

## Etapas da adolescência

A adolescência é uma extraordinária etapa na vida de todas as pessoas. É nela que a pessoa descobre a sua identidade e define a sua personalidade. Nesse processo, manifesta-se uma crise, na qual se reformulam os valores adquiridos na infância e se assimilam numa nova estrutura mais madura.

A adolescência é uma época de imaturidade em busca de maturidade. Mas... como é difícil para os pais este novo período na educação dos filhos! No adolescente, nada é estável nem definitivo, porque se encontra numa época de transição.

Vejamos, pois, em que consiste a adolescência e o que é a maturidade; quais são as mudanças que os adolescentes costumam sofrer, bem como as fases pelas quais vão passando, para podermos ter atitudes positivas que favoreçam a superação dessa crise.

O caminho básico que os pais devem seguir é o da compreensão, com o devido respeito e carinho que merece cada um dos adolescentes.

A adolescência é este período no qual uma criança se transforma em adulto. Não se trata apenas de uma mudança na altura e no peso, nas capacidades mentais e na força física, mas, também, de uma grande mudança na forma de ser, de uma evolução da personalidade.

### ALTERAÇÕES QUE SUCEDEM NAS DIFERENTES ETAPAS DA ADOLESCÊNCIA

- a) A puberdade ou adolescência inicial (11 a 14 anos)
  - Nasce a intimidade (o despertar do próprio "eu").
  - Crise de crescimento físico, psíquico e maturação sexual.
  - Não há ainda consciência daquilo que se está a passar.
  - Conhece pela primeira vez as suas limitações e fraquezas, e sente-se indefeso perante elas.
  - Desequilíbrio nas emoções, que se reflete na sensibilidade exagerada e na irritabilidade de caráter.
  - "Não sintoniza" com o mundo dos adultos.

- Refugia-se no isolamento ou no grupo de companheiros de estudo, ou integra-se num grupo de amigos.

### Ajudas positivas:

- Conhecer bem cada adolescente, os seus pontos fortes, as suas fraquezas, amizades, etc.
- Revelar-lhe como é, o que lhe está a suceder e que sentido têm as mudanças que está a sofrer.
- Que conheça as suas limitações e as suas possibilidades.
- Ajudá-lo a esclarecer o que é a autêntica liberdade, distinguindo-a da libertinagem.
- Que desenvolva a virtude da fortaleza, para que possa fazer por si mesmo esforços pessoais.
- Fomentar a flexibilidade nas relações sociais.
- Sugerir atividades que lhe permitam estar ocupado.
- Que reflita nas influências negativas do ambiente, especialmente nas que derivam da manipulação publicitária e nas que motivam condutas sexuais desordenadas.

### B) A adolescência média (13 a 17 anos)

- Do despertar do "eu" passa-se à descoberta consciente do "eu", ou da própria intimidade. A introversão tem agora lugar, pois o adolescente médio precisa viver dentro de si mesmo.
- Aparece a necessidade de amar. Costumam ter imensas amizades. Surge o "primeiro amor".
- A timidez é característica desta fase. Medo da opinião alheia, motivado pela desconfiança em si mesmo e nos outros.
- Conflito interior ou da personalidade.
- Comportamentos negativos, de inconformismo e agressividade para com os outros. Causados pela frustração de não poderem valer-se por si mesmos.

### Ajudas positivas:

- Guiá-los para que adaptem as suas condutas às aspirações mais nobres e íntimas que descubram dentro de si.
- Que saibam desmascarar as manipulações publicitárias e as do meio ambiente, especialmente as do consumismo e tudo aquilo que não lhes permita meterem-se dentro de si mesmos e refletir.
- Que aprendam a procurar o silêncio, para que, sem medo, possam conhecer-se a si mesmos - a pensar e a refletir - e descobrir as suas mais profundas aspirações e fazer propósitos com decisão.
- Colaborar com eles para que descubram o valor e o respeito pela intimidade.
- Que se esforcem por pensar e refletir com rigor, evitando a superficialidade.
- A paciência e o amor, unidos a uma suave firmeza, são os recursos para libertar o jovem da esfera das suas impertinências.
- Evitar os enfrentamentos violentos. Permitir-lhe que se acalme perante as suas reações violentas.
- Manter a serenidade a todo o custo, para poder dialogar com ele.

### C) A adolescência superior (16 a 22 anos)

- Começa a compreender-se e a encontrar-se a si mesmo e sente melhor a integração no mundo onde vive.
- Apresenta um significativo progresso na superação da timidez.
- É mais sereno na sua conduta. Mostra-se menos vulnerável às dificuldades.
- Tem maior autodomínio.
- É a época de tomar decisões: futuro, estudos...
- Começa a projetar a sua vida.
- Estabelece relações mais pessoais e profundas.

### **Ajudas positivas:**

- Que aprendam a escutar e a compreender os que pensam de forma diferente da deles ou do seu pequeno grupo, mas que não abdicuem das suas ideias ou princípios.
- Que reflitam constantemente sobre os pontos de vista que são contrários aos seus, sabendo interpretá-los adequadamente.
- Que saibam suportar as contrariedades que qualquer responsabilidade implica, seja própria ou perante os outros.
- "Querer é poder". Que se convençam de que não é possível conseguir mais se não nos propomos seriamente a isso.

### **Tópicos para lidar com um adolescente:**

- Mostra-lhe sincera amizade.
- Estabelece uma comunicação baseada no respeito, na confiança e na oportunidade.
- Tem sempre muita compreensão.
- Aprende a escutá-los.
- Não te canses de animá-los.
- Exige suavemente, mas com firmeza.
- Compartilha dos seus projetos.
- Mede bem aquilo que lhe vais exigir.
- Mantém-te firme nas decisões que se tiverem tomado.
- Cede nas coisas de pouca importância.

(Francisco Cardona Lira - Catholic Net)