

As saídas à noite são uma das batalhas recorrentes entre pais e filhos

# Férias são período de iniciação

**Adolescentes.** Pais devem incentivar e permitir que jovens vivam experiências novas de forma gradual

PATRICIA JESUS

Primeiro beijo, primeira saída à noite, primeiro cigarro, primeira bebedeira. Quantas primeiras vezes cabem nas férias de Verão? Tradicionalmente consideradas um período de iniciação, são boa altura para os pais incentivarem ou permitirem os filhos a terem novas experiências, diz a psicóloga Lídia Craveiro.

Mas alerta que essa tradição de "iniciação está a perder-se": "Aparecem-nos pessoas de vinte e muitos anos que nunca viveram nada, que não tiveram

acesso às experiências que deviam ter tido na altura certa. E o pior risco que se corre é não correr risco nenhum." Por isso, salienta a importância de os pais deixarem que as férias "sejam a altura para os adolescentes ficarem livres para não fazer nada" e passarem pelos rituais de iniciação.

"Sabemos que é uma época em que têm mais tempo livre, não supervisionado, e por isso há mais disponibilidade para novas experiências",

acrescenta a psicóloga Tânia Diniz. Mas é importante que durante o ano os pais mantenham o diálogo sobre a sexualidade e o consumo de álcool ou drogas. E que tentem que esse caminho seja percorrido de forma gradual: primeiro perto de casa, com pessoas que os pais conhecem, por exemplo.

Até porque, salienta a psicóloga Filomena Periquito, actualmente "os adolescentes já quebram as regras durante os pe-

ríodos de aulas. A partir de quinta-feira entram em férias todas as semanas". Assim, é importante os pais explicarem que perigos podem encontrar sem parecerem alarmistas. "Usando notícias ou casos de amigos, é importante alertar para o risco de alguém pôr uma droga na bebida, de serem assaltados" e de outras situações que podem enfrentar quando estão sozinhos.


No Verão, os adolescentes conhecem novos locais, novas pessoas e devem ter "margem de manobra". Isso não significa ausência de regras. "Não é fácil dizer não, mas é importante."

"É uma palavra muito pouco utilizada e que tem de ser dita com convicção e sem culpas", acrescenta Lídia Craveiro, que considera que aos 13, 14 anos não há espaço para negociações. Mesmo que as crianças cheguem precocemente à puberdade ou tenham as suas primeiras experiências sexuais cedo, como dizem alguns estudos.

Por outro lado, acha que não é "saudável quando os miúdos fazem tudo o que os pais querem" porque quando saem finalmente da "redoma de vidro" em que foram colocados ou não sabem viver nada ou exageram.

Alguns vivem numa "redoma de vidro" e outros de férias todo o ano

## As dúvidas sobre horários, álcool e amores de Verão



**PSICÓLOGOS.** Diálogo, atenção, regras e limites são algumas das respostas às perguntas que mais inquietam os pais no Verão

O DN foi tentar saber junto de três psicólogas que trabalham com adolescentes — Filomena Periquito, Lídia Craveiro e Tânia Diniz — as respostas para algumas das dúvidas que inquietam os pais. **Os pais devem permitir que os filhos adolescentes bebam ao pé deles?**

Os pais não devem incentivar

nem ter uma atitude permissiva em relação ao álcool ou ao tabaco, porque isso vai ser desorganizador, considera a psicóloga Lídia Craveiro. Se os filhos manifestarem muita curiosidade, a partir de certa idade (não antes dos 16, que é a legal), podem permitir que experimentem, diz Filomena Periquito.

**Os pais devem impor uma hora de chegada quando os filhos saem à noite?**

Sim. É importante terem horas para chegar, porque é importante estabelecer limites. A discussão sobre a "hora de recolher"

pode ser complicada, mas os pais não devem ceder a argumentos como "mas os meus amigos ficam até...".

**Ir buscá-los à discoteca é boa estratégia?**

Quando os pais combinam um ponto de encontro e uma hora, estão a estabelecer limites e a deixar claro que há um controlo, que é positivo.

**Apartir de que idade devem os jovens sair sozinhos à noite?**

Não há uma resposta aplicável a todos os adolescentes. A decisão deve ser em função dos filhos, do seu grau de maturidade e capacidade de resolver problemas. "Os



pais têm de saber quem está do outro lado", aponta Filomena Periquito.

**Como dizer "não" sem estragar as férias?**

Pode ser muito difícil mas tem de ser feito, com convicção.

**Os pais devem preocupar-se com as paixonetas de Verão?**

Não devem desvalorizar, devem dar alguma atenção e mimo. Isto, respeitando sempre a privacidade dos filhos.