

Carolina Delboni

Desafios da adolescência na contemporaneidade

**Uma conversa com
pais e educadores**


**summus
editorial**

DESAFIOS DA ADOLESCÊNCIA NA CONTEMPORANEIDADE

Uma conversa com pais e educadores

Copyright © 2023 by Carolina Delboni

Direitos desta edição adquiridos por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**

Revisão: **Janaína Marcoantonio**

Capa: **Delfin [Studio DelRey]**

Artes da capa: **Delfin/Midjourney**

Projeto gráfico e diagramação: **Crayon Editorial**

Summus Editorial

Departamento editorial

Rua Itapicuru, 613 — 7º andar

05006-000 — São Paulo — SP

Fone: (11) 3872-3322

<http://www.summus.com.br>

e-mail: summus@summus.com.br

Atendimento ao consumidor

Summus Editorial

Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado

Fone: (11) 3873-8638

e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

Sumário

PREFÁCIO 9

PARTE I **A adolescência**

A adolescência é um grande tabu	13
Todo mundo já foi adolescente um dia	17
As gerações Z e Alpha	24
O turbilhão da adolescência	28
É possível se reconhecer como pai/mãe de adolescente	31
É preciso desromantizar a maternidade	35
Educar filho dá trabalho	40
Você sabia que os meninos devem ir ao urologista ao entrar na puberdade?	42

PARTE II **Os adolescentes e a educação**

Invasão de privacidade: uma reflexão sobre ler conversas de filhos	49
Você também pensa que nota boa na escola não é mais que obrigação?	51
Pressão por desempenho: pais e escolas precisam buscar soluções saudáveis	54
Escolha profissional na adolescência	58
Ser um adolescente transgênero na escola	61
Educação sexual é assunto fundamental para as escolas	65
Violência sexual nas escolas	70
Os adolescentes estão machucados e estão se machucando	74
Atrofia social desencadeia sofrimento em adolescentes	78

PARTE III **As relações sociais no universo adolescente**

Os riscos do consumo de álcool na adolescência	85
O cenário complexo da gravidez na adolescência	92
Os perigos do <i>cyberbullying</i>	97
Por que todo adolescente ouve música?	101
Masculinidade tóxica e machismo	105
Meninas, abram a roda para que os meninos possam entrar	110
O abandono digital pode ser o novo abandono físico	115
Os adolescentes consideram justa toda forma de amor	120

PARTE IV **A pandemia de covid-19 e a saúde mental dos adolescentes**

Adolescentes, saúde mental e pandemia: o começo de uma longa jornada	129
O estresse tóxico prejudica o desenvolvimento de crianças e adolescentes	132
Fobia social: como o isolamento mudou a forma de se relacionar de crianças e adolescentes	135
Câmera fechada: a polêmica dos adolescentes que não abriam a imagem durante as aulas remotas	138
Nunca a vida de um adolescente foi tão marcada pela morte	141
O uso excessivo de telas e os danos pós-pandemia à saúde mental de crianças e adolescentes	145

Prefácio

Quando uma família recebe um filho, ela se transforma e tudo muda: a dinâmica entre os seus integrantes, a organização do grupo familiar, as relações, as consideradas prioridades até então.

Pois bem: os filhos crescem e, à medida que os anos passam, sempre ocorrem mudanças, já que as exigências se tornam outras. Mas as mudanças realmente radicais se dão quando eles passam de crianças a adolescentes.

Primeiramente, porque a adolescência é um anúncio: o de que os filhos começarão a trilhar caminhos próprios. O processo não é fácil para muitos pais, sobretudo para os que se apegaram em demasia aos filhos crianças, que exigiam cuidados o tempo todo.

A busca da própria vida significa, necessariamente, o afastamento dos pais. Isso é um tanto assustador, não é? Talvez esse susto que muitas famílias tomam atrapalhe um pouco a nova jornada que se inicia.

O filho muda na travessia da adolescência? Muda muito! Isso exige, portanto, que a família também mude. O grupo precisa refazer os vínculos entre seus integrantes, buscar outra dinâmica familiar, refazer as prioridades, repensar sua organização. Isso sem falar das mudanças na vida prática cotidiana — que não são poucas — e nas preocupações.

O espaço de cada um precisa ser alargado, sobretudo o do adolescente. O que ele quer, e necessita, é mais espaço pessoal — que, quando criança, quase não tinha. Surgem, então, as crises familiares. Estas ocorrem porque os pais não compreendem o pedido escondido nos atos aparentemente bagunceiros e des-

respeitosos dos filhos. Para lidar melhor com isso, procure ler nas entrelinhas: “O que ele está querendo dizer e não consegue, a não ser desse jeito?” é uma boa pergunta a se fazer antes que uma crise se instale.

É necessário entender, também, que o adolescente procura criar vínculos e buscar segurança não mais nos pais, e sim em seus pares. Não se trata de afronta! Pense em crise como algo muito salutar: são mudanças que ocorrem não sem certa tensão, mas que podem promover o crescimento de todos os envolvidos. Flexibilidade e capacidade de adaptação: estas são as palavras-chave para os pais de adolescentes – e também para professores, psicólogos e todos aqueles que trabalham com esse público.

O adolescente quer que suas aflições com as vicissitudes da vida sejam acolhidas. Deseja ser encorajado e incentivado a ter maturidade. Mas, sobretudo, precisa sentir que o vínculo entre vocês permanece vivo e forte, esteja ele onde estiver.

O livro que você tem em mãos discute diversos desafios da adolescência na contemporaneidade. Privacidade, uso indevido de redes sociais, pressão por desempenho, depressão, *bullying*, educação sexual e abandono digital são só alguns deles. Especialista no assunto, Carolina Delboni quebra tabus e, muitas vezes, nos arranca da zona de conforto. A autora também nos desafia a revisitar nossa adolescência e nossas ideias sobre essa fase. Aceite o convite, mesmo que não pense como ela!

Cada texto publicado aqui oferece ideias e conceitos que podem ajudar você a compreender melhor essa passagem da vida do seu filho e seus desdobramentos na família. Reflexões levam ao autoconhecimento, que permite o conhecimento do outro. E isso é tudo de que você precisa: conhecer seu novo filho.

Parte I

A adolescência

A adolescência é um grande tabu

A adolescência parece ser sinônimo daqueles desafios de “acampamento de aventura”, sabe? Com o adicional de que você pouco se diverte mas muito se estressa, tamanho é o grau de enfrentamento de obstáculos. Educar um filho adolescente certamente é desafiador, mas essa mesma fase da vida também é cheia de momentos bons e felizes. O que precisamos fazer é romper as barreiras que envolvem a adolescência.

É fácil elencar uma sequência de problemas: os adolescentes são mal-humorados, usam telas em excesso, são distantes, se tornam irreconhecíveis — cadê aquela criança que outro dia estava aqui? —, mudam muito rápido, batem a porta do quarto, vivem trancados no banheiro, respondem bufando. E ainda usam bebidas e drogas antes do tempo, mas não querem saber de lavar uma louça na pia. O quarto costuma ser uma zona, vivem num mundo paralelo, são monossilábicos e, quando resolvem falar, argumentam e nos contradizem.

Fazer uma lista de problemas e defeitos que marcam a adolescência é para lá de rápido e fácil. É como se elencássemos sintomas comuns de uma gripe. Mas será que se resume a isso? Será que precisamos sempre apontar o dedo para o adolescente e desmerecer quase tudo que vem dele?

A adolescência é um grande tabu, e nós deveríamos quebrá-lo. Pelo bem dos filhos, pelo bem dos pais e da própria sociedade. Passar cerca de dez anos fazendo reclamações constantes acerca dessa pessoinha que, na grande maioria das vezes, foi desejada e planejada não parece fazer muito sentido.

E ainda que você diga não mais reconhecer aquele bebê fofo que outro dia estava engatinhando pela sala, acredite, ele está bem à sua frente. Mudou de tamanho, o cabelo engrossou, provavelmente trocou a pele lisinha por uma mais oleosa, mas tenho certeza de que continua macia. Não importa a idade dos nossos filhos: é uma delícia dar neles beijos e abraços esmagadores.

Mas educar dá trabalho, e isso vale também para quando os filhos entram na adolescência. Mesmo que já tenham crescido e ganhado autonomia, não são independentes e ainda precisam do contorno dos pais, ou seja, de carinho e limites. E só podemos dar ambos se aceitarmos esse adolescente com tudo que ele traz no “pacote” — assim como foi com o bebê e, depois, com a criança.

É preciso desmistificar essa fase da vida e aprender a olhar o que ela também tem de bom — porque tem —, e pensar em como nós, adultos da relação, podemos contribuir para que o cotidiano seja mais saudável para todos. Sim, essa responsabilidade é nossa.

Os adolescentes sabem argumentar, rebater fala de pai e mãe, dizer o que pensam com veemência, mas ainda têm poucos recursos internos para lidar com os sentimentos e as emoções. Por isso, além das questões físicas e hormonais, há as oscilações constantes de humor.

Existe uma explicação médica, científica, para justificar os altos e baixos do adolescente. Aquela coisa de “uma hora ele está uma graça comigo e cinco minutos depois parece que quer me matar” é totalmente verídica, mas o sujeito não tem controle físico nem repertório emocional para controlar as explosões internas.

O papel de “controlar” a situação e as explosões quase diárias é do adulto. Mas como fazer isso? Como lidar com os de-

safios de criar um filho adolescente sem cair nas armadilhas clichês que nos vendem?

A internet está cheia de matérias sobre como eles são chatos e trazem problemas, além da enxurrada de reclamações do que eles não fazem, deixam de fazer e, quando fazem, fazem errado. Será que eles são tão insuportáveis assim? Ou será que pais e mães precisam aprender a se relacionar com o filho adolescente?

Ser pai e mãe de um adolescente é algo totalmente possível. Mas é preciso estar disponível como se estava quando essa mesma pessoa era um toquinho de gente e você, ainda que exausto, dava conta de todas as demandas, choros, cólicas, ataques e “eu quero” do seu filho.

Devemos estar dispostos a quebrar os estigmas por trás do adolecer. Costumamos “desistir” deles quando entram na idade da ilha. (Conhece essa brincadeira? Leva para uma ilha deserta e busca dez anos depois.) Desfiamos uma ladainha de reclamações. Quem, com tanto dedo apontado, vai continuar sorrindo e sendo gentil?

O maior desafio de criar filhos adolescentes não é lidar com todas as queixas que rapidamente sabemos elencar, mas se dispor a — se colocar à disposição para — estabelecer uma conversa com eles. Sim, isso é possível, mas a maioria de nós não está disponível para isso.

Qual foi a última vez que você deu colo para o seu adolescente? Não vale dizer que é ele quem não quer. Existem muitas formas de dar colo. Já pensou em fazer um elogio às músicas que ele escuta? Que tal assistir às séries de que ele gosta? Talvez elogiar alguém que ele admira, ou um amigo?

Já pensou que, para além das notas boas que seu filho “não faz mais que a obrigação de tirar”, ele é bom em outras coisas? Certamente ele tem talentos e habilidades que podem não ser as ideais para você, mas que são incríveis e valiosas.