

“Dos Jovens para os pais”


Centro **Pediátrico**
e **Juvenil**
de Coimbra

239 781 900
www.cpjcoimbra.com

Pai / Mãe

Dá-me atenção
Apoia-me e Incentiva-me
Disponibiliza-te para comunicar comigo
Dá-me carinho e conforto
Elogia-me sempre que merecer
Confia em mim
Respeita o meu desejo de liberdade
Dá-me conselhos e orientações
Antecipa as minhas necessidades
Dá-me dinheiro para o sustento
Compra-me só o que preciso
Passa algum tempo comigo
Interessa-te pelo meu trabalho escolar.

Não me ridicularizes
Não me rebelxas
Não me embaraças em público
Não deixes de me respeitar como pessoa
Não me faças sentir culpado
Não cries expectativas acima
das minhas capacidades
Não violes a minha privacidade
Não faças comparações injustas
Não me ignores

Tenta saber

Onde vou à noite
Como gasto o dinheiro
Quem são os meus amigos
Onde estou depois da escola
O que faço nos tempos livres
O que me entristece ou conforta



deseja-lhe

Bom Ano
2009

Conselhos OMS

promover o suporte familiar

“O Que os **ADOLESCENTES** solicitam aos Pais”:

1. apoia-me e incentiva-me
2. dá-me atenção e ouve-me
3. dá-me carinho
4. elogia-me
5. conforta-me
6. respeita o meu desejo de liberdade
7. entende-me
8. confia em mim
9. dá-me conselhos e orientações
10. antecipa as minhas necessidades
11. dá-me dinheiro...
12. compra-me o que preciso....
13. disponibiliza-te para conversar comigo
14. passa tempo comigo
15. interessa-te pelo meu trabalho escolar.

tentem saber:

1. quem são os meus amigos
2. onde vou à noite
3. como gasto o dinheiro
4. o que faço nos tempos livres
5. onde estou depois da escola.

“O Que os **Pais** não devem fazer aos ADOLESCENTES ”:

1. Não os ridicularizar nem rebaixar
(ex: dizendo que é estúpido, inútil, etc);
2. Não os embaraçar em público
(na frente dos amigos);
3. Não os respeitar como pessoas
(não os deixar falar, favorecer outros...);
4. Não lhes violar a privacidade
(Ex: revistar o quarto, mexer nas coisas, etc);
5. Não os fazer sentirem-se culpados
(por ter ou não ter feito algo que supunham deveria fazer;)
6. Não criarem expectativas erradas acima das capacidades
(ex:,fazer melhor na escola, para ser um pessoa melhor, etc);
7. Não fazer comparações injustas
(Ex: irmão ou irmã, ou mesmo com o próprio
8. Não os ignorar
(por exemplo, caminhando longe , não lhes dar atenção).