Como anda a comunicação com seus filhos?

Segundo um estudo da Universidade da Califórnia, o apoio familiar e social tem extrema importância no desenvolvimento saudável do adolescente. Os resultados mostraram que jovens que cresceram em ambientes acolhedores demonstraram comportamentos mais empáticos e responsáveis na vida adulta.

Porém, um levantamento do *Pew Research Center* revelou que cerca de 62% dos pais enfrentam dificuldades significativas ao lidar com filhos na adolescência. Essa percepção é especialmente alta entre mães, com 30% relatando que ser mãe é muito mais complicado do que o esperado, em comparação com 20% dos pais.

Além disso, um relatório publicado pelo *National Center for Health Statistics* mostrou que cerca de um quarto dos adolescentes disse que recebe o apoio social e emocional de que precisa, enquanto os pais eram quase três vezes mais propensos a acreditar que seus filhos recebiam esse suporte.

Segundo Deborah Klajnman, psicóloga e psicanalista, pesquisadora da USP; professora da Faculdade Sírio-Libanês; mestre e doutora em Psicanálise pela Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ); atualmente, com o excesso de tarefas e cobranças do mercado de trabalho, não é raro ver pais que não conseguem se dedicar aos filhos por falta de tempo e até disposição.

“Muitos acabam não acompanhando o seu desenvolvimento, ou o fazem de forma precária, prejudicando não só a relação, mas a formação do jovem”, pontua a pós-doutoranda em Psicologia pela USP; e especialista em Clínica Psicanalítica pelo Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ).

“A proximidade entre pais e filhos é fundamental para fortalecer vínculos afetivos e gerar segurança, confiança e autonomia no adolescente”, afirma Danielle H. Admoni, psiquiatra geral e da Infância e Adolescência; pesquisadora e supervisora na residência de Psiquiatria da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP/EPM).

Para a psicóloga Monica Machado, fundadora da Clínica Ame.C, pós-graduada em Psicanálise e Saúde Mental pelo Instituto de Ensino e Pesquisa do Hospital Albert Einstein; construir laços

e um convívio saudável com seu filho é uma conduta que fará toda a diferença no futuro dele.

Confira as questões levantadas pelas especialistas e veja se há lacunas que precisam ser preenchidas na relação com seu filho:

O que você sabe sobre seu filho

Você conhece os amigos do seu filho? Sabe qual é o esporte preferido dele? Ouve seu dia a dia na escola, o que aprendeu ou quem conheceu? Parecem apenas detalhes, mas dizem muito sobre seu filho e a relação de vocês.

Segundo Danielle Admoni, ter conhecimento sobre as características do adolescente, preferências, qualidades e defeitos, é fundamental não só para o relacionamento, mas para entender como seu filho encara o mundo, quais suas percepções e a maneira como lida ou reage frente a determinadas situações.

“Acompanhar a vida de um filho e estar presente nela é o maior benefício que os pais podem proporcionar a ele”, elucida a especialista pela ABP (Associação Brasileira de Psiquiatria).

Deborah Klajnman complementa: “Participar do seu desenvolvimento e manter o vínculo e cuidado demonstram que você está disposto a conhecer ou reconhecer o mundo do seu filho, além de transmitir valores como empatia, confiança e responsabilidade afetiva”.

O que vocês fazem juntos

Estar junto denota a importância que se dá à convivência familiar. O trabalho te sobrecarrega a ponto de você não ter tempo e energia para estar com seu filho? E quando está com ele, consegue se desligar de tudo (inclusive, do celular) e dedicar total atenção? Você interage com suas atividades, seus interesses, seus hobbies?

“Uma relação próxima gera segurança ao adolescente, sendo fundamental para sua saúde

mental, autoconfiança e para a construção de sua autoestima. O mais importante: independentemente do que façam juntos, curta cada minuto de forma genuína, e não por obrigação”, pontua Monica Machado.

Quem seu filho procura quando precisa de ajuda

Você mantém um canal aberto com seu filho? Por quem ele chama quando está com algum problema? Você sabe de situações sobre seu filho por ele mesmo ou por outras pessoas?

Os pais tendem a querer ser o porto seguro de seus filhos. Mas nem todos são. “Mesmo sendo pai e mãe, nem sempre o filho os tem como referência de segurança. Muitas vezes, este posto pode ser da avó ou de uma tia, caso o jovem sinta mais afinidade com uma ou outra”, diz Monica Machado.

Para Deborah Klajnman, ser a pessoa a quem seu filho recorre quando precisa, requer credibilidade. “Um bom exemplo é nunca menosprezar o que ele está pensando ou sentindo. Mostre que você valida seus sentimentos. Essa postura fará com que o adolescente sinta abertura para expor suas emoções”.

Por fim, a psiquiatra Danielle Admoni alerta: “Quando seu filho te procurar para falar, dê total atenção. Ouça tudo até o final, sem interrupções. Deixe para emitir suas opiniões somente quando tiver certeza de que ele disse tudo o que precisava. Assim, seu filho saberá que tem em você o suporte emocional que precisará em todas as fases da vida”.

Quem seu filho procura quando precisa de ajuda

Você mantém um canal aberto com seu filho? Por quem ele chama quando está com algum problema? Você sabe de situações sobre seu filho por ele mesmo ou por outras pessoas?

Os pais tendem a querer ser o porto seguro de seus filhos. Mas nem todos são. “Mesmo

Como anda a comunicação com seus filhos?

sendo pai e mãe, nem sempre o filho os tem como referência de segurança. Muitas vezes, este posto pode ser da avó ou de uma tia, caso o jovem sinta mais afinidade com uma ou outra”, diz Monica Machado.

Para Deborah Klajnman, ser a pessoa a quem seu filho recorre quando precisa, requer credibilidade. “Um bom exemplo é nunca menosprezar o que ele está pensando ou sentindo. Mostre que você valida seus sentimentos. Essa postura fará com que o adolescente sinta abertura para expor suas emoções”.

Por fim, a psiquiatra Danielle Admoni alerta: “Quando seu filho te procurar para falar, dê total atenção. Ouça tudo até o final, sem interrupções. Deixe para emitir suas opiniões somente quando tiver certeza de que ele disse tudo o que precisava. Assim, seu filho saberá que tem em você o suporte emocional que precisará em todas as fases da vida”.