

W
O
R
K
B
O
O
K

Conexão com Adolescentes

Primeira Etapa:

Entendimento das Fases com **SINAIS OBSERVÁVEIS**

Baseado nas fases do desenvolvimento da identidade segundo Erikson (e a leitura contemporânea sobre isso), a gente pode associar sinais comportamentais e faixas etárias aproximadas que ajudam o profissional a identificar em que momento o adolescente se encontra.

*Obs: As idades são só guias — sempre vale lembrar que o desenvolvimento é **influenciado por fatores emocionais, familiares, sociais e culturais.***



FASES DO DESENVOLVIMENTO DA IDENTIDADE + SINAIS

1 Execução (Identificação com os pais / valores herdados)

Idade aproximada: **11 a 13 anos**

Sinais Comportamentais:

- Admiração ou imitação direta dos pais ou figuras de autoridade.
- Pouca contestação de regras.
- Falas como: *“Meus pais acham que...”* ou *“Lá em casa a gente faz assim.”*
- Busca por pertencimento por meio de valores familiares ou tradições.



O que avaliar no exercício?

- ▶ O quanto o adolescente ainda repete ou adere aos valores familiares sem questionar.
- ▶ Grau de autonomia nas decisões cotidianas.

2 Moratória (Crise de identidade / questionamento)

Idade aproximada: **13 a 16 anos**

Sinais Comportamentais:

- Questionamento de regras, valores e limites.
- Experimentação: estilos, grupos, ideias.
- Instabilidade emocional, indecisão, conflitos internos.
- Frases como: *“Não sei o que quero...”*, *“Nada faz sentido.”*



O que avaliar?

- ▶ Se o adolescente está em fase de experimentação.
- ▶ Se há conflitos com autoridade ou mudanças bruscas de humor/interesses.
- ▶ Nível de incerteza e busca por identidade.



Fase da Moratória — “Quem sou eu no meio de tudo isso?”

Essa é a fase clássica da **crise de identidade**:

- O adolescente está **testando limites**, explorando estilos, ideias e **papéis sociais**.
- Ele começa a **se afastar da família** como principal referência e volta os olhos para **os pares** (amigos, grupos, tribos).
- Isso acontece porque ele **precisa se ver refletido no outro** para **construir sua própria identidade**.



A importância da opinião dos amigos nesse contexto:

- Ele(a) **ainda não tem convicção do próprio “eu”**, então **precisa experimentar** ser aceito, rejeitado, ouvido, etc.
- A **validação externa (especialmente dos amigos)** se torna fundamental — muitas vezes, mais importante que a dos pais.
- Pode mudar o estilo, opinião ou comportamento **para se encaixar no grupo** ou até testar papéis diferentes.



Em contrapartida...

- Quando o adolescente está na fase da **Construção de identidade**, ele tende a **considerar a opinião dos amigos**, mas **não depende mais dela**.
- Ele(a) já sabe filtrar: *“Legal o que eles acham, mas eu prefiro fazer do meu jeito.”*

- O adolescente começa a **questionar regras, explorar comportamentos sociais** (como festas, bebida, namoro, etc.), e busca **validar sua autonomia**.
- Muitas vezes a influência do grupo é decisiva: *“Meus amigos estão fazendo, vou testar também.”*



Pode ocorrer também na **Difusão**, mas nesse caso o motivo costuma ser mais por **impulsividade ou conformismo**, e não por questionamento consciente.

- É justamente nessa fase que o adolescente começa a **explorar diferentes identidades e possibilidades**, incluindo identidade de gênero e orientação sexual.
- Ele(a) pode estar **testando sentimentos, rótulos, nomes, formas de se expressar**, e isso faz parte do processo de **autoconhecimento**.
- É uma fase fluida e dinâmica: o jovem **ainda está descobrindo o que sente e como se identifica** — o que pode mudar ou se consolidar com o tempo.



Pode caminhar para a **Construção**, quando essa orientação se torna um **posicionamento mais firme e consistente**, com menor necessidade de validação externa.

- Na **Moratória**, mentir pode ser uma **estratégia para manter o controle** da própria experimentação sem perder o apoio ou confiança dos pais (*“Se eu contar que bebi, vão me proibir de tudo”*).
- Já na **Difusão**, a mentira pode vir por **comodismo, fuga de responsabilidade ou falta de senso de consequência** (*“Ah, ninguém vai saber mesmo”*).

O tipo de mentira e o contexto ajudam a entender a motivação:

- 
- **Moratória:** geralmente vem com conflito interno e medo de decepcionar.
 - **Difusão:** costuma ser mais impulsiva e despreocupada.

Comportamentos Questionadores e Rebeldes → Fase da MORATÓRIA



Por que surgem nessa fase?

É o momento do “quem sou eu?” e “em quem posso confiar?”, então o adolescente:

- Começa a **questionar tudo o que antes aceitava sem pensar** — regras, valores, autoridades, opiniões dos pais e professores.
- **Rebeldia não é necessariamente rejeição, mas experimentação.** Ele(a) quer testar ideias próprias e ver até onde pode ir.
- É um processo de **afirmação de identidade via confronto com normas e figuras de poder** (pais, escola, sociedade).

Exemplos de comportamentos dessa fase:



- “Por que eu tenho que fazer isso do seu jeito?”
- Se recusar a seguir regras sem discutir o porquê.
- Testar limites com provocações, ironias ou afrontas leves.
- Engajar-se em discussões sobre política, sociedade ou moral de forma provocadora.



IMPORTANTE DESTACAR:

Nem todo comportamento desafiador é sinal de problema.

Na Moratória, o confronto pode ser **um sinal saudável de desenvolvimento**, desde que venha com alguma busca de sentido, e não apenas impulsividade ou vazio (que aí sim seria mais típico da **Difusão**).

3 Difusão de identidade (Paralisia / apatia frente às escolhas)

Idade possível: **início da adolescência, mas também comum entre 16 - 18 anos**

Sinais Comportamentais:

- Falta de direção e motivação.
- Pouco interesse em refletir sobre o futuro.
- Conformismo com o momento presente.
- Frases como: *“Tanto faz”, “Não estou preocupado com isso.”*



O que avaliar no exercício?

- ▶ Se há ausência de interesse ou negação de compromisso.
- ▶ Falta de planos, metas ou vontade de se descobrir.
- ▶ Passividade no processo de construção da identidade.

4 Construção de identidade (Comprometimento / sentido pessoal)

Idade aproximada: **17 a 19 anos (mas pode acontecer antes ou depois)**

Sinais Comportamentais:

- Tomada de decisões conscientes sobre valores, amigos, carreira etc.
- Maior estabilidade emocional.
- Consistência nas escolhas.
- Frases como: *“Eu sou assim.”, “Acredito nisso porque...”*



O que avaliar no exercício?

- Clareza de objetivos e senso de identidade.
- Capacidade de explicar suas escolhas com segurança.
- Nível de autoconhecimento e autonomia.



DIFUSÃO NO INÍCIO VS. FINAL DA ADOLESCÊNCIA



O que é “Difusão de Identidade”?

Segundo Erikson e os pesquisadores que ampliaram esse conceito (como James Marcia), a Difusão é o estágio em que o adolescente ainda não entrou numa crise de identidade e também não se comprometeu com valores, ideias ou planos. Ele está meio “flutuando”, em uma espécie de zona de conforto existencial.

DIFUSÃO NO INÍCIO DA ADOLESCÊNCIA (11 – 13 anos)



O que é típico:

- A criança ainda segue o que os pais dizem, mas começa a testar o mundo.
- Questiona regras pela primeira vez, mas sem reflexão profunda.
- Pode ter comportamentos rebeldes mais imitativos do que conscientes (“*vi meu primo fazer, então vou fazer também*”).
- Mostra curiosidade por assuntos adultos (bebida, namoro, sexualidade), mas ainda de forma superficial.



Quando pais dizem “*meu filho virou adolescente cedo*”:

- Provavelmente estão vendo os primeiros sinais de ruptura da fase de Execução (obediência).
- Mas isso ainda não é Moratória, pois a busca por identidade ainda não começou de forma consciente.
- O que acontece é uma fase de transição entre Execução e Difusão, às vezes com toques de rebeldia emocional, não intelectual.



A rebeldia aqui é diferente:

- Pode haver confronto e oposição, mas geralmente com pouco argumento ou clareza de por quê.
- É mais comum que venha como impulsividade, explosões emocionais, birras mais sofisticadas.

DIFUSÃO NO FINAL DA ADOLESCÊNCIA (16 – 18+)



O que é típico:

- Já teve tempo de viver Moratória, mas evitou o confronto interno.
- Pode parecer calmo, mas na verdade está apático ou desinteressado.
- Não quer se comprometer com decisões sérias (futuro, carreira, valores).
- Muitas vezes diz coisas como “*não sei*”, “*tanto faz*”, “*não quero pensar nisso agora*”.



Aqui a Difusão se torna mais preocupante:

- Porque o jovem já tem mais maturidade cognitiva, mas não engaja com o processo de autodescoberta.
- Pode indicar falta de estímulo, baixa autoestima, medo de errar ou proteção excessiva dos adultos.

Fase Identificada	Sinais principais	Estratégia de conexão para os pais
Execução	Identificação com os pais, repetição de valores	Reforçar a autoestima com carinho e limites claros. Dar bons exemplos. Criar segurança.
Moratória	Crise, dúvidas, questionamentos	Escuta ativa, empatia, deixar espaço para experimentação com orientação e sem julgamento.
Difusão	Falta de interesse e direção	Estimular a curiosidade com perguntas abertas. Apoiar em experiências novas. Evitar críticas diretas.
Construção	Comprometimento e clareza pessoal	Reforçar a autonomia com confiança. Ser parceiro em decisões. Respeitar o espaço individual.



Comportamentos Típicos da Adolescência -

FASES E INTERPRETAÇÕES

COMPORTAMENTO	FASE MAIS COMUM	MOTIVO PRINCIPAL	QUANDO É PREOCUPANTE / QUANDO É ACEITÁVEL
Experimentar bebida alcoólica	Moratória	Testar limites e se encaixar socialmente	✅ Comum: Experimentar em contexto social, com curiosidade ⚠️ Preocupante: Beber com frequência, se alterar ou esconder consumo
Afirmar orientação sexual (ex: bissexual)	Moratória	Exploração de identidade afetiva/sexual	✅ Comum: Explorar identidade com abertura e respeito ⚠️ Preocupante: Sentir-se pressionado(a) a assumir rótulos antes de se sentir seguro(a)
Contar mentiras para se safar	Moratória / Difusão	Evitar conflitos ou responsabilidades	✅ Comum: Mentiras pontuais por medo ou insegurança ⚠️ Preocupante: Mentir com frequência, manipular ou evitar responsabilidades graves
Mudar de estilo / roupa constantemente	Moratória	Busca de identidade e autoexpressão	✅ Comum: Testar estilos, roupas e formas de expressão ⚠️ Preocupante: Mudar com base na aprovação dos outros, sem conexão com o que sente
Desafiar regras da escola ou pais	Moratória	Testar autoridade e autonomia	✅ Comum: Questionar regras com argumentos e diálogo ⚠️ Preocupante: Desrespeito constante, agressividade ou recusa a qualquer limite

Isolamento ou silêncio prolongado	Difusão	Fuga de conflitos ou desconexão	✅ Comum: Momentos de introspecção e silêncio ⚠️ Preocupante: Isolamento prolongado, recusa a interações, sinais de tristeza profunda
Buscar aprovação dos amigos	Moratória	Necessidade de aceitação social	✅ Comum: Querer agradar os amigos e buscar pertencimento ⚠️ Preocupante: Abrir mão de si mesmo(a) só para ser aceito(a)
Evitar falar sobre o futuro	Difusão	Falta de clareza ou interesse no futuro	✅ Comum: Adiar conversas sobre futuro por não saber ⚠️ Preocupante: Negação total, apatia e recusa a pensar em qualquer projeto de vida
Escolher causas ou grupos para defender (ex: ambientalismo, direitos)	Moratória	Procura por propósito e pertencimento	✅ Comum: Engajamento em causas com entusiasmo ⚠️ Preocupante: Fanatismo, intolerância com quem pensa diferente
Tomar decisões conscientes sobre carreira ou estudos	Construção	Comprometimento com escolhas pessoais	✅ Comum: Ter plano e buscar realizações próprias ⚠️ Preocupante: Pressão extrema por desempenho, medo de errar ou fracassar
Comportamentos questionadores e rebeldes	Moratória	Afirmação da identidade por meio da oposição e da experimentação com limites	✅ Comum: Desafiar ideias com respeito e pensamento crítico ⚠️ Preocupante: Rejeitar toda forma de autoridade, agir com hostilidade constante

DESCOBRINDO EM QUE FASE VOCÊ ESTÁ

(Desenvolvimento da sua identidade)

Responda a cada frase com:



Nada a ver comigo



Às vezes



Totalmente eu

PARTE 1

Ainda sigo os valores da minha família?
(Fase de Execução – 6 questões)



FRASE

PONTUAÇÃO

Gosto quando meus pais ou responsáveis se sentem orgulhosos de mim.

Normalmente sigo o que aprendi em casa, sem questionar muito.

Acho importante fazer o que os adultos esperam de mim.

Me sinto mais seguro(a) quando alguém me diz o que é certo ou errado.

Gosto quando meus professores reconhecem meu esforço.

Quando estou em dúvida, prefiro perguntar a um adulto do que decidir sozinho(a).

Total da Parte 1:

PARTE 2

Estou tentando me entender melhor? (Fase de Moratória – 6 questões)



FRASE

PONTUAÇÃO

Às vezes eu me pergunto quem eu realmente sou.

Mudo de ideia ou de estilo com facilidade.

Me preocupo bastante com o que meus amigos pensam sobre mim.

Já mudei de opinião, roupa ou atitude para me encaixar melhor com um grupo.

Me sinto meio confuso(a) sobre o que quero ser no futuro.

Tenho dias em que quero ser diferente de todo mundo e outros em que só quero me encaixar.

Total da Parte 2:

PARTE 3

Não penso muito nessas coisas... (Fase de Difusão – 6 questões)



FRASE

PONTUAÇÃO

Não costumo pensar muito sobre quem sou ou no que acredito.

Prefiro viver o agora e não me preocupar com decisões importantes.

Quando alguém me pergunta o que quero da vida, não sei o que dizer.

Meio que tanto faz... não me importo muito com essas questões.

Sigo os outros sem pensar muito se concordo ou não.

Só me importo com o que é divertido ou fácil.

Total da Parte 3:

PARTE 4

Sei quem sou e o que quero (Fase de Construção – 6 questões)



FRASE	PONTUAÇÃO
Sei do que gosto e do que não gosto.	
Tenho ideias claras sobre quem eu sou ou quem quero ser.	
Meus amigos e familiares conseguem ver quem sou de verdade.	
Faço escolhas com base no que faz sentido pra mim, mesmo que nem todos concordem.	
Não tenho problema em discordar de professores, com respeito, quando penso diferente.	
Tenho amigos que me respeitam pelo que sou — e eu também respeito as diferenças deles.	

Total da Parte 4:



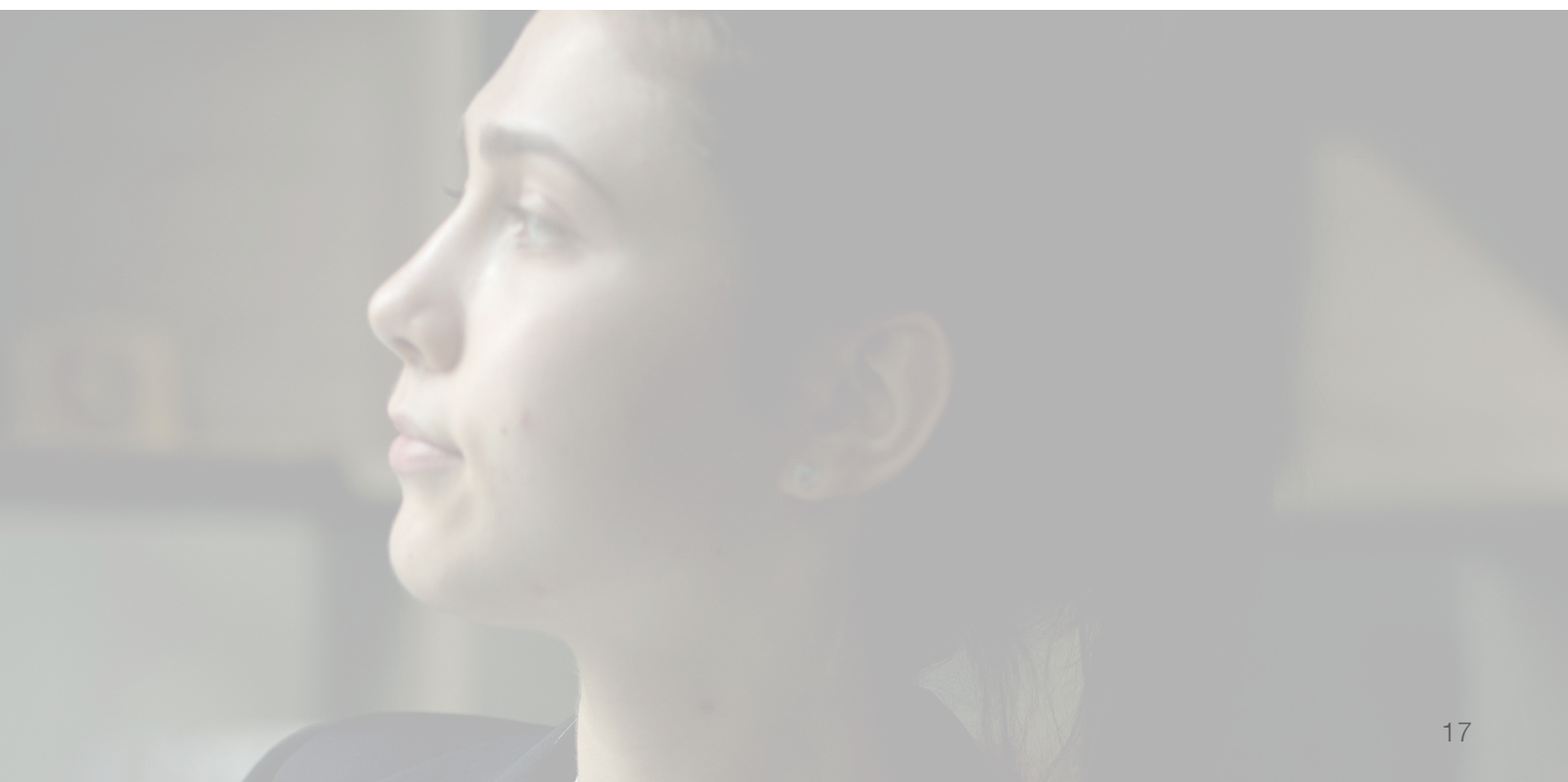
RESULTADO FINAL:

- Some os pontos de cada parte.
- A parte com mais pontos mostra **sua fase atual de identidade**.
- Se duas partes empatarem, talvez você esteja **transitando entre fases** — o que é super natural.



O que isso quer dizer sobre você?

Fase	O que pode significar	Dica pra você
Execução	Você ainda prefere seguir conselhos e modelos dos adultos.	Está tudo certo nisso! Mas você pode começar a pensar por si também.
Moratória	Você está num momento de confusão e descoberta.	Respira. Você está se encontrando, e isso é importante. Fale com quem te escuta de verdade.
Difusão	Você ainda não se preocupa com identidade ou futuro.	Não tem problema, mas explorar interesses pode te fazer bem. Tente coisas novas!
Construção	Você tem clareza sobre quem é e o que quer.	Continue firme no seu caminho. Você pode ser inspiração pra outros.



CADERNO DE ATIVIDADES

Mitos que Desconectam Adultos de Adolescentes

Este caderno foi criado para ajudar adultos (pais, professores, cuidadores) a refletirem sobre crenças comuns que, mesmo sem intenção, podem dificultar a conexão com adolescentes. Use este material como um espaço de autoanálise e transformação.

MITO: Adolescente é tudo igual



Como esse mito aparece: “Eles são todos dramáticos, bagunceiros...”



Como isso desconecta: Ignora a individualidade e invalida sentimentos reais.



Nova visão possível: Todo adolescente é único e reage de forma diferente às mesmas experiências.



Reflexão Pessoal:

- 1 Você já acreditou ou ouviu esse mito? Como isso impactou sua relação com adolescentes?
- 2 Como seria agir diferente a partir de agora?
- 3 Escreva um exemplo de como você pode demonstrar uma nova postura com base nessa nova visão.

MITO: Adolescência é a fase-problema



Como esse mito aparece: “Agora começa o caos, só problema!”



Como isso desconecta: Gera rejeição e medo; o adolescente se sente rotulado.



Nova visão possível: É uma fase de transformação, cheia de potência e desafios que merecem apoio.



Reflexão Pessoal:

- 1 Você já acreditou ou ouviu esse mito? Como isso impactou sua relação com adolescentes?
- 2 Como seria agir diferente a partir de agora?
- 3 Escreva um exemplo de como você pode demonstrar uma nova postura com base nessa nova visão.

MITO: Não dá mais tempo



Como esse mito aparece: “Já cresceu, agora não adianta mais tentar educar.”



Como isso desconecta: O adulto se afasta e desiste do vínculo.



Nova visão possível: Sempre é tempo de se reconectar e ser referência, mesmo que tardiamente.



Reflexão Pessoal:

- 1 Você já acreditou ou ouviu esse mito? Como isso impactou sua relação com adolescentes?
- 2 Como seria agir diferente a partir de agora?
- 3 Escreva um exemplo de como você pode demonstrar uma nova postura com base nessa nova visão.

MITO: Os adolescentes não querem os pais por perto



Como esse mito aparece: “Melhor não me meter, ele não quer saber de mim.”



Como isso desconecta: O adolescente se sente abandonado ou solto demais.



Nova visão possível: Eles querem os pais, mas de outro jeito — com escuta e respeito.



Reflexão Pessoal:

- 1 Você já acreditou ou ouviu esse mito? Como isso impactou sua relação com adolescentes?
- 2 Como seria agir diferente a partir de agora?
- 3 Escreva um exemplo de como você pode demonstrar uma nova postura com base nessa nova visão.

MITO: Vai passar



Como esse mito aparece: “É só uma fase, depois melhora sozinho.”



Como isso desconecta: Minimiza os sentimentos e dificulta o apoio verdadeiro.



Nova visão possível: A fase passa, mas como o adulto se posiciona agora pode marcar pra sempre.



Reflexão Pessoal:

- 1 Você já acreditou ou ouviu esse mito? Como isso impactou sua relação com adolescentes?
- 2 Como seria agir diferente a partir de agora?
- 3 Escreva um exemplo de como você pode demonstrar uma nova postura com base nessa nova visão.



Meu filho idealizado

Toda mãe tem um filho idealizado. Sim, ele está lá, à espreita, esperando o momento de surgir lindo e belo aos olhos de todos...

Escreva uma carta para o seu filho idealizado.

Nessa carta, coloque características bem específicas, como: Meu filho idealizado se veste... O filho que eu idealizei age... O filho que eu idealizei fala... As pessoas falam do meu filho idealizado...

Filho, eu vejo você

Leia a carta do exercício anterior se colocando no lugar do seu filho.

Reflita em como é para você, na imagem do seu filho, descobrir que está competindo com esse filho idealizado? Escreva abaixo seus pensamentos...

A razão Losada

Para que relacionamentos positivos aconteçam, o saldo da conta precisa estar positivo.

Quantos elogios você faz ao seu filho antes de dirigir-lhe uma crítica?

Será que você passou apenas a corrigir os erros do seu filho e esquecer de parabenizá-lo pelos pequenos esforços ou pelas pequenas conquistas?

Escreva abaixo como está a sua Razão Losada, ou seja, como está o seu saldo bancário do amor. Todos os dias, durante 01 semana, escreva como foi a interação com o seu filho:

Dia da Semana	Eu elogiei/reconheci/usei as linguagens do amor:	Eu cobreí/briguei/repreendi:
Segunda		
Terça		
Quarta		
Quinta		
Sexta		
Sábado		
Domingo		

Ao final da semana, contabilize:

Eu fiz _____ elogios/reconhecimentos/linguagem do amor.

Eu fiz _____ críticas/julgamentos/repreensões.

O que você aprendeu com esse exercício?

As linguagens do amor

Palavras de afirmação

Como você expressa essa forma de amor

Toque Físico

Como você expressa essa forma de amor

Tempo de qualidade

Como você expressa essa forma de amor

Servir

Como você expressa essa forma de amor

Tempo de qualidade

Como você expressa essa forma de amor

O seu filho sente o seu amor? A sua forma de expressar amor está coerente com a forma do seu filho de sentir o amor?

De 0 a 10, o quanto você está satisfeito com a sua forma de expressar amor ao seu filho adolescente, da forma como ele precisa?

A verdade sobre as coisas

ORIENTAÇÃO - MODELO

Problema:

Meu filho é desrespeitoso com a irmã.

Isso é verdade?

SIM

Em 100% das vezes isso é realmente verdade?

Não, ele é desrespeitoso na maioria das vezes, mas não sempre.

Momentos em que o problema não acontece.

Ele brinca com ela também, mas às vezes ele acaba se irritando.

Por que o problema acontece?

Não sei... Talvez seja porque ele tem ciúmes dela. Mas ele já é um rapaz e ela é uma criança ainda...

Refaça a frase.

O meu filho algumas vezes é desrespeitoso com a irmã. Ele talvez esteja com ciúmes dela e eu preciso ajudá-lo a entender que ele tem o espaço na família e no meu coração. Ele é um adolescente e não um adulto. Ele ainda precisa do meu apoio e eu preciso de comunhão.

Refleta:

Em quais momentos da sua vida você também age assim?

Eu tenho demonstrado para ele o quanto ele é tão importante quanto a irmã nas nossas vidas?

Eu sou respeitosa com o meu filho 100% das vezes?

Eu sou respeitosa comigo 100% das vezes?

Refletindo sobre isso, percebo que, mesmo sem querer, eu também sou desrespeitosa com o meu filho quando grito com ele em situações limites.

Eu também sou desrespeitosa comigo porque, quando as coisas dão erradas, eu me xingo, mesmo que em pensamento.

A verdade sobre as coisas

(Imprima uma folha desta para cada problema detectado.)

Problema:

Isso é verdade?

Em 100% das vezes isso é realmente verdade?

Momentos em que o problema não acontece.

Por que o problema acontece?

Refaça a frase.

Reflita:

Em quais momentos da sua vida você também age assim?

[illegible]

Como eu me sinto

ORIENTAÇÃO - MODELO

Primeira fase: Eu não aceito.

Escreva tudo o que você não aceita hoje no seu filho.

Eu não aceito que:

- 1- Eu não aceito que o meu filho seja inseguro.
- 2- Eu não aceito que o meu filho seja tímido.
- 3- Eu não aceito as roupas que o meu filho veste.
- 4- Eu não aceito o jeito que o meu filho fala com o irmão.
- 5- Eu não aceito que o meu filho tire notas menores que "x" na escola.
- 6- Eu não aceito que o meu filho esteja namorando nessa idade.
- 7- Eu não aceito que o meu filho fique com a porta fechada do quarto.
- 8- Eu não aceito que o meu filho não me conte as coisas.
- 9- Eu não aceito que o meu filho chore demais. Isso não é bom.
- 10- Eu não aceito que o meu filho discorde do que eu falo.
- 11- Eu não aceito que o meu filho esteja experimentando drogas.
- 12- Eu não aceito que o meu filho não queira mais fazer programas com a família.
- 13- Eu não aceito o jeito desajeitado do meu filho.
- 14- Eu não aceito o modo como o meu filho fala comigo.

Segunda fase: Ressignifique.

Reescreva as frases de maneira diferente. Depois, pegue um marca-texto e destaque as que você não consegue mesmo aceitar.

Eu posso aceitar e olhar de outro jeito para:

- 1- Eu entendo que a insegurança faz parte da adolescência. Eu acredito que o meu filho pode aprender a ser mais seguro com a minha ajuda.
- 2- A timidez é uma característica do meu filho. Aceito essa característica e vou ajuda-lo a se sentir confiante, mesmo sendo tímido.
- 3- Talvez eu possa ceder em ocasiões informais.
- 4- **Eu realmente não aceito que o meu filho seja desrespeitoso com a irmã.**
- 5- **Eu realmente não aceito notas baixas.**
- 6- Eu devo conversar com o meu filho sobre assuntos importantes, inclusive namoro, e não simplesmente proibir.
- 7- Talvez um pouco de privacidade não faça mal, desde que ele cumpra com os acordos.
- 8- Meu filho talvez não me conte realmente todas as coisas, mas eu quero me assegurar de que ele me conte as principais...
- 9- Demonstrar emoções não é tão ruim assim, posso deixá-lo chorar e ensiná-lo a se acalmar.
- 10- Eu posso aprender a ter uma conversa com o meu filho em que os pontos de vista sejam respeitados.
- 11- **Eu realmente não aceito que o meu filho use drogas.**
- 12- Eu entendo que preciso aceitar o fato de o meu filho nem sempre querer sair conosco.
- 13- Esse jeito desajeitado não incomoda o meu filho, incomoda a mim.
- 14- **Eu realmente não aceito o modo como o meu filho fala comigo.**

Terceira fase: Eu me sinto...

Escolha a batalha que você quer enfrentar. Coloque abaixo as frases que você realmente não aceita e como você se sente.

Eu me sinto...

- 4- Eu estou **magoad**a com o meu filho porque **ele é desrespeitoso com a irmã**.
- 5- Eu estou **frustrada** com a minha filha porque **ela não se dedica aos estudos**.
- 11- Eu estou **triste** com o meu filho porque **ele está arruinando a vida dele usando drogas**.
- 14- Eu estou **decepcionada** com a minha filha porque **ela me desrespeita**.

Quarta fase: Eu quero...

Escreva agora o que você quer no lugar.

Eu quero que...

- 4- Eu quero que ele **seja carinhoso com a irmã**. Que se conscientize de que amor de irmão é muito precioso.
- 5- Eu quero que ela **estude mais, que tenha gosto pelo aprendizado e pela leitura**.
- 11- Eu quero que ele **simplesmente pare de usar drogas**. Que ele veja que isso vai arruinar a vida dele.
- 14- Eu quero a minha filha **não grite comigo, que não fale comigo com esse ar de superioridade e que me respeite**.

Como eu me sinto

Primeira fase: **Eu não aceito.**

Escreva tudo o que você não aceita hoje no seu filho.

Eu não aceito que:

Segunda fase: **Ressignifique.**

Escreva as frases de maneira diferente.

Eu posso aceitar e olhar de outro jeito para:

Terceira fase: **Eu me sinto...**

Escolha a batalha que você quer enfrentar. Coloque abaixo as frases que você realmente não aceita e como você se sente.

Eu me sinto...

Quarta fase: **Eu quero...**

Escreva agora o que você quer no lugar.

Eu quero que...



P A R E N T
C O A C H I N G