

Resiliência na arte de amar um adolescente

Podemos entender resiliência como a capacidade humana de se recuperar e se superar, ou ser imune psicologicamente quando submetido à violência de outras pessoas ou a estresses das catástrofes da natureza.

A grande maioria dos indivíduos torna-se vítima, podendo adquirir transtornos do desenvolvimento ou psicológicos na infância, transtornos de conduta na adolescência e juventude e transtornos psiquiátricos na vida adulta.

A resiliência se ocupa da importância de promover potenciais humanos, em vez de salientar os danos causados. É parcialmente inata, e as crianças são mais resilientes que os adultos.

De acordo com Grunspun, os princípios da resiliência dos nossos filhos se fundamentam em torná-los convictos de sentirem: eu posso, eu estou, eu sou, eu tenho.

Eu posso: Contar para os outros sobre coisas que me assustam. Encontrar alguém que possa me ajudar quando necessário.

Eu estou: Seguro de que tudo sairá bem, e que estou rodeado de colegas, companheiros que me apreciam.

Eu sou: Uma pessoa que pode ser amada, querida e capaz de fazer bem aos outros. Uma pessoa respeitada por outros e por mim mesmo.

Eu tenho: Pessoas ao meu redor em quem confio, pessoas que não me deixam me perder, pessoas que sabem me mostrar o certo, pessoas que me ensinam a fazer coisas por mim mesmo e avaliam comigo o resultado.

Os adolescentes resilientes têm atributos próprios, são seguros de sua competência social (usam o humor). Pensam de forma crítica e adaptativa. Possuem autonomia e auto-estima elevada, têm propósito e confiança no futuro.

A aquisição da resiliência ocorre desde quando o bebê retribui os gestos que recebe, e para isso precisa de colo, de afago, ouvir a voz da mãe e do pai.

Os pais são os principais responsáveis pela construção da resiliência dos filhos, podendo contar com uma rede de apoio: a escola, a família extensa (avós, tios, primos...) a igreja e a comunidade em geral.

Tornou-se tão comum a idéia de que é difícil conversar, conviver e relacionar-se com os adolescentes, que passamos a atuar e acreditar nisso como verdade. Para muitos pais a adolescência acontece com suavidade e alegria; enquanto para outros é simplesmente impossível.

Ser pai ou mãe de um adolescente é oportunidade de desenvolver a arte de se relacionar e amar. Vamos exercitar em nós qualidades como a compaixão, a comunicação, a diplomacia e a resolução de conflitos.

Quando os pais falam com amor, falam com calma o que pensam do fundo do coração, significa que estão entendendo que uma crise não se transformará em trauma. Dialogar com o coração aberto leva os pais a separar seu próprio comportamento do comportamento do filho, e assim fazê-lo sentir-se amado. Todo adolescente gosta de ouvir uma palavra de gratidão de vez em quando. A função dos pais em promover a resiliência nunca acaba.

Grunspun sugere dez dicas sob o título: Cartilha da Resiliência.

1. Faça conexões: ensine seu filho a fazer amigos, ter empatia, perceber o sofrimento do outro.
2. Ajude seu filho a prestar auxílio para os outros: envolva seu filho num trabalho voluntário, apropriado à sua idade.
3. Mantenha uma rotina diária: fixar uma rotina pode ser confortável para a criança e adolescente, especialmente crianças menores que anseiam por organização em sua vida. Encoraje seu filho a desenvolver a sua própria rotina.
4. Faça uma pausa: ensine seu filho a focalizar alguma coisa além daquilo que o está preocupando. Construa, em tempos não estruturados, ocasiões de criatividade ou algum lazer.
5. Ensine seu filho a se cuidar: faça de você um bom exemplo e ensine seu filho a importância de comer apropriadamente, de se exercitar e de repousar.
6. Mova-se para um objetivo: ensine seu filho a estabelecer objetivos razoáveis e se dirigir para eles "um passo de cada vez".
7. Eduque para uma auto-visão positiva: ajude seus filhos a lembrarem os caminhos que enfrentaram no passado. Exemplo: Você é capaz, você consegue.
8. Mantenha as coisas com perspectiva e com esperança nos resultados: uma percepção otimista e positiva permite a seu filho ver as coisas boas da vida e que pode continuar andando, mesmo nos tempos mais duros.
9. Olhe para oportunidade de auto-descobrimto: através dos tempos, são freqüentes os momentos em que a criança descobre que suas atitudes têm conseqüências, causam uma resposta ou uma ação.
10. Aceite que mudanças fazem parte da vida: mudança pode ser assustadora para criança e adolescente, ajude-os a perceberem que mudanças fazem parte da vida e novas metas podem substituir metas que se tornaram inatingíveis.

Não considere sua convivência com os adolescentes uma causa perdida ou impossível. Com amor, leveza e bom humor, podemos viver com eles os melhores momentos da vida. Ao vê-los partirem com autonomia, nós, pais, os veremos portadores de nossa essência e que também fomos os cuidadores dos adolescentes de Deus.