

SOMOS PAIS DE UM ADOLESCENTE

VAMOS CONVERSAR
SOBRE ISSO?

Brochura de prevenção
para os pais de adolescentes



COMUNICAÇÃO



LIMITES/REGRAS



DROGAS/CANÁBIS



ÁLCOOL



TABACO



ECRÃ/COMPUTADOR



TELEFONE



VÍDEO



SEXUALIDADE



VIOLÊNCIAS



INFORMAÇÕES

ÍNDICE

	Introdução	4
   	Somos pais de um adolescente	7
	Conversar	11
   	A influência dos outros	13
   	Os jovens e os ecrãs	16
   	Dar liberdades, definir os limites	20
  	As saídas e as festas	22
   	Abordem os problemas do álcool, do tabaco e das drogas	25
   	Falar de sexualidade respeitando a sua vida privada	29
 	Castigar e bater	33
    	Correr riscos: Necessidade? Perigo?	35
	Precisa de informações?	36

INTRODUÇÃO

Ser pai de um adolescente é um grande desafio e ao mesmo tempo uma grande riqueza, sobretudo numa sociedade com línguas e culturas diferentes.

Esta brochura, inspirada nas Newsletters aos pais de «Addiction Suisse», dirige-se aos pais que tenham filhos (rapazes ou raparigas, sem distinção) dos 12 aos 18 anos. A mesma foi editada em francês mas também em italiano, albanês, inglês, português, espanhol, servo-croata, somali, turco, tâmil e árabe para que possa ser lida pelo maior número de famílias a viver no Cantão de Vaud.

A brochura trata daquilo que é mais ou menos habitual ou «admitido» na Suíça. É possível que aborde temas que preocupam certos pais e outros não, que têm costumes diferentes, próprios da sua região e da sua cultura. No entanto, os seus filhos convivem igualmente com crianças de outras origens. É cada vez mais importante que, vivendo todos juntos, possamos partilhar de maneira equilibrada os costumes e hábitos, normalmente chamadas de «modo de vida do país», com a finalidade de uma boa integração recíproca.

Esta brochura não pretende fixar regras universais, simplesmente visa dar pistas de como lidar com as dificuldades que poderá encontrar com o(s) seu(s) filho(s) adolescente(s).

*Gustave MUHEIM
Presidente da Região Lausanne*

*Pascale MANZINI
Presidente de «Dépendances
et Prévention»*



A brochura «Somos pais de um adolescente: Vamos conversar sobre isso?» foi elaborada em 11 línguas - inglês, albanês, italiano, espanhol, francês, português, árabe, servo-croata, somali, tâmil, turco - no âmbito de um projeto comunitário de tradução que permitiu valorizar jovens adultos provenientes de diferentes comunidades linguísticas, participantes num programa de inserção socioprofissional (MigrAction - Appartenances).

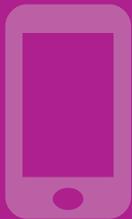
Foram organizados os «Duo», constituídos por um jovem e um intérprete-mediador cultural da Associação Appartenances. Mais do que realizar uma tradução, os duos trabalharam para construir este texto numa perspetiva cultural.

A particularidade deste trabalho em duo tornou possível confrontar as mensagens de prevenção desta brochura com as práticas culturais das diferentes comunidades linguísticas consideradas. Os jovens adultos puderam, eles mesmos, exercer o seu sentido crítico e analisar o conteúdo desta brochura, para depois considerarem formas de divulgar as mensagens de prevenção aos membros adultos da sua comunidade e, desta forma, promover a tradução que realizaram em colaboração com os intérpretes-mediadores culturais.

Em seguida houve um trabalho de conciliação de ideias de cada «Duo», onde todos os participantes refletiram em conjunto acerca dos pontos que lhes pareceram mais importantes, para possibilitar uma leitura construtiva aos pais de adolescentes.

Também houve lugar para um trabalho coletivo sobre qual a utilização que se poderia dar a esta brochura.

*Julie MAILLARD-MBENGA
Appartenances*



SOMOS PAIS DE UM ADOLESCENTE



Não é fácil ser pais de um adolescente ! À medida que os filhos crescem, fazem mais perguntas, formam as suas próprias opiniões e afirmam-nas, embora sejam diferentes das vossas. Estas mudanças na vida deles implicam também mudanças na vossa. Surgem novas dúvidas e questões. É provável que os outros lhe ofereçam bebidas alcoólicas, cigarros ou marijuana. O seu filho fala-lhe nisso ? Acha que ele tem interesse nestas substâncias ou que pode vir a experimentá-las? O que

é que sabe e pensa acerca disto? Você também as consome ? Se a resposta for sim, em que circunstâncias ? O seu filho provoca-o sobre este tema? Educar um adolescente é um desafio fantástico, porque os adolescentes questionam os nossos atos e os nossos limites. Têm a ousadia de pôr em causa o nosso próprio consumo. E por vezes as perguntas deles sacodem as nossas próprias convicções. Utilize as perguntas deles para encontrar novos modos de comunicar.

NÃO SE QUESTIONEM DEMASIADO SE SÃO BONS PAIS. OS SEUS FILHOS PRECISAM DE PAIS ACESSÍVEIS, NÃO DE PAIS PERFEITOS.

SER VIR DE EXEMPLO NÃO SIGNIFICA SER PERFEITO, MAS SER VOCÊ PRÓPRIO, DE ACORDO COM AS SUAS PRÓPRIAS NECESSIDADES E LIMITES. OS SEUS FILHOS TÊM MAIS FACILIDADE EM SE IDENTIFICAREM COM UMA PESSOA QUE RECONHECE OS SEUS PRÓPRIOS LIMITES, MAS QUE SE ESFORÇA POR TER UMA VIDA COERENTE, AO INVÉS DE UMA PESSOA QUE PRETENDE SER PERFEITA. NEM O SEU FILHO ACREDITA QUE ALGUÉM O SEJA.

Para crescer o adolescente precisa de desenvolver a sua identidade e as suas próprias opiniões. Uma forma de o fazer é por oposição a si ou a outros adultos. Provavelmente pode ser muito crítico, e por vezes até agressivo, não sendo fácil de lidar. No entanto, lembre-se que o que os adolescentes exprimem num momento específico é geralmente diferente daquilo que pensam mais tarde.

À medida que se tornam adultos, os adolescentes procuram o reconhecimento através das suas próprias escolhas. E querem que lhes seja permitido formar as suas próprias opiniões. É possível que queiram experimentar coisas novas, especialmente proibidas e definidas como «más» pelos adultos. Não é que queiram necessariamente infringir as regras com o mero objetivo de o fazer, mas é sobretudo porque querem saber por si próprios. Querer que respeitem uma regra sem conseguir explicá-la, pode levá-los a não a respeitarem. Por isso, é importante

preservar um espaço aberto para a discussão e a partilha de opiniões com o seu filho adolescente, porque é isso que permitirá compreender melhor as dúvidas e as questões dele, e dizer-lhe o que pensa sobre o consumo de drogas e de álcool, e porquê.

Se for um emigrante que veio de outro país e de outra cultura, pode estar numa situação especialmente difícil, porque cresceu num contexto com limites culturais diferentes dos que prevalecem aqui na Suíça. Há coisas diferentes tais como a rede de apoio que pode esperar encontrar aqui. Talvez ache útil voltar a criar algumas redes de apoio. Pode pensar, por exemplo que não é a pessoa certa para falar de certas coisas com os seus filhos. Mas talvez possa confiar noutro adulto que vai servir de referência para o seu filho adolescente. Pais e filhos têm provavelmente mais facilidade em falar com uma terceira pessoa, por exemplo, com um irmão mais velho ou um tio no qual confiam.

Como pais, é provável que sejam o principal modelo da(o) vossa(o) filha(o), mas não se esqueça que não é o único. A(O) vossa(o) (o) filha(o) adolescente vai conhecer outras pessoas e influências, e desenvolver o seu próprio modo de pensamento ao confrontar os diferentes pontos de vista.

Propomos-lhe algumas sugestões sobre a maneira de ajudar a(o) sua(seu) filha(o) adolescente na passagem para a idade adulta, para que ele forme as suas próprias opiniões e coloque os seus próprios limites.

Faça esforços no sentido de criar uma boa comunicação em casa

Tenha, por exemplo, uma visão positiva das performances da(o) sua(seu) filha(o). Converse sobre os acontecimentos positivos do seu dia e do dela(e). É mais fácil falar se houver uma espécie de ritual, por exemplo, juntar a família ao jantar.

Diga o que pensa e encoraje a(o) sua(seu) filha(o) a fazer o mesmo

Diga o que pensa sobre um filme ou uma publicidade na televisão. Clarifique, junto da(o) sua (seu) filha(o) que aquela é a sua opinião, dizendo «é o que eu penso» e encoraje-a(o) a formar as suas próprias opiniões mesmo que sejam diferentes das suas. Identifique as mensagens que a publicidade tenta passar em termos de imagem do corpo, ou de consumo de bebidas alcoólicas. Ajude a(o) sua(seu) filha(o) a desenvolver um espírito crítico para que não seja facilmente influenciada(o) e para que consiga resistir aos convites para consumir drogas e álcool.

Ensine a(o) sua(seu) filha(o) a definir os seus próprios limites, e respeite-os. Dê responsabilidades cada vez maiores à(o) sua(seu) filha(o) adolescente

Não tenha receio de pôr limites à(o) sua(seu) filha(o), e esteja disponível para os explicar. Aceite o facto de que a(o) sua(seu) filha(o) possa ter as suas próprias opiniões e não queira participar em certas coisas, como por exemplo, algumas saídas com a família. Negocie com a(o) sua(seu) filha(o) regras aceitáveis para ambos, e converse acerca das possíveis consequências que terão se não forem respeitadas. Por fim, certifique-se que respeitam ambos as regras estabelecidas. Isto permite à(o) sua(seu) filha(o) decidir por si própria(o) o que considera aceitável e rejeitar as coisas que não lhe agradam.

É importante que a(o) sua(seu) filha(o) assuma cada vez mais as suas próprias responsabilidades. Passo a passo, ensine-a(o) a gerir a sua alimentação, a higiene, o sono e o lazer.

Há grandes probabilidades de, a certa altura, a(o) sua(seu) filha(o) experimentar bebidas alcoólicas. Definam em conjunto as regras que a(o) tornarão responsável pelo seu próprio comportamento e pelo seu consumo, reduzindo assim os riscos ligados ao consumo de bebidas alcoólicas. E definam também em conjunto as consequências que a(o) sua(seu) filha(o) terá que suportar se não respeitar estas regras.

Fale da droga com a(o) sua(seu) filha(o) adolescente evitando adotar um tom moralizador ou incutir o medo

Os jovens adultos precisam de receber informações nas quais podem confiar. Fale-lhe da sua própria experiência e informem-se em conjunto sobre o tema. Podem procurar ambas informações sobre as drogas no site www.addiction-vaud.ch e www.addictionsuisse.ch. Sugerimos que leiam em conjunto as informações disponíveis sobre o tema; este site disponibiliza informações fiáveis, o que permite conversar sobre as drogas e os riscos que implicam. O adolescente pode encontrar informações e respostas às perguntas com as quais se depara no site: www.ciao.ch.

CONVERSAR



O reconhecimento, a escuta e a comunicação são essenciais para ajudar o adolescente a passar esta etapa da vida. Mas, por vezes, quando a(o) jovem se fecha no silêncio e se opõe firmemente ao primeiro reparo, os pais demitem-se.

As conversas com a(o) sua(seu) filha(o) podem ser extremamente enriquecedoras, mas também podem dar azo a inúmeros conflitos extenuantes e a mal-entendidos. Invasidos por emoções fortes, os adolescentes têm tendência a reagir violentamente e com agressividade. Muitas vezes, os pais não compreendem a mensagem que os filhos lhes querem transmitir. Por exemplo, se o seu filho voltar para casa e bater com a porta não é propositadamente com o objetivo de o provocar. Não estará isso relacionado com a forma como lhe correu o dia? Para falar com um adolescente, é muitas vezes necessário ir para além das palavras e encontrar outras formas de comunicar,

por exemplo, trocar impressões sobre uma atividade comum (desporto) ou sobre um tema do seu interesse (jogo de vídeo, cantor conhecido). Por vezes, é mais fácil falar de nós próprios, dos nossos desejos e dos nossos medos através da abordagem de certos temas. Fale de outras coisas e diga o que pensa. Fale também de si e assim o seu filho terá mais facilidade em falar de si próprio.

O adolescente também pode recusar-se a falar por ter receio de não ser verdadeiramente ouvido. Quando conversar com ela(e), escute o que ela(e) tem para lhe dizer, ainda que isso não corresponda às suas ideias. Mostre-lhe que está disposto a trocar impressões. Olhe-a(o) nos olhos, pare e ponha de lado o que está a fazer; mostre que tem tempo para falar. Evite abordar certos temas delicados à frente de outras pessoas, porque pode colocá-la(o) numa situação desconfortável.

NÃO SE ESQUEÇA QUE A SUA(SEU) FILHA(O) PRECISA DE SE OPOR A SI. À MEDIDA QUE CONTESTA AS SUAS DECISÕES E OS SEUS PONTOS DE VISTA, APRENDE A AFIRMAR-SE E A TORNAR-SE AUTÓNOMO. OS PAIS TÊM DE ENTENDER QUE ESTES ATAQUES NÃO SÃO PESSOAIS, SÃO ACIMA DE TUDO UM MEIO NECESSÁRIO PARA ATINGIR A AUTONOMIA.

OS ADOLESCENTES ESTÃO DIVIDIDOS ENTRE NECESSIDADES CONTRADITÓRIAS: A NECESSIDADE DE SEREM COMPREENDIDOS PELOS PAIS, A NECESSIDADE DE PROTEGEREM A SUA VIDA PRIVADA, A NECESSIDADE DE VIVER NOVAS EXPERIÊNCIAS E DE CORRER RISCOS E AO MESMO TEMPO DE SENTIR SEGURANÇA E APOIO.

Muitas vezes as famílias migrantes, mais do que as famílias suíças, são confrontadas com a questão da separação. Imensos casais estão separados: há mulheres e homens que chegam sozinhos à Suíça para trabalhar, há também aqueles que ficaram na terra por estarem na prisão ou envolvidos em atividades políticas e de resistência. Quando depois de alguns anos o pai ou mãe se conseguem reunir no país de acolhimento, os seus filhos são como desconhecidos. Até mesmo quando ambos os pais estão na Suíça não é fácil ter tempo para se encontrarem e conversarem. A dificuldade é ainda maior para os imigrantes que têm muitas vezes trabalhos penosos

(por exemplo, trabalho noturno e/ou durante o fim de semana) que não favorecem a partilha de momentos e de atividades. Pouco a pouco, por força destas circunstâncias, os membros das famílias tornam-se como estranhos uns para os outros, sendo difícil falar e partilhar. É importante ter consciência destas dificuldades e conversar sobre elas. Falem desta falta de tempo e da falta de proximidade. Dediquem alguns minutos preciosos a «estar juntos», apesar das dificuldades e dos constrangimentos. Expliquem as razões que levaram à separação familiar. Conversar em família irá ajudar a ultrapassar estas dificuldades e será um primeiro passo para aprender a conhecerem-se.

A INFLUÊNCIA DOS OUTROS



A(O) sua(seu) filha(o) adolescente vai provavelmente conhecer novas pessoas e vai dar cada vez mais importância a algumas delas. Vai notar diferenças no vestuário e no comportamento dela(e). Pode até adotar o mesmo visual e os mesmos comportamentos que alguns amigos, ou admirar o mesmo cantor ou a mesma estrela. Os pais ficam muitas vezes preocupados quando se apercebem que a(o) filha(o) imita os outros, porque se questionam até onde é que ela(e) pode ir para ser aceite pelos pares. Talvez esteja preocupado que a(o) sua(seu) filha(o) possa ser empurrado por alguns amigos a fazer coisas que não quer fazer, ou que possam ser perigosas.

É verdade que quando estão em grupo os adolescentes são muitas vezes incentivados a comportarem-se como os outros, para serem «normais». Alguns bebem álcool ou fumam, porque têm medo de serem rejeitados se não o fizerem. Assim podem tomar conscientemente certos riscos ou fazer coisas que na verdade preferiam não fazer, unicamente com o objetivo de serem aceites. No entanto, estes grupos também têm uma influencia positiva no seu filho: é através deles que vai aprender a desenvolver os seus próprios valores e a sua própria conceção do mundo. E os amigos podem aconselhá-lo e ajudá-lo quando precisa.

A QUESTÃO DA «NORMALIDADE» É MUITO IMPORTANTE PARA OS ADOLESCENTES: TOMAM MUITAS VEZES DECISÕES EM FUNÇÃO DAQUILO QUE ACHAM «NORMAL». POR EXEMPLO, MUITOS ADOLESCENTES PENSAM QUE É «NORMAL» NA IDADE DELES BEBER ÁLCOOL, FUMAR GANSOS/MACONHA OU CIGARROS; PODEM FAZÊ-LO POR INICIATIVA PRÓPRIA, SÓ PORQUE ACHAM QUE É «NORMAL» FAZÊ-LO.

UM ESTUDO RECENTE REALIZADO NA SUÍÇA JUNTO DE ADOLESCENTES DE 15 ANOS MOSTROU QUE O CONSUMO DE ÁLCOOL É JÁ MUITO FREQUENTE DURANTE A ADOLESCÊNCIA. SEGUNDO RESULTADOS PUBLICADOS EM 2010, 13% DAS ALUNAS E 27% DOS ALUNOS DE 15 ANOS BEBEM PELO MENOS UMA VEZ POR SEMANA UMA BEBIDA ALCOÓLICA E 12% DOS JOVENS DE 15 ANOS FUMAM DIARIAMENTE. NO ENTANTO, A GRANDE MAIORIA DOS JOVENS DE 15 ANOS NUNCA CONSUMIU CANÁBIS.

FORTE : ADDICTION SUISSE

As relações que o seu adolescente tece com os outros são essenciais. Permite-lhe explorar novas maneiras de se exprimir, e experimentar novas emoções, como o amor e a amizade. Pouco a pouco a(o) sua(seu) filha(o) torna-se independente e constrói a sua própria personalidade.

Propomos-lhe algumas sugestões para aprender a conhecer os amigos da(o) sua(seu) filha(o) e para dar a conhecer à(ao) sua(seu) filha(o) o que aprecia ou não nas pessoas com quem ele se relaciona.

Sugira à(ao) sua(seu) filha(o) que convide os amigos para ir a casa

Dê-lhe a possibilidade de convidar os amigos ir a casa. Assim pode conhecê-los e ter uma opinião. Isto mostra também à(ao) sua(seu) filha(o) que aceita os novos amigos dela (e) que está aberto à discussão.

Sugira à(ao) sua(seu) filha(o) que convide alguns amigos para vos acompanharem no âmbito de atividades, como por exemplo esquiar, ir ao lago, ou ainda ao cinema.

Tenha cuidado com as críticas

Talvez não aprecie alguns amigos da(o) sua(seu) filha(o). Se não concorda com o comportamento deles, exprima a sua opinião. **Mas tenha cuidado em distinguir a PESSOA das AÇÕES.** Os adolescentes são muito sensíveis às críticas e podem sentir-se magoados ou recusar o diálogo se você criticar «o» que eles são. Diga antes «não gosto quando o João faz isto ou aquilo...» em vez de «não gosto do João».

Dê apoio à(ao) sua(seu) filha(o) para fazer atividades positivas

Pode encorajar a(o) sua(seu) filha(o) e os amigos dela(e) a fazer atividades que gostam, e com as quais concorda. (Desporto, patinagem, aulas de dança, música, etc.). Muitas vezes os jovens que praticam desporto podem ter menos tendência para beber e fumar. Por vezes, têm como modelos grandes desportistas e por sua vez, podem também ser um exemplo para os amigos.

Aceite o facto que nem sempre vai saber tudo

Cada um de nós tem o seu próprio «jardim secreto», e é o caso da(o) sua(seu) filha(o). Mostre interesse pelas atividades da(o) sua(seu) filha(o), em relação àquilo que pensa e ao que gosta, mas aceite o facto de que não lhe relate tudo. Mostre-lhe que está presente se ela(e) necessitar de si, mas sem a(o) obrigar, senão pode-se fechar e recusar o diálogo.

OS JOVENS E OS ECRÃS



Os computadores e a Internet fazem parte do dia a dia da(o) sua(seu) filha(o). O adolescente encontra no universo virtual as informações que necessita para evoluir para a vida adulta. Ao navegar na Internet, adquire a capacidade de encontrar rapidamente e selecionar as informações que procura; as redes sociais tranquilizam-no acerca da sua normalidade e popularidade (por exemplo, alguns adolescentes podem ganhar o respeito dos colegas graças às performances que realizam nos jogos de vídeo online), e alguns sites Web especializados podem-lhes dar respostas muito exatas às dúvidas que tenham, por exemplo sobre a uso das drogas ou a sexualidade.

Embora a Internet seja útil para adquirir certas competências, tem os seus perigos. Um certo número de crianças e adolescentes ficou em situações perigosas ao revelar informações sobre a vida privada. Como não compreendem a importância das suas ações, comunicam o endereço ou os seus sentimentos, e tornam-se assim uma vítima fácil para as pessoas com más intenções. O resultado é o seguinte: mais de metade dos adolescentes (52 % segundo uma sondagem realizada pela Microsoft) é assediada ou insultada na Internet. Um terço dos adolescentes declarou que caso se deparasse com semelhante situação pedia ajuda aos pais. Por isso, os pais devem estar preparados para resolver os problemas relacionados com a internet.

- EM CADA 5 ADOLESCENTES 4 INSCREVEM O NOME PRÓPRIO NA PÁGINA FACEBOOK
- EM CADA 5 ADOLESCENTES, 4 PUBLICAM FOTOGRAFIAS SUAS E, EM CADA 3, 2 PUBLICAM FOTOGRAFIAS DOS AMIGOS. QUANDO ALERTADOS PARA O FACTO DESTAS FOTOGRAFIAS PODEREM SER VISTAS POR TODA A GENTE, A MAIORIA NÃO MOSTRA PREOCUPAÇÃO ACERCA DOS RISCOS PARA A SUA VIDA PRIVADA. CONSIDERAM QUE AS FOTOGRAFIAS, MESMO COMBINADAS COM OUTRAS INFORMAÇÕES DO PERFIL, NÃO CONTÊM ELEMENTOS SUFICIENTES QUE POSSAM COMPROMETER A SUA SEGURANÇA.
- EM CADA 10 ADOLESCENTES 6 INSCREVEM O NOME DA CIDADE ONDE MORAM
- EM CADA 2 ADOLESCENTES 1 INSCREVE O NOME DA ESCOLA QUE FREQUENTA
- EM CADA 10 ADOLESCENTES 4 INSCREVEM O PSEUDÓNIMO DO MESSENGER (ENDEREÇO MSN, ETC.)
- EM CADA 10 ADOLESCENTES 3 INSCREVEM O APELIDO
- EM CADA 10 ADOLESCENTES 3 INSCREVEM O EMAIL
- EM CADA 10 ADOLESCENTES 1 INSCREVE O APELIDO E O NOME PRÓPRIO NA PÁGINA «PÚBLICA»
- EM CADA 20 ADOLESCENTES 1 INSCREVE O NOME COMPLETO, PÕE A FOTO, O NOME DA ESCOLA QUE FREQUENTA E O NOME DA CIDADE ONDE MORA NO PERFIL «PÚBLICO»
- EM CADA 3 ADOLESCENTES 2 LIMITAM O ACESSO À PÁGINA (PROTEGEM A PÁGINA ATRAVÉS DE UMA PASSWORD E ASSIM O ACESSO É UNICAMENTE PRIVADO E O PERFIL FICA COMPLETAMENTE ESCONDIDO..)

QUANDO OS PAIS SABEM QUE O JOVEM TEM UMA PÁGINA NO FACEBOOK, ESTE TERÁ MAIS TENDÊNCIA PARA MOSTRAR AS INFORMAÇÕES PESSOAIS SOMENTE AOS AMIGOS.

FONTE: WWW.ACTIONINNOCENCE.ORG

Um grande número de adolescentes tem o seu próprio blog ou página no Facebook. Deve informá-la(o) sobre as responsabilidades dela(e) e sobre dos limites daquilo que pode publicar. Lembre-a(o), entre outras coisas, que é legalmente responsável pelas informações que comunica online, que não pode pôr online fotos ou vídeos de outras pessoas sem o acordo destas

Ajude a(o) sua(seu) filha(o) a ter um olhar crítico em relação à Internet. Há de tudo na Internet, mas não quer dizer que seja verdade. Quando o adolescente navega na Net, vê televisão ou joga jogos de vídeo, é importante que tenha um olhar crítico face à informação que lhe é fornecida. Mostre-lhe como se interpreta as imagens e a publicidade e como se verifica a

RECOMENDAMOS AOS PAIS QUE CONSERVEM, NA MEDIDA DO POSSÍVEL, UM CERTO DIREITO DE VIGILÂNCIA SOBRE O ACESSO À INTERNET DOS FILHOS. É MELHOR PÔR OS COMPUTADORES E A TELEVISÃO NAS DIVISÕES COMUNS DA CASA E NÃO NO QUARTO. EXISTEM TAMBÉM FILTROS PARA BLOQUEAR O ACESSO A ALGUNS SITES WEB OU PARA DIFICULTAR A TROCA DE INFORMAÇÕES PESSOAIS. TODAVIA, NENHUM FILTRO É PERFEITO; É NECESSÁRIO MANTER O DIÁLOGO EM RELAÇÃO AO USO DA INTERNET.

(ou o acordo dos pais de crianças menores de idade) ou que é ilegal partilhar música e vídeos comerciais dos sites P2P.

Avise-a(o) que se insultar alguém ou se fizer alguma discriminação contra uma pessoa online está sujeito a uma sanção, tal como na vida «real». É importante conhecer as regras e conversar sobre isso, porque são estas mesmas regras que permitem à(o) sua(seu) filha(o) evitar as más experiências na net.

informação que nos é transmitida. O site www.junesetmedias.ch apresenta os riscos e as oportunidades dos media numéricos.

Os sites www.prevention-web.ch, www.addiction-vaud.ch, www.safer surfing.ch e www.actioninnocence.org contêm informações úteis para os jovens e para os pais.

NA DÚVIDA, PODEM TODAVIA COMO PAIS:

- CHAMAR ATENÇÃO DA(O) SUA(SEU) FILHA(O) QUE O TEMPO PASSADO NA INTERNET (IPHONE, JOGO ONLINE ETC.) JÁ NÃO ESTÁ DISPONÍVEL PARA OUTRAS ATIVIDADES INDISPENSÁVEIS AO SEU DESENVOLVIMENTO, COMO PRATICAR DESPORTO, PREPARAR-SE PARA OS EXAMES, ETC.
- **TENTAR FIXAR REGRAS COM O JOVEM (PAR EXEMPLO, LIMITAÇÃO DO TEMPO, IR À INTERNET COM A CONDIÇÃO DE JÁ TER FEITO OS DEVERES, ETC.)**
- CONVIDAR O ADOLESCENTE A AVALIAR ELE PRÓPRIO O USO QUE FAZ DA INTERNET A PARTIR DE TESTES (POR EXEMPLO, **WWW.ADDICTION-VAUD.CH**)

Para além dos riscos mencionados mais acima, ligados ao uso normal da internet, é importante saber que tal como o álcool, o tabaco ou outras drogas, um uso excessivo dos novos media digitais (internet, facebook, jogos no ecrã, sms, telemóvel, etc.) pode levar alguns jovens a uma forma de dependência (sem substância) que os especialistas denominam «ciberdependência».

As características da ciberdependência ou do cibervício são as seguintes: um uso compulsivo destes novos media, uma perda de controlo do uso dos mesmos, interesses que se limitam unicamente a esta atividade e o aparecimento de sintomas como por exemplo, o nervosismo quando não pode usar estes media. São também sinais de

ciberdependência o facto de continuar a usá-los apesar das consequências negativas (por exemplo, piores resultados escolares).

É importante sublinhar que é difícil definir - para quem não é especialista deste tipo de dependências - os limites entre um uso sem riscos destes novos media eletrónicos e um uso excessivo com dependência. Não há uma indicação característica, como por exemplo o tempo passado na Internet, que prove a existência de ciberdependência.

Por fim, se o comportamento da(o) sua (seu) filha(o) não vier a mudar e se a sua preocupação não diminuir, aconselhamos que consulte um especialista (por exemplo, no site www.jeu-excessif.ch)

DAR LIBERDADES, DEFINIR OS LIMITES



À medida que os filhos crescem, é necessário que os pais lhes dêem mais responsabilidades no sentido de incentivar a autonomia e prepará-los para a vida adulta. O seu papel como pais consiste em definir um novo equilíbrio entre o que é permitido e o que é proibido. Não se trata de impor proibições à(o) sua(seu) filha(o), mas de lhe dar progressivamente mais liberdade e ao mesmo tempo cuidar da segurança e do bem-estar dela(e). Os novos direitos acordados vão a par

com novas responsabilidades e obrigações (direito de sair, mas só até uma certa hora; direito de consumir bebidas alcoólicas, mas com moderação, etc.) O seu jovem precisa de si, do seu apoio e do seu carinho. Mas também precisa que você lhe defina os limites dentro daquilo considera aceitável. Necessita de uma bússola para se orientar na vida. Algumas regras são negociáveis e podem ser discutidas. Há outras que dependem de si; é você que determina o que é permitido em casa.

Há vários pontos que podem ser motivo de desacordo: a linguagem, o vestuário, o tempo passado ao telefone, o uso da Internet, as despesas, o consumo de drogas e de bebidas alcoólicas. Estabeleça uma lista dos pontos mais importantes e dos pontos negociáveis. Mais vale ser flexível a respeito do penteado e da roupa e ser firme no que respeita ao consumo de drogas. Você pode ceder até um certo ponto em relação a algumas regras, nomeadamente no que diz respeito à intimidade dele, por exemplo não ir ao quarto dele quando não está, nem ir revistar as coisas dele.

Indique claramente as sanções em caso de desobediência às regras relativamente às quais ambos tinham chegado a um acordo. É importante as sanções estarem ligadas à regra para que o seu filho adolescente consiga relacioná-las e que não se sinta castigado sem razão. O castigo aplica-se em caso de transgressão da regra e não à pessoa; não diga ao seu filho adolescente

que não vale nada, não o humilhe, é melhor ser explícito em relação ao que não aceita e diga porquê. **Fale-lhe do comportamento dele, daquilo que ele «faz» e não do que ele «é».** Evite agir com raiva; é preferível esperar um pouco antes de o castigar de forma severa; no entanto, não espere demasiado tempo senão a relação entre a transgressão e a sanção não é clara.

É importante aplicar a punição anunciada e não ameaçar o adolescente com sanções às quais não vai dar seguimento. Assim, não ameace pô-lo fora de casa se não conta realmente tomar contacto com uma instituição especializada para o enviar para lá.

Se constatar que uma regra é demasiado severa pode suavizá-la. Neste caso, arranje tempo para explicar a mudança. As regras podem ser modificadas, mas não devem de modo algum ser arbitrárias.

QUANTO MAIS CEDO FOR CONHECIDA A SANÇÃO E LIGADA À REGRA, MAIS O ADOLESCENTE É CAPAZ DE AVALIAR SE VALE A PENA CORRER O RISCO DE A TRANSGREDIR. POR EXEMPLO, MENCIONE CLARAMENTE QUE SE REGRESSAR TARDE, PERDE O DIREITO DE SAÍDA NO FIM DE SEMANA SEGUINTE.

AS SAÍDAS E AS FESTAS



Lembra-se decerto das suas primeiras saídas quando era adolescente. A(O) sua(seu) filha(o) também sonha viver momentos intensos de prazer e de partilha. Quando sai a(o) jovem gosta muito da sensação de se sentir «à solta». Pode fazê-lo para enfrentar perigos, para se gabar ou para fazer amigos. Nesse contexto, pode acontecer que corra riscos se consumir ao mesmo tempo álcool, canábis ou outras drogas.

Por vezes, sob o efeito destas substâncias, o adolescente pode adotar comportamentos inadequados, reagir violentamente, pôr-se em perigo, como por exemplo, se conduzir um carro ou como passageiro, ou ainda se adotar comportamentos sexuais de risco. O adolescente tem perfeitamente consciência destes riscos, mas imagina muitas vezes que não lhe pode acontecer nada. Tem frequentemente a impressão que é imortal.

Peça informações sobre a saída

Pergunte à(ao) sua(seu) filha(o) o que vai fazer e com quem se vai encontrar. Muitas vezes o adolescente ainda não sabe, porque o jovem desta idade gosta de se divertir sem ter planos bem definidos com o intuito de não se sentir «excluído», e mesmo só para passar tempo com os amigos e conversar. Mostre interesse, sem fazer demasiadas perguntas, deixe-o «viver a vida dele».

Com que frequência e até que horas?

A questão de saber «com que frequência» e até que horas é que o seu adolescente deve ter autorização para sair é muitas vezes assunto que causa atritos entre os pais e os filhos. Ponham-se de acordo no seio do casal para dar uma mensagem clara e unida. As autorizações devem ter em conta a idade e a atitude da(o) sua(seu) filha(o). Por exemplo, uma criança de 12 anos

O PAPEL DOS PAIS É FIXAR REGRAS CLARAS PARA PERMITIR REDUZIR OS RISCOS. É VOCÊ QUE DECIDE SE A(O) SUA(SEU) FILHA(O) PODE IR A UMA FESTA, QUANTO DINHEIRO PODE TER E A QUE HORAS DEVE VOLTAR PARA CASA. NÃO É UMA (UM) «MÃE MÁ»/«PAI MAU» SE IMPUSER ESSE TIPO DE LIMITES. EMBORA A(O) SUA(SEU) FILHA(O) SE QUEIXE QUE VOCÊ NÃO CONFIA NELA(E), LEMBRE-LHE QUE A CONFIANÇA É ALGO QUE TEM DE SER CONQUISTADO. **ESTABELEÇA REGRAS CLARAS E MODIFIQUE-AS À MEDIDA QUE ELA(E) SE MOSTRE DIGNO DE CONFIANÇA.**

não deve ter autorização para sair sem a companhia de um adulto. Para as crianças mais velhas, as saídas devem limitar-se aos fins de semana e a hora de regresso a casa deve ser fixada de forma clara.

A questão do transporte

Fale deste assunto com a(o) sua(seu) filha(o) adolescente. É você que o vai levar? Quem é que o vai buscar? Como é que vai regressar a casa? Lembre-o que nunca deve entrar no carro de uma pessoa que não conhece. Diga-lhe também claramente que nunca entre num carro conduzido por uma pessoa embriagada ou sob o efeito de drogas, independentemente das circunstâncias. Encoraje a(o) sua(seu) filha(o) a telefonar se for necessário para a(o) ajudar a encontrar uma solução ou ir buscá-la(o). Se não dormir em casa, confirme com ela(ele) que está tudo organizado com os adultos que se responsabilizam por ela(ele).

Consumo de drogas e de bebidas alcoólicas

Fixe limites bem claros quanto ao consumo de álcool, de tabaco ou de drogas ilegais. Embora os adolescentes com mais de 16 anos tenham o direito de consumir certas bebidas alcoólicas leves como a cerveja, não lhes é permitido oferecê-las aos amigos mais novos.

Fale com o seu adolescente dos efeitos do álcool e das drogas no comportamento. Seja objetivo: fale dos riscos associados ao consumo destas substâncias, mas também dos seus aspetos positivos (convívio, prazer, bem-estar). Quanto maior for a sua objetividade, mais a(o) sua (seu) filha(o) lhe dará legitimidade para fixar os limites.

Conversar com a(o) jovem depois da saída à noite

A(O) sua (seu) filha(o) adolescente talvez queira partilhar consigo certas coisas que aconteceram na saída à

noite, que gostou ou ao invés que não apreciou. Esteja aberto à discussão e disposto a ouvi-la(o), mas respeite também o facto de que prefira não falar.

O que deve fazer se as regras não forem respeitadas?

Se a(o) sua(seu) filha(o) não respeitar as regras estabelecidas, como por exemplo, a hora de chegada que foi decidida, ou a quantidade consumida, deve reagir depressa e de forma clara. Dê-lhe oportunidade de explicar o que aconteceu e pense em dar-lhe uma «segunda oportunidade». Mas se o problema voltar a repetir-se, não hesite em aplicar uma sanção por falta

de respeito à regra fixada. A confiança vai-se ganhando e, caso não seja respeitada, as consequências têm de ser claras: regressou a casa mais tarde do que o combinado? Daqui para à frente reduza o tempo de saída autorizado. Gastou o dinheiro para consumir produtos que você não autoriza? Dê-lhe menos dinheiro para a próxima vez.

Quando a(o) sua(seu) filha(o) sair, diga-lhe que não hesite em chamar os pais ou o 144, se ele próprio ou os amigos estiverem em perigo. Seria lamentável que a(o) sua(seu) filha(o) estivesse em situação de perigo e não lhe telefonasse com medo da sua reacção.

SERÁ QUE A(O) SUA(SEU) FILHA(O) ESTÁ EM PERIGO?

SE A(O) SUA(SEU) FILHA(O) ESTIVER VISIVELMENTE EMBRIAGADA(O) OU SOB A INFLUÊNCIA DE ALGUMA SUBSTÂNCIA AO REGRESSAR A CASA, CERTIFIQUE-SE, EM PRIMEIRO LUGAR, QUE NÃO ESTÁ EM SITUAÇÃO DE PERIGO IMEDIATO. TENDE SABER O QUE CONSUMIU E COMO SE SENTE. SE FOR CAPAZ DE RESPONDER, SE NÃO SE CONSEGUIR CONCENTRAR, SE DESMAIAR OU, PELO CONTRÁRIO, SE ESTIVER MUITO AGITADA(O), NÃO HESITE EM CHAMAR UM MÉDICO OU EM LEVÁ-LA(O) À URGÊNCIA. O CONSUMO EXCESSIVO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS, OU A COMBINAÇÃO DE ALGUMAS SUBSTÂNCIAS PODEM PÔR EM PERIGO A VIDA. **CHAME O 144** E A EQUIPA DA EMERGÊNCIA MÉDICA VAI AJUDÁ-LO A AVALIAR A SITUAÇÃO E A ENCAMINHÁ-LO PARA OUTRO TIPO DE ASSISTÊNCIA SE FOR NECESSÁRIO

ABORDEM OS PROBLEMAS DO ÁLCOOL, DO TABACO E DAS DROGAS



Hoje em dia, o álcool e o tabaco fazem parte do dia à dia dos adolescentes. Por isso, é normal que os adolescentes se interroguem sobre estes produtos e que lhes passe pela mente consumi-los. Quando eram crianças podem ter exprimido uma opinião bem firme contra o consumo destas substâncias,

O uso do tabaco

O tabaco é sempre mau para a saúde sob todas as suas formas. Aconselhamos-lhe que tenha uma posição clara contra o uso do tabaco. Se a(o) sua(seu) filha(o) já fuma, pode proibi-la(o) de fumar em casa para reforçar a sua posição.

NA REALIDADE, NÃO PRECISA DE TER «PROVAS» DO CONSUMO PARA COMEÇAR A FALAR COM A(O) SUA(SEU) FILHA(O). PODE AJUDAR A(O) SUA(SEU) FILHA(O) A CONSTRUIR A SUA PRÓPRIA OPINIÃO SOBRE O CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS, TABACO E DROGAS. PARA ISSO, PRECISA DE FALAR, DE ESTAR ABERTO AOS ARGUMENTOS DELA(E) E TER A CERTEZA DO SEU PRÓPRIO PONTO DE VISTA. TEM DE DEFINIR CLARAMENTE O QUE É ACEITÁVEL AOS SEUS OLHOS E O QUE NÃO É. PODE SER ÚTIL FAZER REFERÊNCIA À LEI PARA AJUDAR A AFIRMAR A SUA POSIÇÃO. NO ENTANTO, NÃO SE BASEIE UNICAMENTE NAS LEIS E ENUNCIE CLARAMENTE O QUE VOCÊ CONSIDERA ACEITÁVEL OU NÃO.

mas podem mudar de ideias na adolescência, podendo começar a pensar que é «normal» consumi-las.

Eis algumas ideias que o ajudarão a definir a sua opinião e que também o ajudarão na sua discussão com a(o) sua(seu) filha(o). O conhecimento deste tipo de informações pode ajudá-lo a ter a certeza do seu ponto de vista, especialmente se a(o) sua(seu) filha(o) estiver mal informada(o):

Mesmo que você fume, pode sempre dizer aos seus filhos que não devem fazê-lo. Diga-lhes como é difícil parar, depois de ter começado. Também lhes pode dizer que tem consciência que fumar é prejudicial para a sua saúde, mas que não consegue parar. Mostre que leva o problema a sério na medida em que, por exemplo também impõe a si próprio a proibição de fumar em casa.

UM ADOLESCENTE TEM TRÊS VEZES MAIS HIPÓTESES DE COMEÇAR A FUMAR SE OS DOIS PAIS FUMAREM: UM QUARTO DAS CRIANÇAS COM OS DOIS PAIS FUMADORES VÃO COMEÇAR A FUMAR POR SI PRÓPRIAS, ENQUANTO QUE PARA AS CRIANÇAS CUJOS PAIS NÃO FUMAM, APENAS UMA CRIANÇA EM 10 TEM HIPÓTESES DE COMEÇAR A FUMAR. E COMO É ÓBVIO OS ADOLESCENTES TAMBÉM SÃO INFLUENCIADOS PELO FACTO DE OS IRMÃOS FUMAREM OU NÃO.

A título de informação, é de salientar que é ilegal vender cigarros aos menores em quase todos os cantões suíços.

O consumo de bebidas alcoólicas

Os adultos podem consumir certas quantidades de álcool sem demasiados riscos para a saúde. As crianças com menos de 16 anos não deveriam beber álcool, visto que isso pode afetar o seu corpo de forma mais significativa do que nos adultos: alguns órgãos como o cérebro ou o fígado são mais vulneráveis aos efeitos das bebidas alcoólicas. Eventualmente, aquando de ocasiões muito especiais, como o Ano Novo, pode permitir que beba um pouco se ela ou ele pedir. Mas ensine-a(o) a consumir de forma moderada.

A lei proíbe a venda ou a disponibilização de bebidas alcoólicas aos adolescentes com menos de 16 anos, e o limite de idade é ainda mais elevado (ou seja, 18 anos) para as bebidas espiri-

tuosas e os alcopops. Quando têm mais de 16 anos, os adolescentes estão legalmente autorizados a comprar cerveja ou vinho. Todavia, isso não quer dizer que você deva aceitar o consumo de álcool em casa. Pode ter uma conversa sobre o que é aceitável e o que não é, em casa ou aquando das saídas.

Muitos adolescentes dizem que bebem álcool, porque lhes proporciona prazer e bem-estar, mas também para passar um momento agradável com os amigos. É importante lembrar que o prazer não está necessariamente ligado ao consumo de álcool, embora a bebida possa facilitar o convívio até uma certa medida. Se a(o) sua(seu) filha(o) adolescente pensa que o consumo de álcool é um dos elementos que contribuem para passar um bom serão, pode-lhe dizer que o álcool ajuda a criar um ambiente descontraído até certo ponto, mas que também pode estragar a festa.

O consumo de drogas como o canábis

Na Suíça é ilegal consumir, possuir, vender ou cultivar canábis ou outras drogas. A(O) sua(seu) filha(o) pode achar estranho que, por um lado, a droga seja ilegal, mas que por outro lado, seja fácil adquiri-la. Os pais nunca deveriam permitir o uso de drogas em casa ou aumentar a mesada dos filhos para cobrir as despesas do consumo. Os adolescentes esquecem muitas vezes que as drogas «leves» podem trazer problemas.

Pode encontrar mais informações sobre as bebidas alcoólicas, o tabaco, o canábis e outras drogas nos sites www.addiction-vaud.ch e www.addictionsuisse.ch; aqui pode também fazer o download dos documentos gratuitos. Há ainda o site www.ciao.ch que permite aos jovens fazer perguntas de forma anónima e receber respostas dos profissionais. Tem também informações, endereços úteis e fóruns de discussão.

POR VEZES, OS ADOLESCENTES RECORREM AO ÁLCOOL OU ÀS DROGAS NÃO TANTO PARA PASSAR UM MOMENTO AGRADÁVEL, MAS MAIS PARA ESQUECER PREOCUPAÇÕES. O RELAXAMENTO QUE RESULTA DO CONSUMO DESTES PRODUTOS É MERAMENTE TEMPORÁRIO. É NORMAL TENTAR ESQUECER AS PREOCUPAÇÕES; NO ENTANTO, É PERIGOSO FAZÊ-LO ADOTANDO COMPORTAMENTOS PROBLEMÁTICOS. O CONSUMO DE DROGAS IMPLICA GRANDES RISCOS DE PERDA DE CONTROLO E TAMBÉM PODE PIORAR A SITUAÇÃO DE PERIGO EM QUE A PESSOA JÁ ESTAVA.

FALAR DE SEXUALIDADE RESPEITANDO A SUA VIDA PRIVADA



Há conversas mais delicadas que outras e talvez os pais não sejam as pessoas mais indicadas para falar de certos assuntos, como é o caso da vida amorosa dos filhos. Há que aceitar que

a(o) sua(seu) filha(o) não lhe vai contar tudo. O adolescente tem o direito de não contar tudo e os pais não precisam de saber tudo.

CONTUDO, ESTEJA ABERTO À DISCUSSÃO. QUANDO FALAR DA CAPACIDADE DE DIZER NÃO (E NÃO SÓ) A CERTOS TIPO DE CONSUMO, FALE TAMBÉM DO DIREITO E DA CAPACIDADE DE DIZER NÃO A ATIVIDADES SEXUAIS NÃO DESEJADAS. EMBORA NÃO SEJA SUPOSTO OS PAIS CONHECEREM A VIDA SEXUAL DOS FILHOS, DIGA-LHE QUE PODE CONTAR CONSIGO SE FOR NECESSÁRIO.

O seu filho atravessa uma fase de dúvidas e de incertezas a respeito do que é considerado normal e acertado. Pode querer encontrar informações na Internet; infelizmente a net está cheia de fotos sobre a sexualidade que valorizam as proezas sexuais e as relações desequilibradas. No entanto, existem bons sites onde o adolescente pode fazer perguntas de forma anónima e receber respostas de especialistas, nomeadamente o site www.ciao.ch que pode aconselhar a(o) sua(seu) filha(o).

O seu filho tem provavelmente acesso aos preservativos e até é bom que isso aconteça. Talvez um dia encontre algum nas coisas dele ou no quarto. Antes de se zangar interrogue-se sobre a vida sexual dele: «será que não é melhor o meu filho proteger-se das doenças sexualmente transmissíveis?» O facto de ter preservativos não quer dizer que os vai usar. Antes pelo contrário, é bom sinal e quer dizer que leva a saúde a sério e que adota padrões de comportamento seguros.

Para além do mais, no «Planning familiar» (planeamento familiar) da Profa, pode tirar dúvidas relativas à contraceção, à gravidez e às doenças sexuais. O número de telefone é gratuito 0840 844 844 e está à disposição dos imigrantes para lhes dar apoio e conselhos.

Casamento

Há outra questão que pode ser motivo de preocupação, nomeadamente, o casamento da(o) sua(seu) filha(o) e a escolha da(o) parceira(o). Como todos os pais o que o preocupa é a felicidade da(o) sua(seu) filha(o), especialmente quando se trata da escolha da pessoa com quem ela(e) deseja casar. Gostaria de intervir na escolha da(o) parceira(o) da(o) sua(seu) filha(o), mas esta(e) não aceita. O seu papel é respeitar o seu desejo e o seu direito de escolher a pessoa com quem quer casar. Na Suíça a lei é muito clara: todas as pessoas têm o direito de decidir se querem casar e com quem. Forçar as pessoas a casar constitui uma violação dos direitos humanos que é punível por lei.

O «Bureau cantonal pour l'intégration des étrangers» (Gabinete do cantão para a integração dos estrangeiros) (www.vd.ch/mariage-si-je-veux) propõe consultas e tem serviços com especialistas dos casamentos arranjados tel. 021 316 92 77.

Mutilações genitais femininas

É normal um imigrante querer proteger os filhos e querer conservar aquilo que conhece: as tradições do país donde é natural e os hábitos dos seus próprios pais. Mas quando um costume é mau para a saúde, devemos pô-lo de parte. As mutilações genitais femininas (MGF), como a excisão e a infibulação, são perigosas para a saúde: as hemorragias e as infeções provocadas pelas MGF podem ter consequências irreversíveis sobre a vida e a saúde das raparigas.

Há muitos países, entre eles a Suíça, que introduziram alterações legislativas com o objetivo de proibir as mutilações genitais femininas. Foi incluído um artigo no Código Penal (art. 124) que condena quem cometer ou organizar uma MGF (mutilação genital feminina), no território suíço ou fora dele e até mesmo se houver consentimento da rapariga. O «Bureau cantonal pour l'intégration des étrangers» (Gabinete do cantão para a integração dos estrangeiros) (tel. 021 316 92 77) pode dar-lhe informações e orientação.

Violências sexuais

Todas as pessoas, homens e mulheres, migrantes e suíços podem ser vítimas de violência sexual. Pode tratar-se de uma violação com penetração, mas também de atos de cariz sexual, de carícias inadequadas ou de assédio. É importante saber que estes atos não resultam da atitude da vítima. As meninas jovens não são violadas, por usarem saia ou maquilhagem ou porque se comportam de forma «provocadora». Na maior parte dos casos as violências sexuais não resultam de uma «atração sexual» mal controlada, mais antes pelo contrário de uma vontade de magoar, rebaixar ou controlar a vítima. É frequente o autor das violências sexuais não ser nenhum desconhecido, mas uma pessoa com laços estreitos com a vítima ou uma pessoa da família.

Segundo as estimativas, 30% das meninas e 10% dos meninos são vítimas de uma forma de coação sexual pelo menos uma vez na vida antes do fim da escolaridade. Cerca de 6% das mulheres jovens são violadas ou sofrem uma agressão sexual grave (fonte: CONSYL).

A violência sexual pode ter inúmeras consequências para a vida e para o desenvolvimento, nomeadamente dificuldades em relacionar-se de forma saudável com os outros, o uso de drogas ou de álcool, e comportamentos sexuais de risco. Se pensar que a sua(seu) filha(o) foi vítima de atos de

violência sexual, é importante que se mostre presente e atento.

Dê apoio e escuta, respeitando ao mesmo tempo a intimidade dela (dele). Não tente culpabilizá-la(o) em relação ao comportamento dela (dele) ou a uma tomada de risco, ou a «considerar normal» a violência que sofreu. Nenhuma violência sexual é «normal».

NO CASO DE VIOLAÇÃO COM PENETRAÇÃO É FUNDAMENTAL IR O MAIS RAPIDAMENTE POSSÍVEL ÀS URGÊNCIAS DO HOSPITAL. SE UMA VÍTIMA DE VIOLAÇÃO FOR AO HOSPITAL NOS 3 PRIMEIROS DIAS (72 HORAS), PODE-SE IMPEDIR UMA GRAVIDEZ (NÃO SE TRATA DE UM ABORTO, MAS DE PREVENÇÃO) E ATÉ IMPEDIR A TRANSMISSÃO DO HIV, O VÍRUS RESPONSÁVEL DA SIDA. **LIGUE PARA O 144 QUE LHE PODE DAR A MELHOR ORIENTAÇÃO.**

CASTIGAR E BATER



Desde a mais tenra idade até à adolescência, uma das principais tarefas dos pais, face aos seus filhos, é a de colocar limites, clarificar as regras e assegurar que estas sejam respeitadas. Como pais, é essencial que estejam seguros das regras que estabelecem e que estejam prontos a castigar se essas regras não forem respeitadas pelos filhos. Cada ação – boa ou má – tem consequências; é uma das regras fundamentais da vida que devemos ensinar aos filhos. Negocieie com a(o) sua(seu) filha(o) sobre as consequências e punições que merecerá se não respeitar as regras estabelecidas.

Em certos casos, em que a regra é bastante importante e a sua desobediência muito grave, é possível que a única resposta seja uma correção física. Diz-se, por vezes, que uma «boa palmada é necessária». Mas, quais são as situações, por muito extremas que sejam, que a tornam a punição física como a única via possível de castigo? Quais os casos em que nenhuma outra forma de correção ou discussão teria sido possível? Encontrar um equilíbrio

entre o castigo «justo» e a violência injustificada é talvez um dos maiores desafios que os pais têm que vencer.

Talvez achem que os pais suíços são muito brandos, permissivos e que não ousam castigar os seus filhos. Talvez se lembrem da vossa própria infância e talvez pensem que foi graças a certas correções recebidas que se tornaram em pessoas de bem. Talvez na vossa cultura seja normal que os pais mostrem a sua autoridade batendo nos filhos; talvez pensem que a vossa comunidade os julgará negativamente se forem muito brandos.

Talvez tudo isto seja verdade, pelo menos em parte. Contudo, na maior parte dos casos, os pais que batem nos filhos não o fazem por ser a única atitude possível. Não é uma decisão controlada e justificada; na maior parte dos casos os pais que batem nos filhos fazem-no porque «não aguentam mais», por estarem zangados ou nervosos, e porque não se conseguem controlar. A bofetada, a pancada, não são então uma prova de força e de

autoridade para quem as aplica... pelo contrário, são uma prova de fraqueza e um sinal de que se perdeu o controlo e de que se deixou levar. É esta a mensagem que querem passar ao vosso filho? Querem que ele aprenda que, em caso de conflito, assim que se acabem os argumentos ou que ele «não consiga argumentar mais», seja a violência um modo de comunicação aceitável? Se o

violência física, tal como as «tareias» e os castigos. Mas pode tratar-se também de violência psicológica, de maus tratos e de humilhações. Por fim, há que mencionar a negligência que é em si mesma um ato de violência - punível por lei. Todos estes comportamentos de violência contribuem para prejudicar o bom desenvolvimento físico, moral e intelectual das crianças.

MUITAS VEZES, A PUNIÇÃO CORPORAL SÓ SERVE PARA ALIVIAR OS PAIS; ENQUANTO QUE UM «NÃO» CLARO E UMA EXPLICAÇÃO TERIAM SIDO MAIS EFICAZES PARA CORRIGIR A CRIANÇA. PROCUREM OUTRAS FORMAS DE MOSTRAR A VOSSA AUTORIDADE, FORMAS QUE NÃO SIRVAM APENAS PARA REFORÇAR A VOSSA AUTORIDADE COMO PAIS, MAS PARA GUIAR O(S) VOSSO(S) FILHO(S) NAS SUAS ESCOLHAS NA VIDA ADULTA.

vosso filho observa que são violentos quando estão enfurecidos, ele terá tendência a reproduzir este tipo de comportamento.

Todas as famílias, mesmo as «melhores», conhecem a violência; mesmo que as pessoas tenham uma boa educação e uma boa posição profissional. Contudo, o stress associado à migração, a ausência de suporte social e o stress financeiro, são elementos, que podem contribuir para o aumentar os riscos de violência.

A própria violência apresenta-se de diferentes formas. Pode tratar-se de

Se precisam de ajuda para compreender melhor a vossa situação, ou para sair de um círculo vicioso de violência, se precisam de proteção, ou se conhecem alguém que é confrontado com a violência, existem serviços para dar apoio. O «Service de Protection de la Jeunesse» (Serviço de Proteção dos Menores) pode dar-vos conselhos jurídicos e, se necessário, tomar medidas para proteger as crianças. Acima de tudo, não hesitem em pedir ajuda. «La Main Tendue» e «Telme», respetivamente, com os números de telefone 143 e 147, existem para vos ajudar.

CORRER RISCOS: NECESSIDADE? PERIGO?



A adolescência é um período onde um grande número de jovens corre riscos, por exemplo, através da prática de desportos radicais, ao navegar na internet, através do consumo de bebidas alcoólicas e de drogas ou através de relações sexuais. Muitas vezes os pais e os adolescentes não têm a mesma percepção desses riscos: enquanto que os adultos vêem as possíveis consequências dessas atividades, os adolescentes vêem mais o lado divertido, o que os leva a subestimar o perigo. Já os pais esquecem muitas vezes o aspeto do prazer e do desafio.

Os jovens precisam de viver novas experiências, de ter sensações fortes, de desafiar os limites. A curiosidade e o desejo de explorar novas maneiras de ser fazem parte do desenvolvimento dos adolescentes. Isso permite-lhes aprender e adquirir novas competências.

A curiosidade leva frequentemente os adolescentes a beber álcool ou a fumar. Na maior parte das vezes, estas experiências não têm nenhuma consequência grave. Os pais devem todavia adotar uma atitude clara em relação a estes consumos.

É, NO ENTANTO, AOS PAIS QUE INCUMBE DECIDIR QUAIS OS RISCOS ACEITÁVEIS E EM QUE CONDIÇÕES. NÃO SE TRATA SIMPLEMENTE DE PERMITIR OU PROIBIR ALGO, MAS ANTES DE ENCONTRAR COM O ADOLESCENTE OS MEIOS PARA GERIR MELHOR ESTES RISCOS E ATENUAR AS RESPECTIVAS CONSEQUÊNCIAS.

PRECISA DE INFORMAÇÕES?



INTEGRAÇÃO

BUREAU CANTONAL POUR L'INTÉGRATION DES ÉTRANGERS (GABINETE DO CANTÃO PARA A INTEGRAÇÃO DOS ESTRANGEIROS)

Tel. 021 316 49 59, www.vvd.ch/integration

BUREAU LAUSANNOIS POUR LES IMMIGRÉS (GABINETE DE LAUSANNE PARA OS IMIGRANTES)

Tel. 021 315 72 45, www.lausanne.ch/bli

DÉLÉGUÉE À L'INTÉGRATION (DELEGADA PARA A INTEGRAÇÃO), COMMUNE DE RENENS

Tel. 021 632 77 95, www.renens.ch

ASSOCIAÇÕES - COMUNIDADES - CONTACTOS REFERENTES À IMIGRAÇÃO

A brochura «Contacts» do «Bureau cantonal pour l'intégration des étrangers» (Gabinete do cantão para a integração dos estrangeiros)

disponibiliza todos os contactos das associações estrangeiras no Cantão de Vaud.

A brochura é gratuita e pode obtê-la através de encomenda neste local: Rue du Valentin 10, 1014 Lausanne, Tel. 021 316 49 59, ou fazer o pedido online: www.vvd.ch/integration

PARA AS PERGUNTAS DOS ADOLESCENTES

WWW.CIAO.CH

Os adolescentes podem fazer perguntas íntimas de forma anónima e receber respostas de especialistas sobre muitos dos temas abordados nesta brochura.

TELME

Para falar dos problemas do adolescente e fazer perguntas, receber apoio psicológico, prevenção e informações para os jovens e para os pais. Tel. 147, www.telme.ch.

PODE CONSULTAR ESTA BROCHURA NO SITE DE LAUSANNE RÉGION:
WWW.LAUSANNEREGION.CH

APOIO SOCIAL

APPARTENANCES

O Espace Mozaik, propõe aos imigrantes atividades de formação, encontros e acompanhamento psicossocial qui favorecem a construção de laços sociais, bem como uma integração recíproca na sociedade suíça, tel. 021 320 01 31, www.appartenances.ch/index.php?itemid=62&mse1=4.

LA FRATERNITÉ

Centre Social Protestant
Tel. 021 213 03 53, serviço social especializado para imigrantes, www.csp.ch/csp/prestations/consultations/migration/

BUREAU LAUSANNOIS POUR LES IMMIGRÉS (GABINETE DE LAUSANNE PARA OS IMIGRANTES)

Tel. 021 315 72 45, www.lausanne.ch/bli

POINT D'APPUI

Espaço multicultural das Igrejas - Espaço de acolhimento e permanência social
Tel. 021 312 49 00.

APOIO PSICOLOGICO

APPARTENANCES

Consultas psicoterapêuticas para imigrantes - CPM- Tel. 021 341 12 50, www.appartenances.ch

O "SERVICE UNIVERSITAIRE PSYCHIATRIQUE DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT" (SERVIÇO PSIQUIÁTRICO UNIVERSITÁRIO DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE) - SUPEA

Disponibiliza cuidados de saúde completos para o acompanhamento de crianças e adolescentes - dos 0 aos 18 anos - que apresentem dificuldades psíquicas, www.chuv.ch/pediatrie/dpc_home/dpc_infos/dpc_infos_organisation/dpc_supea.html

TELME

Apoio psicológico para os jovens e para os pais, tel. 147, www.telme.ch

LA MAIN TENDUE (MÃO ESTENDIDA)

Tel. 143, www.143.ch. Se ligar para o 143, ou na internet, há sempre um ouvido atento e compreensivo sem ideias preconcebidas com quem pode falar de todas as suas preocupações.

APOIO JURÍDICO

AIDE JURIDIQUE AUX EXILÉS (APOIO JURÍDICO ÀS PESSOAS QUE PEDEM ASILO)- SAJE

Assegura a nível jurídico, o acolhimento, a orientação e o acompanhamento dos imigrantes, Tel. 021 351 25 51, www.saje-vaud.ch

CENTRE SOCIAL PROTESTANT - CSP

Consulta jurídica, 021 560 60 60, www.csp.ch/vd/prestations/consultations/juridique

JET SERVICE

Consulta jurídica para jovens,
Tel. 021 560 60 30, jet.service@csp-vaud.ch

APOIO MÉDICO

POLICLINIQUE MÉDICALE UNIVERSITAIRE - PMU

Consultas todos os dias, 24h/24,
Tel. 021 314 60 60, www.polimed.ch

WWW.MIGESPLUS.CH

Faculta-lhe muitas informações sobre a saúde, traduzidas em várias línguas, www.migesplus.ch

SEXUALIDADE, DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS, MUTILAÇÕES, ETC.

PLANNING FAMILIAL (PLANEAMENTO FAMILIAR)

Prevenção junto dos imigrantes, consultas para casais, trata das questões sobre a sexualidade e as doenças sexualmente transmissíveis, www.profa.ch, Tel. 0840 844 844

BUREAU CANTONAL POUR L'INTÉGRATION DES ÉTRANGERS (GABINETE DO CANTÃO PARA A INTEGRAÇÃO DOS ESTRANGEIROS)

Disponibiliza informações e orientação em relação às mutilações genitais femininas,
Tel. 021 316 92 77, www.vd.ch/integration

WWW.MIGESPLUS.CH

Faculta-lhe muitas informações sobre a saúde, traduzidas em várias línguas, e particularmente sobre a excisão www.migesplus.ch

ASSOCIATION FAIRE LE PAS

Falar de abusos sexuais, www.fairelepas.ch

FAMILLES SOLIDAIRES

Apoio para as famílias confrontadas com os abusos sexuais, www.familles-solidaires.ch

ACTION INNOCENCE

Prevenção da pedofilia na Internet, www.actioninnocence.org

CASAMENTOS FORÇADOS**BUREAU CANTONAL POUR L'INTÉGRATION DES ÉTRANGERS (GABINETE DO CANTÃO PARA A INTEGRAÇÃO DOS ESTRANGEIROS)**

Disponibiliza informações se ligar para o tel. 021. 316 92 77, www.vd.ch/mariage-si-je-veux

VIOLÊNCIAS**SERVICE DE PROTECTION DE LA JEUNESSE (SERVIÇO DE PROTEÇÃO DOS MENORES) - SPJ**

www.vd.ch/spj

VIOLENCE QUE FAIRE

Informações, respostas e fóruns de discussão sobre a violência no casal, www.violencequefaire.ch

MALLEY-PRAIRIE

Este centro em Lausanne oferece abrigo às mulheres e às crianças em situação de perigo, www.malleyprairie.ch, tel. 021 620 76 76

TELME

Apoio psicológico para os jovens e para os pais, tel. 147, www.telme.ch

LA MAIN TENDUE (MÃO ESTENDIDA)

Tel.: 143, www.143.ch. Se ligar para o 143, ou na internet, há sempre um ouvido atento e compreensivo sem ideias preconcebidas com quem pode falar de todas as suas preocupações.

LES BORÉALES

Tel. 021 314 66 33, www.chuv.ch/psychiatrie

DROGAS, ÁLCOOL, TABACO, INTERNET, ETC.

www.addiction-vaud.ch
www.addictionsuisse.ch

TABACO

www.stop-tabac.ch
www.cipretvaud.ch
www.monado.ch

ÁLCOOL

www.stop-alcool.ch
www.bemyangel.ch
www.monado.ch

CANÁBIS**DEPART**

Referenciamento, avaliação e acompanhamento de adolescentes consumidores de substâncias, www.infoset.ch/inst/depart
www.addiction-vaud.ch

INTERNET, JOGO**CENTRE DU JEU EXCESSIF (CENTRO DO JOGO EXCESSIVO)**

Para todas as perguntas relativas ao jogo excessivo, disponibiliza um número gratuito 24h/24, tel. 0800 801 381, ou www.jeu-excessif.ch
www.sos-jeu.ch

REDES SOCIAIS, CHAT, TELEMÓVEIS, JOGOS, DOWNLOADS ETC.

www.jeunesetmedias.ch
www.surferprudent.org
www.actioninnocence.org
www.prevention-web.ch
www.safer surfing.ch

PROTEÇÃO DE DADOS

www.netla.ch

Cette brochure, inspirée par les «*Lettres aux parents*» d'Addiction Suisse, a été réalisée par Lausanne Région. Cette association de 29 communes de la région lausannoise travaille sur plusieurs thématiques, dont les dépendances et la prévention, notamment. Dans ce domaine, outre l'octroi de subventions, Lausanne Région se positionne comme un interlocuteur reconnu et agit en matière de prévention en menant des recherches, des actions telles que cette brochure, entre autres, ou en subventionnant des actions entreprises dans les communes.

Cette brochure a été réalisée avec le soutien du Canton de Vaud et de l'OFSP.

Rédaction

Mikhael DE SOUZA - MPH & Chanthy CHEA - FRANCAIS

Traduction et travail communautaire autour des textes par des DUOS constitués d'un interprète communautaire d'Appartenances et d'un jeune migrant

Ivona GANIOZ & Skurte MORINA - ALBANAIS

Divvyva VORBURGER-RAJAGOPA & Sera BEERO - ANGLAIS

Karim FARHAN & Zoubeyda BHIRI - ARABE

Patricia AYLLON & Paul SAMANAMUD - ESPAGNOL

Karine REBECCHI & Elisa SABBIONE - ITALIEN

Matilde DIAS MATELA & Brunalize PEREIRA - PORTUGAIS

Olga MARKOVIC WAGNIERES & Milan RISTIC - SERBO-CROATE

Saida MOHAMED ALI & Rahma SAID - SOMALI

Asvini RATNAM - TAMOUL

Cetin SINACI & Oruc GUNES - TURC

Coordination du travail communautaire

Julie Maillard Mbenga, Johanna Hoffman, Alain Simon - Appartenances

L'Association Appartenances, fondée en 1993, a pour mission de favoriser le mieux-être et l'autonomie des personnes migrantes, et de faciliter une intégration réciproque avec la société d'accueil dans un rapport d'équité. Ses interprètes communautaires facilitent la compréhension mutuelle entre les interlocuteurs-trices de langues différentes et tiennent compte des contextes socioculturels.

Au sein de l'Espace Social la Mozaïk, le programme Migr'Action favorise l'insertion socio-professionnelle des jeunes migrant-e-s par la communication de modèles positifs, la promotion des échanges, l'encouragement à l'action, ainsi que le suivi à long terme.

Graphisme alafolie.ch

Impression Groux SA

VOUS RETROUVerez CES BROCHURES SUR LES SITES

WWW.LAUSANNEREGION.CH ET **WWW.MIGESPLUS.CH**

ET POUVEZ LES COMMANDER GRATUITEMENT AU 021 613 73 35,

OU SUR MAIL@LAUSANNEREGION.CH ET INFO@MIGESPLUS.CH.

FRANÇAIS
ALBANAIS / SHQIP
ANGLAIS / ENGLISH
ARABE / عربي
ESPAGNOL / CASTELLANO
ITALIEN / ITALIANO
PORTUGAIS / PORTUGUÊS
SERBO-CROATE / SRPSKO-HRVATSKOM
SOMALI / SOOMAALI
TAMOUL / தமிழ்
TURC / TÜRKÇE

CETTE BROCHURE A ÉTÉ RÉALISÉE PAR



Lausanne Région

RETROUVEZ TOUTES LES BROCHURES EN DIFFÉRENTES
LANGUES SUR WWW.LAUSANNEREJION.CH

EDITION 2014

AVEC LE SOUTIEN DE



Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



Croix-Rouge suisse
migesplus.ch

