

As 7 dores dos adolescentes

Escrito por Paula Costinha
Quarta, 06 Outubro 2021 00:00



Muitas vezes os adolescentes vivem em silêncio as suas dores, e é importante que tenhas conhecimento delas. Este E-book tem como objetivo principal ajudar os pais a criar uma maior ligação e transformação na relação com o/a próprio(a) filho(a)!

São 7 as Dores que te dou a conhecer:

1. Encontrar o seu posicionamento no mundo
2. Sentir-se constantemente desajustado e julgado
3. Ter um amigo e lidar com essa relação
4. Relacionamentos afetivos
5. Lidar com as mudanças no seu desenvolvimento físico
6. Lidar com sua aparência física
7. Lidar com as pressões escolares

Em cada uma das 7 Dores dou dicas para que tu e o(a) teu filho(a) lidem melhor com a situação.

Identificas alguma(s) desta(s) dor(es) no(a) teu/tua filho(a)?

Precisas de ajuda para que o(a) teu/tua filho(a):

- Perceba que os fracassos fazem parte do processo de aprendizagem e de crescimento, e que também são etapas para o sucesso.
- Entenda quais são os seus próprios requisitos e os do ambiente externo (que vem dos colegas, dos adultos, da escola, da sociedade). E aprenda a equilibrar isso num processo de autodescoberta, de curiosidade e de desafio de si mesmo, mas não de sacrifício.
- Perceba e se expressa de forma cordial ao ambiente, quando ele se encontrar numa situação que ultrapassa os seus próprios limites.

As 7 dores dos adolescentes

Escrito por Paula Costinha
Quarta, 06 Outubro 2021 00:00

- Assuma a responsabilidade sobre o que ele deseja, e a realizar as ações que o leve à concretização.

E, acima de tudo:

- Queres ter uma melhor relação com o(a) teu/tua filho(a)?
- Queres criar uma melhor ligação com o(a) teu/tua filho(a)?
- Queres uma transformação na relação com o(a) teu/tua filho(a)?

[Carrega aqui para acederes ao Ebook!](#)

Para receberes os meus artigos e conteúdo informativo, [subcreve a minha newsletter](#) .

Paula Costinha
Sports & Teen Coach
Team EneaCoach
Treinadora de Basquetebol
paulacostinha@sportsmentalcoach.pt
www.sportsmentalcoach.pt