

Como Falar com uma Parede de Tijolos:

Rompendo as Barreiras entre Você e Seu Adolescente

Por Jéssica e Henrique



Isso se Parece a Sua Família?

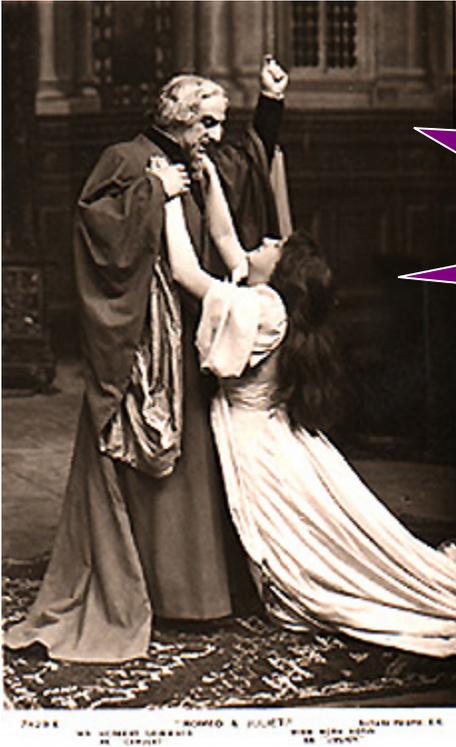
● Pais

- Gritando e Ameaçando
- Dando ultimatos
- Insultando
- Fazendo planos para o futuro sem considerar os sentimentos dos filhos

● Adolescentes

- Gritando e Chorando
- Mentindo
- Fugindo de alguma coisa
- Saindo de casa
- Abusando das drogas
- Desafiando a autoridade
- Fazendo planos para o futuro sem considerar os sentimentos dos pais

Esta é a descrição da família da Julieta da obra *Romeu e Julieta*... Os tempos não mudaram muito!



“...diga a meu senhor e pai, madame, que ainda não vou me casar...”

Mentiras! Ela já se havia casado com Romeu escondido de seus pais!

A história não terminou bem. Tem que haver uma maneira melhor...

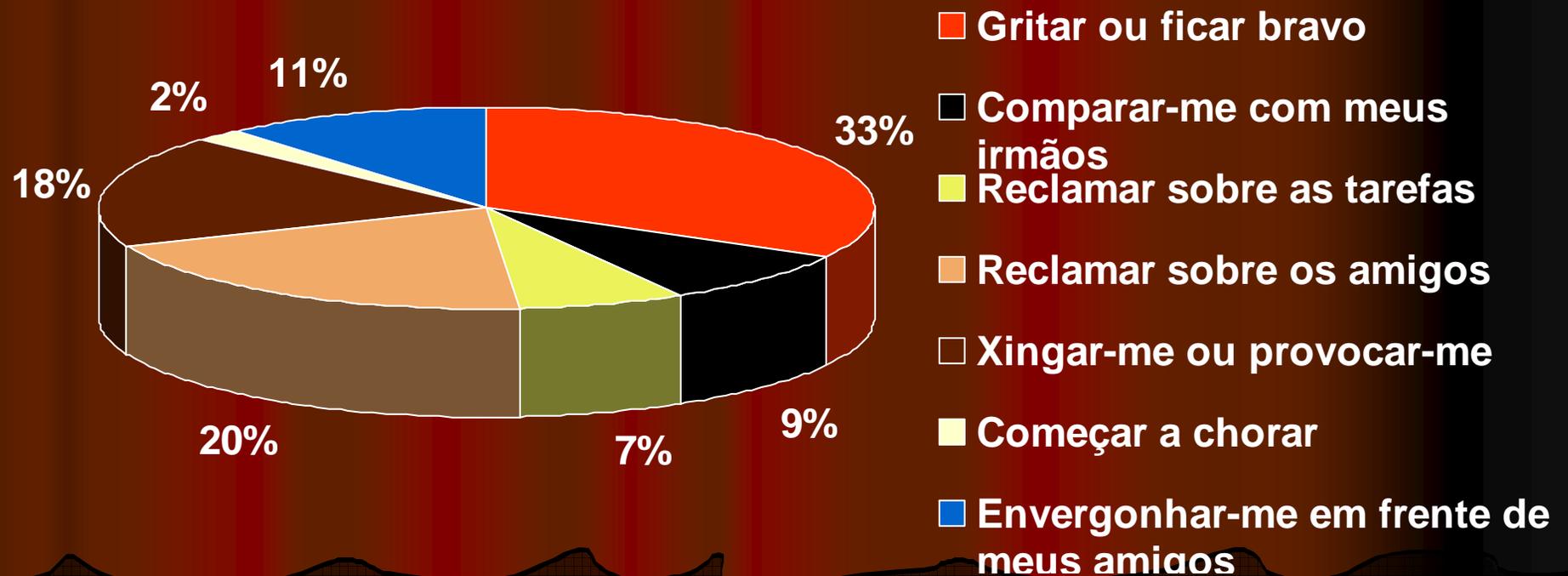
“Incline-se, jovem espevitada! Desprezível desobediente!
Eu te digo isso,-- vá à igreja na quinta-feira,
Ou nunca mais olhe para a minha cara:
Não fale, não conteste, não me responda;
Meus dedos desejam [bater em você]...”

Lord Capuleto disse para Julieta
Romeu e Julieta, Ato III, cena V

O que *NÃO* Fazer Se Você *Realmente* Quiser Falar com Seus Adolescentes...

Resultado da Enquete com 126 adolescentes (58% meninas, 42% meninos)

Pergunta: Qual é a primeira coisa que seus pais dizem ou fazem quando querem terminar com a comunicação entre vocês?



O que *NÃO* Fazer Se Você *Realmente* Quiser Falar com Seus Adolescentes...

- Dizer coisas para que eles " se sintam mal, decepcionados, ameaçados, estúpidos ou errados.
 - Cria baixa auto-estima, destrói a segurança, faz aumentar a ansiedade, causa desconfiança, e como resultado evitam os eventos familiares."¹
- Tentar corrigi-los, criticá-los ou mudá-los.
- Discutir com eles.
- Dizer, "Eu sei o que você quer dizer" ou concordar antes de entender.

O que *NÃO* Fazer Se Você *Realmente* Quiser Falar com Seus Adolescentes...

- “Fazê-los engolir suas idéias.”²
 - Se você tentar impor suas idéias, eles vão rejeitar o que você tem a oferecer.
 - Tentar moldá-los de acordo com suas idéias não vai funcionar. Esta é a época para eles descobrirem quem são — e não são você.
- Importunar ou reclamar sobre o comportamento, atos ou inatividade.
- Falar sempre, diagnosticar o problema e dar muitos conselhos.
- Reagir muito forte se ouvir alguma coisa que não gosta ou que preocupa você.
- “Interromper, corrigir a gramática ou fazer duas coisas ao mesmo tempo. Esses são sinais de que você não está realmente interessado.”³

O que Fazer Se Você *Realmente* Quiser Falar com Seus Adolescentes...

- Fazer perguntas sem final para ajudar a esclarecer o que a pessoa quer dizer.
 - Exemplos: Você quer dizer...? Porque você acha que isso aconteceu?
- Pedir a opinião deles — e querer ouvi-la.
 - Aceitar as opiniões deles e o que têm a dizer — não quer dizer que você concorde, mas que você *aprecia* os pensamentos deles.
 - “Evitar conflitos depois das respostas. Não existem respostas certas ou erradas” quando se trata de opiniões.¹
- Escutar para entender — não para mudar a outra pessoa.
- Mostrar preocupação pelos sentimentos da outra pessoa.

O que Fazer Se Você *Realmente* Quiser Falar com Seus Adolescentes...

- Procurar o tempo para só falar e, o mais importante, para ouvir todos os dias.
 - “Use todas as oportunidades informais que tiver para comunicar-se – por exemplo, dirigindo”²
 - Não force o tempo para falar — assegure-se de que é um momento conveniente para seus adolescentes também.
 - Faça disso uma prioridade mesmo que não seja o momento conveniente para você.
- Não tente resolver problemas quando estão só conversando, para poder entender melhor seus pontos de vista. Isso pode ser feito depois.
- Mantenha o humor, mas nunca importune sobre um assunto sensível. Aprenda a rir das coisas pequenas.

Dicas para Ouvir

- **Seja atento.**
 - Pare outras atividades.
 - Enfoque-se totalmente, usando seus olhos e também seus ouvidos.
 - Seja sensível ao tom de voz e expressão deles.
- **Anime a conversa.**
 - Sorria, se for apropriado, ou concorde com um aceno de cabeça para mostrar que você entende.
 - Vigie sua linguagem corporal.
 - Mantenha suas perguntas curtas, abertas e positivas.
- **Enfatize.**
 - Tente lembrar como era quando você era adolescente.
 - Pense nos sentimentos que sejam difíceis para seu adolescente expressar.
- **Ouçã com respeito.**
 - Reaja como faz com um adulto amigo.
 - Deixe-os desabafar suas mágoas.
 - Tente não interromper ou forçar um tópico que eles não querem discutir.⁴

Dicas para Conversar

- **Seja breve.**
 - Deixe que eles falem bastante.
- **Vigie seu tom de voz.**
 - Algumas vezes não é o que você diz – é como diz.
- **Expresse seus sentimentos.**
 - Revele algo íntimo.
 - Enfatize seus sentimentos, não o comportamento de seus adolescentes.
 - Não exagere. Expressar seus sentimentos mostra que você é uma pessoa real, mas os adolescentes estão mais preocupados com os sentimentos *deles*.
- **Seja honesto.**
 - Discuta suas idéias, preocupações ou sentimentos com calma e abertamente.

Lidando com Problemas

- **Use afirmações "Eu"**. O exemplo clássico de conselho usando afirmações "Eu" em vez de afirmações "você" ainda é o melhor.
 - Descreva especificamente a **situação** que está causando seu problema. Só descreva; não culpe. Diga; "Quando você não telefona ou chega em casa na hora que combinamos . . ."
 - Esclareça o **efeito** que a situação tem em você. ". . . Eu não sei onde você está. . ."
 - Identifique o **sentimento** que você tem. ". . . E começo a me preocupar porque alguma coisa pode ter acontecido com você."⁴
- **Fique calmo**. Gritar não ajuda a que entendam o que você quer dizer.

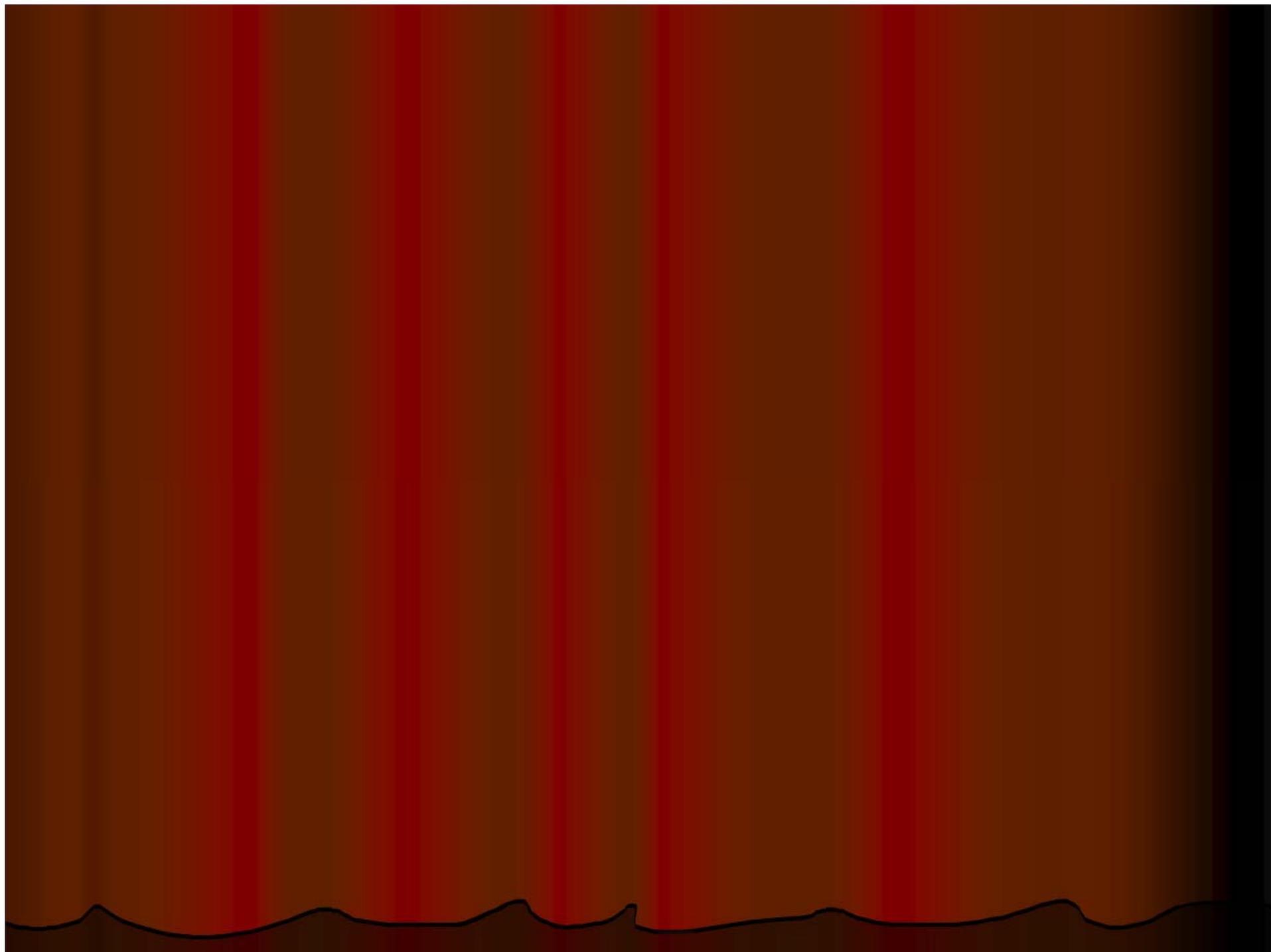
Lidando com Problemas

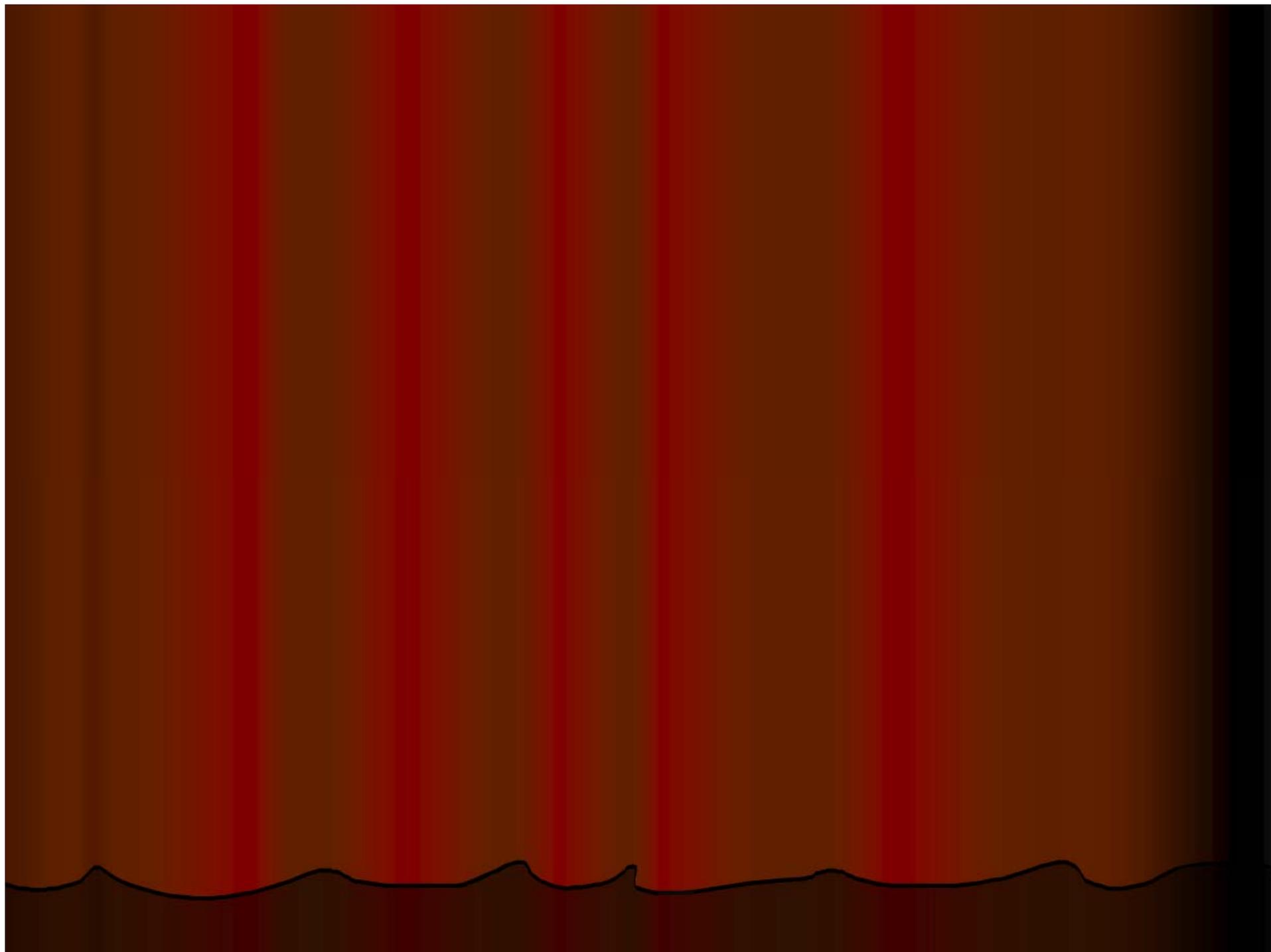
- **Escolha suas batalhas.** As coisas que têm a ver com a segurança dos adolescentes são mais importantes que um quarto desordenado e o que vestem.
- **Ame incondicionalmente.** Não dê ou negue amor baseado no comportamento do adolescente.
- **Peça desculpas.** Se você fez alguma coisa para piorar a situação, seja o adulto e peça desculpas. Dê um bom exemplo para os adolescentes.
- **Envolva os adolescentes em situações que os afetam.** A família pode não ser uma democracia, mas obter a opinião de todos e tentar comprometer-se quando seja possível é importante.

Que comece o Show!

- Vejamos o que o Sr. Capuleto teria feito se tivesse ouvido todos esses bons conselhos antes de falar com Julieta...

[cena]





Quando o Drama Começa em Sua Casa

Três Coisas para Você Tentar Esta Semana:

- Quando você perguntar “como foi o seu dia?” e seu adolescente realmente responder, pare com o que está fazendo e escute.
- Decida conscientemente não criticar as coisas pequenas — tente durante uma semana inteira e veja o que acontece.
- Quando uma discussão estiver fervendo, pare e fale calmamente – sem culpar – sobre a **situação** envolvendo o problema, o **efeito** que a situação tem em você e o que você está **sentindo** -- usando afirmações “Eu”.

Fotografias



A fotografia é da produção de Matheson Lang de *Romeu e Julieta* no Lyceum Theatre, em Londres, no dia 14 de março de 1908, apresentada até dia 30 de maio de 1908.

É um cartão postal publicado por Rotary Photo, em Londres. Card No. 7423E. Fotografia do Daily Mirror Studios.

- Nora Kerin é Julieta; Herbert Grimwood é Capuleto
- <http://shakespeare.emory.edu/postcarddisplay.cfm?cardid=54>



- Fotografia de um quarto no Palácio Dolmabahce, em Istambul, na Turquia
- Fotógrafo: Judi Yost. Usado com autorização.

Referências

¹Wulf, Dick. "Dialogue--The Key to Family Harmony." Focus on the Family. 2004. <http://www.focusonyourchild.com/relation/art1/A0000777.html>

²Lloyd, Trefor. "Parenting." BBC. http://www.bbc.co.uk/parenting/your_kids/teen_communicating.shtml

³"Parent/Child Communication." Bradley Hospital. <http://www.lifespan.org/Services/ChildHealth/Parenting/PDF/communication2.PDF>

⁴Davis, Louise. "Parent-Teen Communication." Mississippi State University Extension. 29 Mar 2004. <http://msucares.com/pubs/publications/p1452.htm>