



# Freedom **age group** **13-17** to be myself



Co-Funded by  
the Erasmus+ Programme  
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.  
Project Number: 2020-1-UK01-KA204-078983



<b>Liberdade para ser eu mesmo.....</b>	<b>2</b>
<b>Como ajudar os pré-adolescentes e adolescentes a desenvolver a independência .....</b>	<b>3</b>
<b>Equilibrar a confiança e a liberdade com o seu adolescente .....</b>	<b>4</b>
<b>Dar mais liberdade aos adolescentes é bom para a saúde mental</b>	<b>5</b>
<b>Adolescente Independente! .....</b>	<b>6</b>
<b>És diferente de um adolescente comum?.....</b>	<b>7</b>

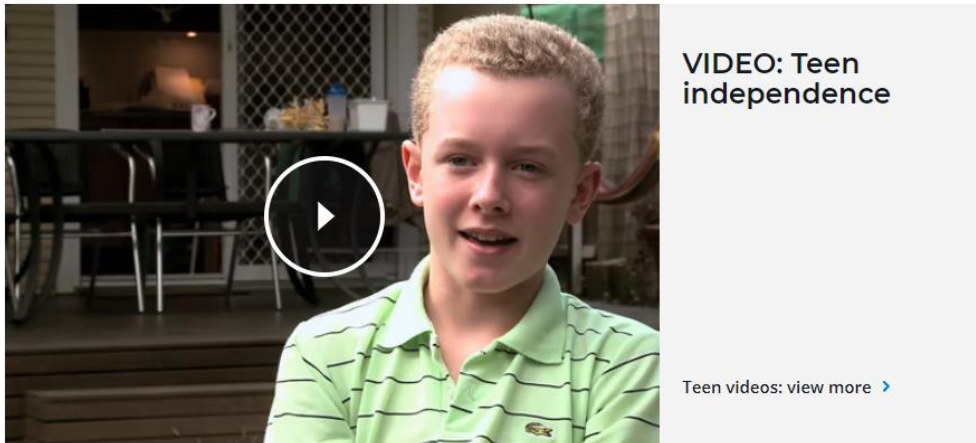


## **Liberdade para ser eu mesmo**

O Significado de Ser Você Mesmo! O conselho que as pessoas costumam dar aos outros que se sentem nervosos em ambientes sociais é "Seja você mesmo". Infelizmente, às vezes isso pode ser mais fácil de dizer do que fazer. Algumas pessoas sentem que não sabem quem são. Às vezes também não nos sentimos confortáveis estando em frente dos outros.



## Como ajudar os pré-adolescentes e adolescentes a desenvolver a independência



Parents and teenagers talk about independence for children and teenagers. For example, how old should children be before they can go to a friend's house on public transport, go on an outing with friends, and catch the bus to school? Parents talk about their concerns with increasing independence and the importance of staying in touch with what their children are doing.

[Download transcript \(PDF: 37.8 KB\)](#)

A independência dos pré-adolescentes e adolescentes é tentar coisas novas, assumir mais responsabilidades, tomar decisões por si só, e descobrir quem eles são e o que querem ser.

[Read more...](#)



## Equilibrar a confiança e a liberdade com o seu adolescente



Descobrir como dar liberdade ao seu filho/a adolescente e confiar-lhes pode ser um ato de equilíbrio. Se depende do medo ou da autoridade, é mais provável que se revoltam para ganhar algum controlo. Por outro lado, demasiada liberdade pode deixá-los sem apoio e passar a mensagem de que não se importa. Como podes dar-lhes a liberdade que eles anseiam com a confiança que precisas para saber que eles estarão bem?

Há alguns limites que todos os adolescentes precisam de ter. Estes irão ajudá-lo a sentir-se confortável, assim o seu filho/a saberá quais são as suas expectativas e isso dará segurança e a capacidade de começar a autorregular o seu comportamento.

[Read more...](#)



## Dar mais liberdade aos adolescentes é bom para a saúde mental



Teenagers who make some decisions about where they go and what is important to them often do better. (Pixabay)

"Um dia não viveremos ao lado dos nossos jovens ou teremos muito contributo sobre as suas vidas. De repente, terão total controlo sobre o que fazem, com quem passam tempo e como tomam decisões. Se não proporcionarmos gradualmente e cada vez mais a liberdade enquanto estivemos lá para os treinar e apoiar, então os seus erros podem ter consequências muito maiores no futuro".

[Read more...](#)



## Adolescente Independente!



Neste pequeno vídeo, pais e adolescentes falam sobre a idade apropriada para os adolescentes fazerem diferentes atividades de forma independente. Estas incluem atividades como chegar a casa de um amigo através de transportes públicos, sair com amigos, e apanhar o autocarro para a escola. Os pais falam das suas preocupações com o aumento da independência e da importância de se manterem em contacto com o que os filhos estão a fazer.

[Watch the video](#)



## És diferente de um adolescente comum?



És diferente de um adolescente comum? Quais são os traços mais comuns dos adolescentes? Todos os adolescentes são iguais? Tens os mesmo comportamentos dos teus colegas no liceu?

[Watch the video](#)



# EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159