

## 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, [subscreve a minha newsletter](#) .

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