

Adolescentes_1

A força está n'eles

Visão psico-moral e religiosa

Abs_2018

46° Encontro Interdiocesano de Formação de Catequistas

Centro Catequético – Fátima

11 de fevereiro de 2018

Adolescentes

<input type="checkbox"/>	Pré-adolescência <ul style="list-style-type: none">• ♀ 09 – 12 anos• ♂ 10 – 13 anos
<input type="checkbox"/>	Adolescência inicial <ul style="list-style-type: none">• ♀ 13 – 14 anos• ♂ 14 – 15 anos
<input type="checkbox"/>	Adolescência intermédia <ul style="list-style-type: none">• ♀ 15 – 16 anos• ♂ 16 – 17 anos
<input type="checkbox"/>	Adolescência final <ul style="list-style-type: none">• ♀ 17 – 19 anos• ♂ 18 – 19 anos
<input type="checkbox"/>	Maturação biológica e funcional <ul style="list-style-type: none">• ♀ Até aos 24 anos• ♂ Até aos 24 anos

OMS, 2005; Breinbauer & Maddaleno, 2005; Olívia & Antolini, 2010)

Exposição

A negligência, o abuso físico e sexual; os problemas de comportamento; a perturbação de oposição; o deficit de atenção; as perturbações disruptivas do desenvolvimento; o uso de drogas, o acesso a substâncias (álcool, tabaco, drogas, substâncias psicoativas...); os problemas emocionais, a ansiedade, a depressão, o luto; as perturbações psicossomáticas (dificuldade de controlo dos esfíncteres, asma, dor de estômago...); os estereótipos e as perturbações nervosas alimentares; o bullying e a violência (jogos, filmes); os “amigos” bem mais velhos; as novas tecnologias, os amigos virtuais, as redes sociais (desafios a experiências de risco...); a alimentação desequilibrada; os conflitos familiares; a depressão e a violência autodirigida; a automedicação; os youtubers; a fuga aos problemas; as agressões deslocadas; as “crenças negativas” induzidas e os medos (pares, amigos virtuais, pais, curiosidades da internet, fake news...); a dificuldade em gerir o stress; a dificuldade em procurar ajuda; ...

Campos, Delgado e Jimenes, 2012; Cranford, McCabe & Boyd, 2013

Suporte social/espiritual

- **Evolução na compreensão do mundo:**
 - Antes dos 13 anos raramente se interessam (centrados em si e na sua realidade)...
 - Será incapacidade de compreensão ou perceção de inutilidade dessa compreensão?
- **Perceção dos adolescentes**
 - Não são ouvidos; não lhes dão a palavra; não dão relevo aos seus sentimentos; são alvo de muitas críticas, de poucos elogios e de muito pouco reconhecimento...
 - Os adultos é que mandam e só cuidam dos seus interesses; eles é que têm o dinheiro e só gastam no que querem... Eles é que fazem os programas e tem de ser como está lá escrito...
- Será que a catequese consegue mobilizar a participação na comunidade e integrar as propostas dos adolescentes?

Lenzi, Vieno, Santinello, Nation & Voight, 2014

Adolescentes e riscos

Quanto mais impulsivos...

Quanto mais ávidos de sensações fortes...

Quanto mais desafiantes ou agressivos (externalizantes)...

Quanto mais autoabsorvidos (internalizantes)...

Quanto mais na companhia de pares externalizantes ou internalizantes...

Quanto mais multi-exigências e falta de experiência...

Quanto menos regulados do ponto de vista do humor e da ansiedade...

Quanto menos monitorizados por adultos significativos...

...+(+) **RISCO**...

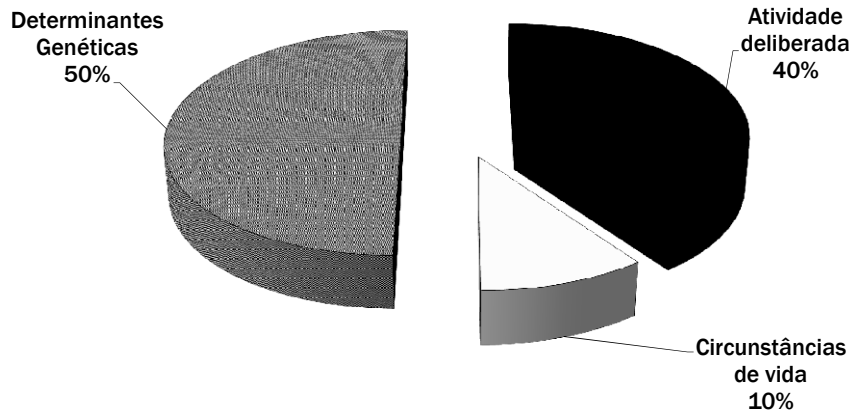
Johnson, Dariotis & Wang, 2012

Psicologia do desenvolvimento

- Desenvolvimento progressivo mas não linear...
- Processo constante de (re)organização...
 - O anseio de sentido, de estruturação, de rumo, de identidade...
 - A qualidade dos contextos e das vivências... A qualidade da interação e monitorização...
- As pressões e expectativas têm muita influência...
 - Os desafios tecnológicos, o consumismo... e outros “ismos”...
 - Falta de tempo e de espaço... as dependências...
 - A comparação e competição...
- A homeostasia dinâmica...
 - Os conflitos e imprevistos...

Damásio, 2017

Um todo, um processo... que se conjuga



Lyubomirsky, 2008; Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005

Maturação Biológica e funcional

- Até aos 24 anos:
 - Dificuldade em identificar riscos e de se proteger, sobretudo na presença de recompensas imediatas... e amigos...
 - *Hot cognitions* – mais dificuldade em regular-se...
- A perspetiva proibicionista...
- A importância da interação consigo e com os desafios dos contextos:
 - Aumentar os conhecimentos (a base neurológica do desenvolvimento e dos comportamentos), a resolução de problemas, autorregulação, competências de tomada de decisão, rede social, antecipação e segurança, procura de ajuda, a melhor solução possível... bem comum... desenvolvimento moral...
 - Ajudar a construir a perceção/leitura de autoeficácia (expectativas progressivas)...
 - Manter o rumo... a importância da orientação... religioso e espiritual..

Johnson, Dariotis & Wang, 2012

Desenvolvimento psi 11-13

- **Pensamento formal hipotético-dedutivo...**
 - Deduções e generalizações... Do real ao possível... Gosta de raciocinar... discutir...
 - Muitos estilos, ideais, razões de vida... As incoerências... sentido crítico....
- **Desenvolvimento físico não é acompanhado pela autorregulação...**
 - Impulsividade... Sente-se mal amado... Inseguro... autoeficácia em causa...
- **Demasiados novos ajustes... Quase nada o satisfaz... tende a desistir...**
- **Vontade de emancipação e de liberdade...**
 - Afirmar-se... Modelos extrafamiliares... Conflitos... e renegociação do papel...
- **Pensar sobre si mesmo... Estruturação interior... Identidade... Vocação...**

Desenvolvimento psi 14-16

- **Pensante, intelectual, idealista... novos interesses cognitivos e emocionais...**
 - Sobrealimentação do pensamento lógico abstrato... dialético... complexo...
 - Sonhos/planos megalómanos, frequentemente irrealizáveis...
- **Redução do egocentrismo...**
 - Acalmia e ajuste interior (aceitação de si e da diferença do exterior...)
- **Quer pensar e decidir por si... deseja ser considerado...**
 - Aceita sugestões mas não aprecia interferências na vida pessoal...
- **Aprecia desafios... a noite... mostrar-se... exhibir-se... “imortal” ...**
 - Testar limites... dificuldade de antecipar consequências menos agradáveis...
 - Fazer experiências e entrar em aventuras...

Adolescentes e riscos

- Menor aversão ao risco... devido a uma hipoativação de determinadas estruturas cerebrais envolvidas nas emoções negativas como o medo e a repulsa e também de uma hipotativação de outras estruturas envolvidas na monitorização de conflitos e na deteção de erros...
- Menor aversão à perda... comparada com a sensibilidade a ganhos imediatos... mecanismo poderoso na tomada de decisão...
- Vivência em função do tempo imediato... favorecem o imediato face ao diferido...
- Tudo isto limita a avaliação das decisões e liga-se à maturação de 2 sistemas neuronais:
 - A secreção de hormonas sexuais (estrogénio, testosterona e oxitocina) que, a partir da puberdade, favorece a procura de sensações;
 - A lenta maturação do sistema de controlo cognitivo exercido pelo cortex pré-frontal facilita que as pulsões não sejam corretamente reguladas.

Johnson, Sudhinaraset & Blum, 2010; Payne, 2012; Romer 2010

Cognitivo e emocional

- Desequilíbrio nos tempos de maturação emocional e cognitiva:
 - Em questões de baixa emocionalidade podem exibir raciocínio adulto...
 - Em questões de elevada emocionalidade... acréscimo exponencial dos riscos...
 - A presença de pares e a ausência de monitorização pode agravar a exposição/opção de riscos...
- Maior vulnerabilidade a experiências emocionais negativas...
- A vivência de novas experiências positivas contribui com mais eficácia para o seu desenvolvimento... do que o foco nas experiências negativas passadas, ou a “negação” do mal-estar...

Steinberg, 2008; Wethington et al, 2008

Desenvolvimento moral e religioso

- **Disposição natural:**
 - Necessidade de segurança... necessidade de ordem...
 - Anseio pelo amor mais perfeito e pleno...
 - Os símbolos e o desenvolvimento do conceito de Deus... (a idolatria)...
- **Diferentes linguagens, manifestações, expressões...**
 - Valorização dos atributos de Deus é diferente segundo o gênero...
- **A qualidade dos adultos significativos (catequistas) e das interações...**
 - Modelagem: o ambiente familiar e a vida comunitária (catequese e paróquia)...
- **A “leitura” das ressonâncias interiores... percepções...**
- **As atitudes/comportamentos/vivências religiosas e humanas ajudam a desenvolver a religiosidade e criam condições para crescimento na fé...**

Desenvolvimento moral

- **Personalização dos valores... interiorização de um código (difuso) de normas...**
 - Os outros que compreendam... que se ajustem aos seus critérios...
 - Coloca questões e exige respostas credíveis... aumenta a estabilidade...
- **O moralismo convive com o sentimento de culpa...**
 - Os adultos significativos continuam a ter enorme relevância...
- **O contributo dos valores humano-cristãos...**
 - Formação da consciência moral... Referenciais...
- **Procura motivações e argumentos para os próprios comportamentos...**
 - Quer romper com o passado...
 - Pode-se observar uma certa “crise moral”... Ideais com vieses...

Contributo da psiconeuroimunologia

- Os processos inflamatórios:
 - Níveis mais baixos de interleukina IL6: melhores relações interpessoais (♀)
 - Níveis mais baixos de interleukina IL6: maior perceção de autonomia (♂)
- Perceção de bem-estar/saúde:
 - Menor perímetro da cintura...
 - Menor concentração de marcadores inflamatórios...
- Menos triglicéridos e melhor função pulmonar associa com maior bem-estar/saúde...
- Afeto positivo (resolvido)... sentir-se amado e compreendido:
 - Aumenta a resistência às infeções...
 - Maior ligação social (suporte social), otimismo, *coping* mais adaptativo...

Setptoe, Dockray & Wardle, 2009; Setptoe, Demakakos, Oliveira & Wardle, 2012

Contributo da psiconeuroimunologia e da fé

- A doença como oportunidade para o crescimento:
 - Acreditar-se amado, querido, capaz... autoconhecimento e autoajuda...
 - Desenvolvimento da qualidade da relação com o Outro/Deus e com os outros...
- O stress:
 - Pode induzir alterações imunológicas e/ou endócrinas, geradoras de autoimunidade, inflamações, deficiência imunitária ou doenças tumorais...
 - A fé é uma poderosa virtude pela qual fatores emocionais, mentais, sociais, espirituais e comportamentais se orientam para o bem-estar da pessoa...
- A dimensão espiritual na intervenção educativa:
 - Muito importante na fase da maturação biológica e funcional dos adolescentes...
 - A oração, a meditação, a contemplação, as celebrações o grupo/comunidade são complementos úteis ao processo educativo...

Caetano, 2010; ; Setptoe, Demakakos, Oliveira & Wardle, 2012

Participação e “modelagem” ...

- Contextos (família, catequese, escola, pares, *media*, bairro) com clima negativo são fatores de risco:
 - O autoritarismo é mais nefasto do que a excessiva permissividade ou a negligência moderada...
 - Favorecer o diálogo, a participação em tarefas/atividades de grupo...
 - Discutir sugestões para a resolução de conflitos...
 - Dar espaço para a autonomia progressiva e responsável (monitorizando)...
 - Os ambientes azedos e amargos...

Cohen, Berliner & Mannarino, 2010

Catequese – Projeto *(ao longo pelo menos do ano)*

- Fomentar a participação ativa dos adolescentes:
 - Desde a fase inicial da definição dos objetivos até à implementação e avaliação...
 - Permitir escolha de estratégias, regras de grupo, tarefas...
- Integrar...
 - Combater as iniquidades...
 - Acolher grupos minoritários e/ou desprestigiados...
- Gerir as “tentações do ambiente”...
 - *Marketing* de produtos nefastos, que causam dependência, que provocam estados de desequilíbrio em termos de ação ou emoção (alimentos, tecnologia, jogos, internet...)
 - Os estereótipos...

Emmelkamp et al, 2014

Ameaças e proteção

- Ameaças:
 - Deficiências ou doenças crônicas...
 - Estilos de vida...
 - Comportamentos...
 - Mais horas de foco, aparência de mais idade, história de reprovações e de lutos, história de *bullying*... associa com uso de cigarro, álcool, substâncias ilícitas...
- Proteção:
 - Proximidade à família, à escola, à Igreja (grupos e movimentos com adultos significativos a monitorizar) associa-se à proteção para todos os riscos...
 - Estilos de vida, comportamentos e vivências...

McDade, Chyu, Duncan et al, 2011

O que os adolescentes querem e necessitam

- Querem:
 - Autonomia, experiência, novidade, divertimento, prazer/satisfação...
- Necessitam:
 - Amor e aceitação, conhecer limites, ter oportunidades, confiança, expectativas positivas, segurança, acesso à educação e à saúde, experiências adequadas à idade...
- As representações pessoais são orientadas para o futuro e motivam o empenho e o comportamento:
 - “Eus possíveis” desejados...
 - “Eus possíveis” receados...

Aloise-Young, Henningan & Leong, 2001; Breinbauer & Maddaleno, 2005

Autorregulação

- **Maior capacidade de regulação emocional corresponde:**
 - Componente proibitiva e componente proativa...
 - Maior inibição comportamental (p.e. falar lateralmente nas sessões de catequese, não agredir, não ficar dependente...)
 - Maior pensamento analítico e solução de problemas (decisões informadas)... ponderação... pedir ajuda...
 - Mais competências sociais... lidar com a ansiedade...
 - Mais resiliência e otimismo...
 - Maior capacidade de resolução de conflitos, de mediação, de negociação, de aliança... diálogo...
 - Maior autoconfiança e criatividade...
 - Maior equilíbrio e estruturação interior... identidade...

Gaspar, Ribeiro, Leal, Matos & Ferreira, 2009

Fomentar a autorregulação

- **Fatores pessoais:**
 - Aprender a identificar e gerir emoções, desenvolver competências assertivas, ser capaz de procurar ajuda (orientação espiritual), considerar alternativas, autoaceitação e autoconfiança, criatividade, desenvolver o quociente de aprendizagem, abordagem por valores positivos... aprender a ponderar... desenvolver paciência...
- **Fatores ambientais:**
 - Acesso a pessoas significativas (exemplos); luta contra estigmas (ostracização, marginalização...); reforço positivo (mensagens saudáveis em locais e momentos estratégicos...); comunicação aberta com pais e catequistas, acesso a alternativas envolventes, acesso a confidentes, sentir-se “ligado” à família e ao grupo de catequese, ambientes de alegria e festa (evitar as atitudes “massacrantes”)... discussão de casos...

Matos, Simões, Batista-Foguet & Cottiaux, 2010

Fomentar a autorregulação

- **Monitorização dos adultos e suporte social:**
 - Tornar as experiências de vida mais seguras... Possibilitar maior aprendizagem social... Não esquecer a monitorização presente de Deus/consciência...
 - Atenção ao excesso de proteção, de proibição, de indução de “medos”...
- **Desenvolvimento adaptativo... processo de “conversão”:**
 - Dar origem a um aumento do controlo cognitivo e espiritual sobre si...
 - Possibilidade de definição de objetivos a curto, médio e longo prazo no sentido de projeto de vida, de futuro pessoal... Vocação...
 - Orientação das interações com o meio físico e social, de modo a atingir os seus fins...
 - São importantes processos como atenção e seleção (escolhas); otimização da ação (a bênção), do estar (análise, gestão, controlo); compensação e equilíbrio (recuperar face a dificuldades, escolher novos objetivos, desenvolver novas competências...).

Geldorf, Bowers, Gestsdottir, Napolitano & Lerner, 2014

Fomentar a criatividade

- **Visa o “estado de fluxo” (*flow*)**
 - Aumenta a concentração, o envolvimento na tarefa, o desenvolvimento das capacidades reais face ao desafio, a gestão de diferentes recursos do grupo...
 - Faz perder a noção de tempo e de esforço...
 - O adolescente sente-se bem, com um elevado grau de concretização...
- **Capacidade de encontrar soluções originais, com os recursos disponíveis...**
 - Envolve competências múltiplas na procura de boas soluções...
 - As Virtudes Teológicas: Fé, Esperança e Caridade
 - Concomitante ao otimismo, resiliência e perceção de eficácia pessoal...

Cottraux, 2013

A resiliência

- Capacidade de um sistema dinâmico resistir ou recuperar de ameaças à sua estabilidade, viabilidade ou desenvolvimento...
 - O nosso desenvolvimento não é um processo linear: para além da componente genética, as aprendizagens, as circunstâncias e acontecimentos de vida determinam o nosso percurso.
 - O adequado desenvolvimento moral e espiritual são fundamentais para resistir e recuperar face às adversidades... para entender o ser humano, para adotar a postura de edificação com rumo...
 - Percurso de ensaio-erro (consequências para o próprio e outros)... Percurso de aceitação, integração e
 - Há pessoas que conseguem percorrer os caminhos mais sinuosos, menos desbravados, atingindo metas estabelecidas e desejadas (Santos)...
 - A importância dos referenciais/valores humano cristãos...

Masten, 2012; Wright, Masten & Narayan, 2013

Resiliência: Proteção e Risco

- Fatores de Proteção:
 - Diminuem ou eliminam as influências negativas da exposição ao risco, podendo ser individuais, familiares ou comunitários...
- Fatores de Risco
 - Preditores de consequências desfavoráveis (individuais, familiares, comunitários)... o número... a vulnerabilidade... o tipo... o momento...
- Múltiplos processos e modelos...
- A fé, a esperança e a caridade como hermenêutica da vida:
 - Os riscos podem não se concretizar, caso sejam prevenidos...
 - Atuam direta ou indiretamente sobre o desenvolvimento adolescente...

Wright, Masten & Narayan, 2013

Fomentar a resiliência

- Dar valor aos recursos pessoais e desenvolvê-los...
 - Perseverança, (auto)confiança, criatividade, autoeficácia, resistência, esforço/sacrifício, determinação, mobilização da vontade...
- Vinculação segura...
 - Pais, amigos, catequista/professores... E Deus, presença/companhia que acolhe e não condena/desampara (a figura de Maria)...
- A experiência de emoções e sentimentos positivos...
 - A festa, a alegria, a paz, a música, o bom humor, o bem...
- O sentido para a vida...
 - Dá rumo... a mensagem cristã... o peregrinar... ajuda a superar adversidades... a retomar... a não desistir... a levantar-se... a sonhar...

Damásio, 2017; Rutter, 2013

A ansiedade e o stress (+ de 25%)...

- O estilo demasiado autocrítico associa com sintomas depressivos:
 - Sentimentos de inadequação e inferioridade causam vergonha...
 - A atitude perfeccionista amortece, mas é apenas parcialmente eficaz: quando falha ou não funciona, faz emergir/sentir derrota (depressão)...
- Os contextos de interação:
 - A escola é mais fonte de preocupação...
 - Os amigos dão bem-estar e são recursos para enfrentar preocupações...
 - A família dá bem-estar, mas não é vista como recurso para enfrentar preocupações...
 - Os animais de estimação dão bem-estar e desenvolvem autonomia e responsabilidade...
- A catequese?!... O acolhimento...

Matos, Gaspar, Cruz & Neves, 2013; Nienke & Hein, 2010

Diferenças de Género

- Rapazes
 - Mais tendência a “lutar ou fugir”...
 - Mais externalizantes...
- Meninas
 - Mais tendência a ficar, a tentar estabelecer alianças e laços;
 - Dão mais importância ao suporte social, desenvolvendo com maior facilidade competências de empatia, de prestação de cuidados, de gestão de conflitos e de negociação...
 - Após as mudanças hormonais, mais ansiedade, mais tendência à preocupação e à ruminação, menor percepção de eficácia, mais vulneráveis à adversidade...

Perceção de qualidade de vida e felicidade

- Associações:
 - Fatores psicológicos e emocionais... Relação positiva com Deus...
 - Relações familiares e o suporte social (amigos... paróquia...)...
 - Qualidade do ambiente escolar e da aprendizagem...
 - Estatuto socioeconómico...
 - Doença crónica e a forma como se sente aceite...
 - Recursos comunitários (campos de jogos, jardim...)...
 - Catequese e vida comunitária...
- De modo geral os pais são mais pessimistas...
 - A percepção dos pais vai no mesmo sentido da percepção dos adolescentes, mas são mais pessimistas quanto à felicidade dos filhos...

Corona, Silva, Moreira Canavarro & Bullinger, 2014

A vivência da Fé

- O sentido da vida:
 - O que significa? Porquê a minha existência? Estas características?
- O significado da vida:
 - Será que vale a pena? O que faço aqui? Porquê estas circunstâncias?
- O propósito da vida:
 - Que objetivos de vida? Que ideais? Que valores?
- Reforço das competências sociais e reabilitação:
 - Desenvolvimento da autorregulação, maior controlo social dos comportamentos, reabilitação de pessoas com percursos delinquentes, violentos e criminosos, reforço dos laços familiares, melhoramento e integração na relação de pares...

Cotton, McGrady & Rosenthal, 2010; Shek, 2012

Participação em atividades religiosas

- Fator protetor contra depressões... e solidão/alienação...
- Ajustamento e funcionamento social...
- Encontrar forma de lidar com a adversidade (adolescentes detidos)...
- Melhores índices de felicidade e saúde mental (adolescentes institucionalizados)...
- Fator protetor e securizante face a indutores de stress...
- Fator protetor face à exposição à violência...
- Fator protetor face a dependências e ostracização...

Barton, Miller, Wickramaratne, Gameraff & Weissman, 2013; Huculak & McLennan, 2010

Felicidade, otimismo e oração

- **O Savoring** (emerge completamente na adolescência)
 - Capacidade para desfrutar; para perceber e apreciar as experiências...
 - Processo que regula emoções e sentimentos positivos:
 - Memórias de experiências passadas (reminiscência, exame de consciência);
 - Vivência do presente... e antecipação do futuro (planeamento)... autoeficácia...
- **Três premissas**
 - Encontrar boas soluções para as preocupações (controlar e eliminar)...
 - Focagem no “Aqui e Agora”....
 - Consciência dos aspetos positivos da situação...
- **Melhorar o savoring e a oração...**
 - Encontrar tempo e preparar o ambiente (música e canto); relaxar e tornar-se disponível para a viagem interior (contemplação, análise); orientar o foco da atenção para aspetos positivos da vida...

Parks, Schueller & Tasimi, 2014; Smith, Harrison, Kurtz & Bryant, 2014

Felicidade, otimismo e oração

- **Exercícios práticos:**
 - Contemplar uma paisagem, o nascer ou o pôr-do-sol...
 - Retiro/reflexões itinerantes... Via Sacra... Via Lucis... Peregrinação a um santuário...
 - Aprender a apreciar e a retirar prazer das diferenças no grupo...
 - Partilhar e recordar boas experiências (episódios até com humor) na vida paroquial, com a família e com os amigos...
 - Fechar os olhos, respirar fundo e transportar-se mentalmente para outro tempo ou lugar... favorecer a partilha...
 - Festejar datas e realizações... O sagrado e(no) profano...
 - Passear e apreciar verdadeiramente algo de belo, talentoso, saboroso, com virtude, com técnica... criar momentos de boa surpresa...
- **Capacidade de prosperar...**
 - Adversidade ou mau momento... motivação para o positivo, para desfrutar...

Croft, Dunn & Quoidbach, 2014; Lyubomirsky, 2008 e 2013

Desenvolvimento espiritual e religioso

- Deus como “utopia do Eu”...
 - Alguém individualizado, numa relação pessoal... importante...
 - Antropomorfismo espiritual...
- A manifestação de dúvidas...
 - Mais do que provocação corresponde à necessidade de arrumar ideias...
 - Momentos de afirmação e negação de Deus... A pressão dos contextos...
- Quer definir Deus pela razão, com os traços da Revelação e com implicações éticas...
 - Sinal de compromisso e estruturação pessoal...

Desenvolvimento espiritual e religioso

- Firmeza com docilidade:
 - Disponibilidade para explicar sucessivamente as razões...
 - Não dramatizar episódios comportamentais... Atenção aos dilemas...
- Mostrar os valores humano-cristãos encarnados em pessoas da história...
- Interiorização da representação de Deus...
 - Garante de segurança... compreensão...
 - Modelo ideal que faz sentir-se amado...
 - Místico e sentimental...
 - Acompanha...está presente... monitoriza com misericórdia...

Adolescentes_1

A força está n'eles
Visão psico-moral e religiosa

Abs_2018

