

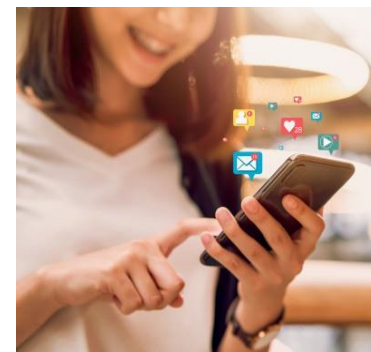
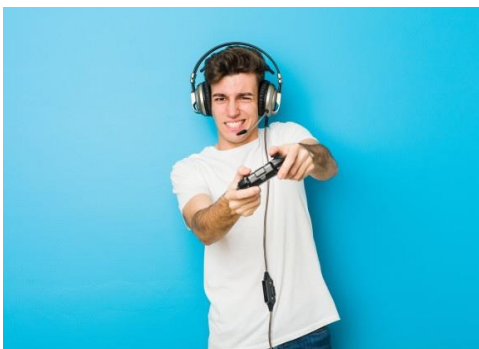


SERVIÇO DE PSICOPEDAGOGIA

Do 7º ao 9º ano: Uma Aventura

CONTEÚDOS:

1. ADOLESCÊNCIA
2. DESENVOLVIMENTO FÍSICO DO ADOLESCENTE
3. DESENVOLVIMENTO COGNITIVO DO ADOLESCENTE
4. DESENVOLVIMENTO SOCIOEMOCIONAL DO ADOLESCENTE
5. REDES SOCIAIS
6. SINAIS DE ALERTA



1. ADOLESCÊNCIA

A adolescência é um período da vida marcado por inúmeras alterações corporais, emocionais, cognitivas, psicossociais, morais e sociais que exigem ao adolescente múltiplos desafios. É um período de descobertas, de dúvidas e de alguns conflitos, onde se começa a construir a identidade e a desenhar um projeto de vida, que inclui a dimensão vocacional.

2. O DESENVOLVIMENTO FÍSICO DO ADOLESCENTE

- Crescimento (altura e peso).
- Aparecimento dos caracteres sexuais secundários.
- Mudanças na voz, alterações da pele, entre outras mudanças.

Implicações:

- Dificuldade em “atualizar” a autoimagem devido à velocidade das mudanças.
- Preocupação com a autoimagem corporal (peso e forma do corpo).
- Dificuldade em demonstrar afeto físico pelos progenitores.
- Necessidade de sono e de repouso.

O que podem os pais fazer:

- Não criticar ou comparar com outros.
- Encorajar o sono e o descanso.
- Promover a prática de atividade física.

- Dar respostas honestas às perguntas sobre sexualidade.
- Aceitar a necessidade de privacidade e intimidade.
- Ser paciente com o desinteresse ou com a elevada preocupação com os cuidados com o corpo.
- Perceber que nem sempre existe uma correspondência entre o desenvolvimento físico e as competências cognitivas e emocionais.

3. O DESENVOLVIMENTO COGNITIVO DO ADOLESCENTE

- Desenvolvimento do pensamento formal: capacidade de pensar e falar sobre conceitos complexos.
- Aparecimento do raciocínio abstrato e lógico-dedutivo.
- Metacognição: pensar sobre o seu próprio pensamento.
- Progressão no desenvolvimento moral.

Implicações:

- É capaz de colocar-se no lugar do outro.
- Argumenta, questiona e desafia.
- Desejo de pensar por si próprio.
- “Ilusão da vulnerabilidade” (“a mim não me acontece”).
- “Fábula pessoal”: acredita que todas as suas experiências e sentimentos são únicos.

- “Audiência imaginária” (sentimento de estar no palco e estar sempre a ser observado).

O que podem os pais fazer:

- Empatizar com o adolescente.
- Promover discussão sobre regras de comportamento.
- Proporcionar a participação em atividades comunitárias.
- Promover uma relação genuína, baseada em afetos e aberta à expressão de sentimentos.
- Perguntar, mais do que dar ordens.
- Monitorizar o desempenho académico.
- Guiar e orientar sem se limitar a impor regras e dirigir de forma autoritária.

4. O DESENVOLVIMENTO SOCIOEMOCIONAL DO ADOLESCENTE

- Instável, temperamental e sensível.
- Procura referências nos pares e não nos pais.
- Construção da identidade (experimenta vários papéis).
- Desenvolvimento da autonomia.
- Maior necessidade de privacidade.
- Descoberta de áreas de competência.
- Orientação para a justiça.

Implicações:

- Isola-se, pois, precisa de mais privacidade.
- Os seus interesses podem mudar rapidamente.
- Pode tornar-se evasivo ou mesmo pouco sociável com o adulto.
- Necessidade de passar mais tempo em comunicação ou atividades com amigos.
- Continua a gostar de fazer algumas coisas em família, mas pode envergonhar-se pela presença dos pais em algumas circunstâncias.

O que podem os pais fazer:

- Atribuir papéis significativos na família.
- Dar autonomia e possibilidade de tomada de decisão em áreas possíveis.
- Proporcionar atividades que promovam o conhecimento dos amigos dos filhos.
- Criar um ambiente recetivo à presença dos amigos em casa.
- Todos os pais deverão em todo o momento saber responder às perguntas: “Onde está o seu filho?; com quem?; a fazer o quê?; como e quando volta?”.
- Ser tolerante em relação a novos interesses (moda, desporto, atividades, etc...).

5. TECNOLOGIA E REDES SOCIAIS

A tecnologia faz parte da nossa vida e é muito difícil fugir dela. Apesar de ser um recurso positivo com múltiplas potencialidades, existem riscos associados à sua utilização,

sendo fundamental os pais fornecerem algumas orientações sem adotar atitudes parentais de risco (crítica excessiva, mostrar desinteresse, controlar excessivamente, proibir sem negociar ou criar alternativas, ter uma atitude desregrada e desinformada).

O que podem os pais fazer:

- Ter uma atitude aberta, curiosa, atualizada e comunicativa.
- Sensibilizar para os perigos do contacto com estranhos.
- Mostrar o impacto da partilha de dados pessoais e levar a refletir acerca da pegada digital.
- Mostrar disponibilidade para ajudar a resolver, em conjunto, problemas que possam surgir neste domínio.

Sinais de alerta – Dependência das Tecnologias:

- Elevado grau de importância atribuído ao computador ou aos dispositivos móveis.
- Muito tempo e sempre a escolha de se dedicar ao computador e outras tecnologias.
- Nunca desligar nem se desconectar.
- Ansiedade perante a possibilidade de não ter ligação à net ou outras tecnologias.
- Isolamento social.
- Sintomas de tolerância (bem-estar, alívio) face ao uso.
- Sintomas de abstinência face ao não uso (irritabilidade, dores de cabeça ou agressividade).

- Nos casos mais graves, recaída face às tentativas sucessivas sem usar.

6. SINAIS DE ALERTA

- Recusa escolar.
- Ter dificuldade em adormecer, acordar antes da hora, não dormir bem ou ter pesadelos.
- Isolamento, tristeza, apatia, irritabilidade ou agitação acentuada.
- Sinais persistentes de stress e /ou ansiedade.
- Alterações significativas dos padrões alimentares, preocupação excessiva e persistente com o corpo e autoimagem e perda ou aumento de peso acentuado.
- Mudança significativa no rendimento escolar habitual.
- Interesse muito obsessivo num tema ou atividade.
- Comportamentos de risco, agressivos e violentos.
- Somatizações persistentes.
- Comportamentos autolesivos e ideação suicida.

Barros, M.,Pereira, A., Goes, A. (2007). *Educar com Sucesso: Manual para técnicos e para pais*. Lisboa, Portugal: Texto Editores.

Alves, R. (2016). *Adolescência, os anos da mudança*. Rio Tinto, Portugal: Vogais