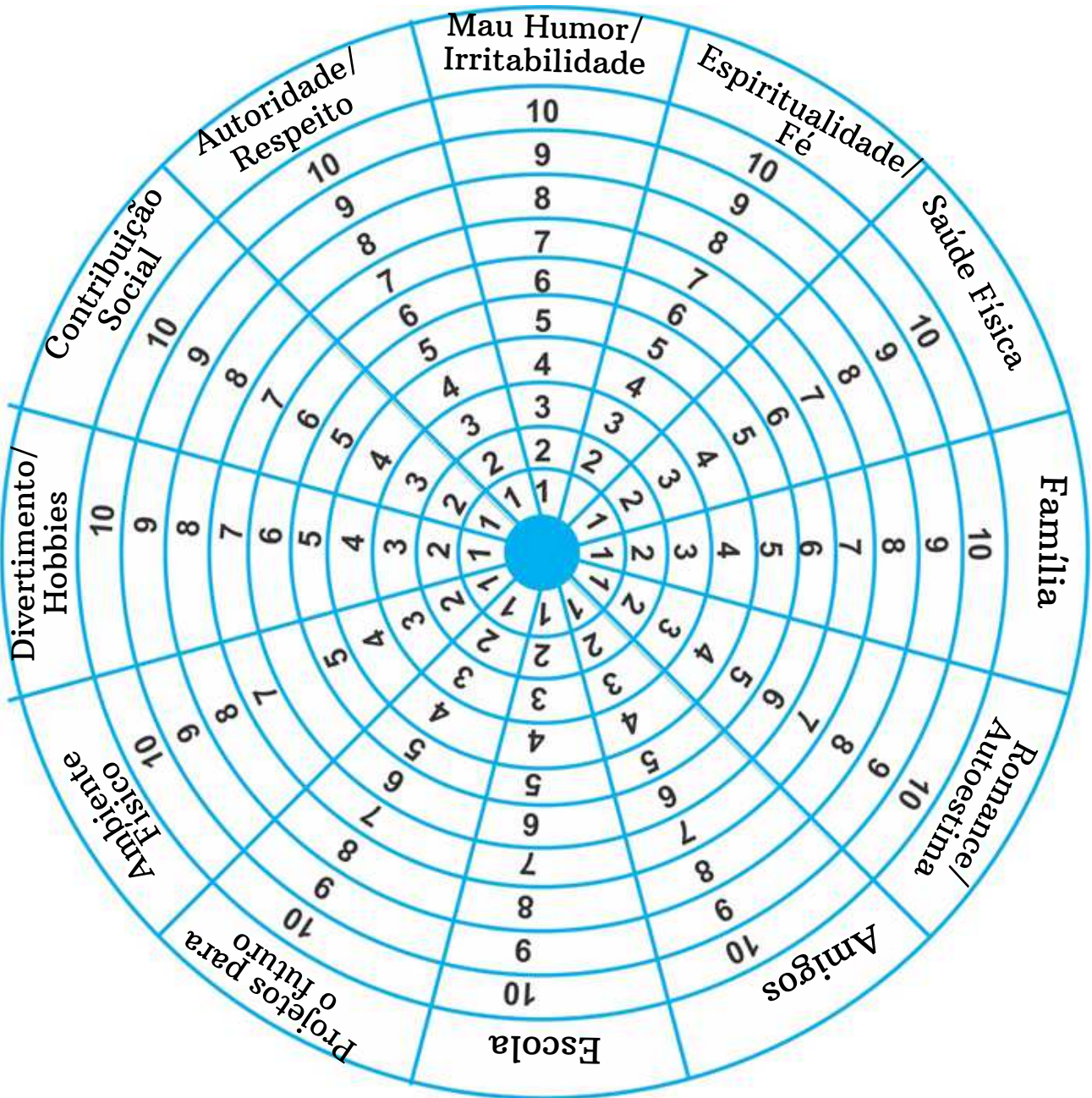


# RODA DO ADOLESCENTE

Por Renata Camargo



### **O que é a Roda do Adolescente:**

A Roda do Adolescente foi elaborada para mostrar com clareza para você se a vida do seu filho está em equilíbrio e “rodando”. Sim, lembre-se que a Roda do Adolescente deve “girar” e caso esteja com alguma área em desequilíbrio, ela até poderá rodar, mas será de forma “truncada” (como se o pneu estivesse furado e dando solavancos).

O mais legal disso tudo é que após preencher as 12 áreas importantes na vida do adolescente você perceberá quais áreas precisam de uma atenção especial para serem melhoradas, aumentando a qualidade de vida do seu filho.

### **Como utilizar a Roda do Adolescente:**

Então vamos lá! Siga a ordem abaixo e marque na Roda do Adolescente (de preferência com uma caneta colorida) **“qual o nível de satisfação daquela área na vida do seu filho”** contado de 1 a 10. Após o preenchimento de todas as 12 áreas você olhará para a Roda e analisará se ela formou um círculo harmônico e quais áreas devem ser trabalhadas junto ao seu filho para que a vida dele fique mais equilibrada.

### **O que significa cada área:**

1 - **Mau Humor/Irritabilidade:** seu filho tem apresentado muito mau humor e irritabilidade? Dê uma nota de 1 a 10 avaliando quanto você está satisfeita com essa área da vida dele. Leve em conta que se ele estiver pouco irritado ou de mau humor a nota será mais alta, pois demonstra que ele está funcionando em um nível mais satisfatório. Se ele estiver apresentando mau humor e irritabilidade constantes, então a nota será mais baixa.

2 - **Espiritualidade/Fé:** seu filho pratica alguma religião ou espiritualidade? Ele se dedica a algo que traga paz interior como meditação, mindfulness, leituras de autoajuda e etc. Aqui não estaremos analisando a religião propriamente dita, pois cada um tem a sua e alguns nem tem. O importante é analisar se ele acredita e pratica algo que traga paz interior e equilibre sua energia.

3 - **Saúde Física:** aqui teremos três questões a serem analisadas: alimentação, sono e exercício físico. Seu filho tem uma alimentação saudável ou come muitas porcarias e toma refrigerante com frequência? Ele dorme o suficiente? Dorme antes da meia noite ou passa a madrugada jogando videogame ou vendo televisão? Ele pratica algum esporte? Faz algum exercício físico? Pense nessas três questões e dê uma nota para essa área.

4 – **Família:** como está o relacionamento do seu filho com a família? Nesta área da vida considere família como as pessoas que vivem na casa com o adolescente e compartilham seu dia a dia. Caso seja separada, considere, também, o relacionamento com a família do pai (madrasta e demais irmãos, se houver).

5 - **Romance/Autoestima:** aqui iremos considerar duas questões. (1) Se o seu filho estiver **solteiro** perceba como anda a autoestima dele. Ele é confiante ou inseguro? Ele toma banho, escova os dentes e penteia o cabelo todos os dias? Gosta de colocar uma roupa bacana e se arrumar? Ele se acha bonito ou se critica muito? (2) Se o seu filho estiver **namorando** considere como está o relacionamento dele com a namorada: é tranquilo ou há muitas discussões e briguinhas? A namorada do seu filho é muito ciumenta e isso gera estresse na relação deles? O namorado da sua filha é abusivo? Trata mal ela? Após analisar isso, dê uma nota de 1 a 10 ao quanto você está satisfeita com essa área da vida dele.

6 – **Amigos:** como é bom ter amigos, não é mesmo? Seu filho tem amigos? Tem vida social? Gosta de brincar, conversar e passar um tempo com algum amigo? Existem alguns adolescentes que ficam muito dependentes de amigos e isso não é bom, então ao avaliar essa área da vida do seu filho olhe com muita atenção para ver se as amizades estão girando num nível positivo ou negativo. Amizades que gerem muita dependência no seu filho ou que sejam más influências baixarão a nota aqui! É bacana ter um melhor amigo ou uma melhor amiga, mas não pode causar um sofrimento ou dependência a ponto de que seu filho não se relacione com mais ninguém, inclusive com outros amigos, entende?

7 – **Escola:** muito fácil essa área. Como estão as notas na escola? Todos os trabalhos estão sendo entregues? Qual o nível de comprometimento com o estudo? Está comparecendo às aulas ou faltando muito? Lembrando que mesmo em aulas online deve haver presença.

8 - **Projetos para o futuro:** essa área da vida do adolescente muitas vezes é esquecida, mas não deveria. Ela traz uma meta, um propósito de vida para o seu filho. Então a pergunta é: seu filho tem projetos para o futuro? Quais são eles? Vocês já conversaram sobre isso? Ele já trabalha? É importante traçar objetivos com seu filho para que ele saiba para onde vai. Perceba que isso faz toda a diferença nas horas mais difíceis. Se ele souber com clareza o que quer conquistar, fica mais fácil o estudo e a dedicação. Estudar, só por estudar, é um pouco vazio na cabeça dele. Mesmo que seu filho seja novo, converse com ele. Os projetos para o futuro podem ir mudando conforme ele vai se autoconhecendo e vivendo novas experiências, mas deixar ele sem rumo torna o aprendizado desestimulante. Não é à toa que muitos jovens não sabem o que querem da vida, pois não foram estimulados a pensar sobre isso. Avalie como está o desenvolvimento dele nesta área com honestidade, sem comparar com os amigos, afinal de contas não é porque a maioria está perdida que seu filho também deva estar.

9 - **Ambiente Físico:** aqui consideramos o ambiente que cerca seu filho como o quarto dele, suas roupas, seus cadernos, livros, materiais de estudo e brinquedos. Ele arruma o quarto, a cama? Ele guarda seus brinquedos, bicicleta, vídeo games, roupas...? Ele cuida do material de estudo? Desde jovem é preciso cuidar das coisas dele e do ambiente físico que o rodeia para que não seja um adulto desleixado e preguiçoso. Os bons hábitos devem estar presentes desde agora. Responda: qual o nível de satisfação com essa área do seu filho?

10 - **Divertimento/Hobbies:** aqui vai uma superdose de alegria para a vida! Seu filho tem algum hobby ou algo que goste muito de fazer? Ele se diverte ou só quer dormir? Ele tem momentos de alegria ou a vida “tanto faz”?

11 - **Contribuição Social:** geralmente nessa área consideramos qual a contribuição social da pessoa para o mundo, para melhorar a vida das outras pessoas. Na Roda do Adolescente você irá considerar o quanto seu filho ajuda outras pessoas, animais e a própria família em casa. Antes de ajudar o mundo, é preciso ajudar em casa. Ele ajuda em casa? Faz alguma tarefa da casa compatível com a sua idade: como tirar os pratos da mesa, lavar louça, tirar os lixos, varrer, etc...? Se tiver animais domésticos: ele cuida dos animais? Dá ração, água, faz carinho, etc...?

12 - **Autoridade/Respeito:** como está o respeito do seu filho com você e as demais pessoas da família? Ele respeita os amigos, as professoras, os vizinhos...? Ele cumpre as regras da casa e dos locais que frequenta como escola, restaurantes, parques...? Você percebe que a figura de autoridade é difícil pra ele? Ele responde de forma petulante quando chamada a sua atenção? Qual o seu grau de satisfação com essa área da vida do seu filho?

**DEU RUIM! Já preenchi a Roda do Adolescente e percebi que há áreas a serem melhoradas:**  
fique tranquila! Muitas mães também estão percebendo isso e o fato é que **NUNCA** houve uma ferramenta como essa para ajudá-la a ver quais os pontos que não estão em harmonia na vida do seu filho. Claro que há solução e estou trabalhando nisso nesse momento!

Se você chegou até aqui é porque **realmente** se importa com o seu filho e quer aprender mais a cada dia e evoluir como mulher e como mãe! Só por isso você já merece meus PARABÉNS!

Não há felicidade maior para uma mãe do que ver a felicidade da sua família, não é mesmo?

Então fique ligada que em breve trarei uma super NOVIDADE para você! Ainda não posso dizer o que é, mas será REVELADOR para as mães de adolescente!

Continue me acompanhando pelas redes sociais.

Um super beijo!

**Renata Camargo**

**Psicóloga - Doutora em Adolescência**

*“Mães perfeitas não são reais. Mães reais não são perfeitas.”*