Pré-adolescência: 4 dicas para compreender e apoiar os filhos



Não há como escapar: a pré-adolescência chega a todos. Um ano para a frente, um ano para trás, mas é inevitável e traz desafios associados à súbita mudança de humor e, até, de características físicas. Saiba como lidar e apoiar os seus filhos durante este período: deixamos 4 dicas para o/a ajudar.

A pré-adolescência exige diálogo constante

É, aliás, obrigatório que o diálogo seja uma regra. É normal que surjam diversas confusões mentais na criança, pelo que conversar é, de longe, o melhor remédio para as sarar. Muitas vezes serão constrangedoras, mas é necessário superar esse desconforto para falar sobre as mudanças que a puberdade traz.

Evitar julgamentos também é um caminho seguro. Entenda o ponto de vista do pré-adolescente e faça com que ele sinta que também está a crescer, deixando os anos de infância para trás.

Em resumo, esclareça as dúvidas. Caso não saiba responder a alguma questão, guarde o tema, procure informar-se sobre o mesmo e esclareça o assunto mais tarde.



Interesse-se pela vida do pré-adolescente

É importante ter atenção a este ponto, já que os interesses do pré-adolescente têm tendência para mudar drasticamente e convém acompanhar essa transformação. Brincadeiras e atividades que antes divertiam e faziam juntos podem agora deixar de ser interessantes.

O que fazer? Abraçar estes novos interesses, ainda que mantendo uma posição atenta para poder acompanhar todo o universo de hobbies recentes que, entretanto, surgem: em suma, conheça-os, sem passar uma ideia de bisbilhotice. A internet, expectavelmente, será um dos locais onde o pré-adolescentes irá marcar presença mais regular.

Estabeleça algumas regras e rotinas

Apesar desta nova versão, os pré-adolescentes sentem maior segurança quando existem rotinas e regras bem definidas. Assim, pode ajudá-lo a organizar-se nestes novos interesses que poderão surgir, como abordado no parágrafo anterior.

No entanto, é fulcral não abrir mão dos limites: deixe claro que está ali para o apoiar, mas que

existem regras que devem ser cumpridas. Dar autonomia, sim, mas com responsabilidade associada. O pré-adolescente vai agradecer. E você também.

Evite comentários excessivos

Já o dissemos antes, mas reforçamos: esta é uma fase em que o pré-adolescente vive imensas mudanças físicas, estando conscientes disso mesmo. É por isso fundamental evitar comentários que aumentem a insegurança, nomeadamente aqueles que remetem para a sua aparência física.

Mesmo as considerações que lhe possam, à primeira vista, parecer inofensivos e construtivos, vão muitas vezes soar ofensivas. Por isso, evite-os.

Evite comentários excessivos

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes.