, esta atitude contribuirá para conduzir essa fase do desenvolvimento de uma maneira mais adequada e com menos dificuldades do que uma outra família na qual tais valores não foram praticados.

Endereço:

Centro Empresarial Jardins do Brasil

- Av. Hilário Pereira de Souza, 406/492 - 20º Andar
Sala 2001 - Torre 2 - Centro - Osasco - SP
CEP 06010-170

Contatos:

- (11) 4624-4040 (consultório)
- (11) 98821-8578 (celular e WhatsApp)

© 2021 PequenoSer - Todos os direitos reservados. Imagens ilustrativas.

Resp. Téc. Dra. Estela Maria Marcon Pires - CRM 70.564