



Home » [Adolescência, Educação dos filhos](#) » Como combater o afastamento dos filhos adolescentes



ADOLESCÊNCIA, EDUCAÇÃO DOS FILHOS

## Como combater o afastamento dos filhos adolescentes

É normal que eles queiram autonomia nessa idade, mas abrir mão de se fazer presente pode levá-lo a caminhos ruins e sem volta



4 de fevereiro de 2016 - 18:48

[Renata Sguissardi Rosa](#)

Os filhos crescem e quando a gente menos espera, começam a se afastar, o que enche os pais de dúvidas sobre como agir. Na adolescência esse afastamento é comum, causado pelo desejo de autonomia e pela busca de novas referências. Mas, até que ponto isso é normal? E como continuar por perto do filho adolescente e passar bons momentos em família? Para a coach Mara Pessanha, autora programa Mãe do Menino Adolescente e Heloisa Capelas, especialista em autoconhecimento e terapeuta familiar, um pouco de afastamento é normal e necessário. Mas, o olhar atento dos pais é importante. “Se o filho nunca tem uma proposta para fazer algo em família, se não quer que os pais conheçam seus amigos de forma alguma, é bom ligar a antena e ficar ligado se alguma coisa está errada”, conta Heloisa.

No entanto, para que o afastamento não aumente e para continuar a participar da vida de seu filho, as especialistas sugerem que algumas atividades ocorram com frequência, junto com ele, é claro:

- Festas com a família em casa,
- Visitem parques;
- Passeios de bicicleta;
- Idas ao cinema e ao teatro;
- Adotem uma rotina religiosa;
- Acompanhe um evento esportivo ao lado dele. Pode ser ao vivo ou assistindo pela TV;
- Crie momentos de aproximação quando os filhos chegam em casa recebendo-os com carinho e fazendo perguntas sobre como estão, como foi o dia, o que aprenderam, etc;
- Aproveite os momentos juntos para conversar sobre vida, sonhos, projetos, carreira e tudo mais que for do interesse do adolescente.
- Também vale abrir as portas de casa para receber os amigos dele, num churrasco ou para um campeonato de videogame. Nada de sair de casa para deixá-los mais à vontade e nem de se colocar no meio da turma. Equilíbrio!

Importante também é valorizar o filho, mostrar que ele é querido e amado. “Com isso, a troca e reciprocidade também vão acontecer. Além da elevação da autoestima, ele também vai aprender a se relacionar com as outras pessoas com carinho e respeito. Assim, estará mais confortável no mundo, dentro e fora do ambiente familiar”, diz Mara, para quem os pais devem investir em abraços e aproveitar oportunidades do dia a dia para criar valor em todos os momentos em que estão com os filhos.

Tags: [Adolescência](#) [Dicas](#) [Pais](#)