

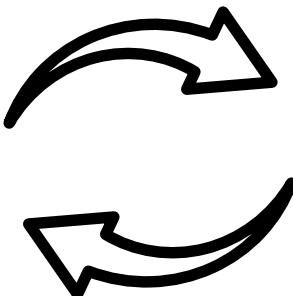
Será que ansiedade vive lá em casa?

A transição da infância para a adolescência introduz mudanças que desafiam o equilíbrio familiar, exigindo uma reformulação da sua dinâmica [1*].

A qualidade das relações entre pais e filhos podem contribuir para o surgimento e manutenção de ansiedade na adolescência [2].

**A ansiedade não é um fenómeno apenas individual!
É uma dificuldade que se pode tornar relacional e familiar [3;4]!**

Comportamentos ansiosos praticados pelo adolescente podem ser confusos e desadequados, e desencadear ansiedade nos pais [5].



Reações ansiosas dos pais contribuem para aumentar a frustração do adolescente e dificultar a sua gestão da ansiedade [5].



Se a ansiedade vive lá em casa e é companhia assídua do seu filho ou da sua filha...



Converse com o seu filho ou a sua filha sobre as coisas que ele pode (e deve) fazer sozinho e não o/a substitua quando não é necessário [6,7].

Ouça o seu filho ou a sua filha e valide as suas preocupações, mesmo que não se identifique com elas [6,7].

Ajude o seu filho ou a sua filha a encontrar formas de lidar com as suas preocupações, em vez de as minimizar ou de lhe dar as soluções [6,7].



universidade
de aveiro



REPÚBLICA
PORTUGUESA



Fundação
para a Ciéncia
e a Tecnologia

*Aceda às
referências
numeradas
neste poster
em...

