

# 5 PASSOS PARA AJUDAR A PENSAR O FUTURO

O papel da família  
no desenvolvimento  
vocacional dos filhos

RITA GUAPO



Pensar o crescimento.

# 5 PASSOS PARA AJUDAR A PENSAR O FUTURO

O papel da família no desenvolvimento  
vocacional dos filhos

POR  
RITA GUAPO

Este eBook é um presente para todos os subscritores  
do [pesnalua.pt](http://pesnalua.pt) e pode ser impresso, para uso pessoal.

Agradeço que o reencaminhes para outras pessoas que  
tenham interesse neste tema.

Todos os direitos reservados. Não é permitida a sua  
reprodução sem a autorização prévia da autora.

2017 © Pés na Lua

“NÓS SOMOS DE ONDE NOS SENTIMOS BEM.”

PABLO NERUDA

Cresci na certeza de que um dia seria jornalista.

Como acontece com a maioria das certezas que temos, todo o meu percurso se fez nesse sentido, firme, inabalável e pouco atento a outros anseios.

No final do ensino secundário, ingressei no curso de Comunicação Social, na cidade e na faculdade que escolhi. Foram precisos poucos meses para que percebesse que afinal não estava tão certa assim e que, muito provavelmente, era eu que não tinha deixado que crescessem em mim outras paixões. Que não tinha explorado e vivido outros caminhos, curiosidades capazes de um dia se tornarem também elas, verdades sobre mim.

Ainda bem que a vida se vive vivendo e ainda bem que passar pelas coisas nos “dá calo” e nos põe no nosso lugar, o de mero aprendiz, todos os dias.

Com a força das minhas pessoas, fui capaz de aceitar que, às vezes, é preciso recuar, é preciso estar disponível e ter a coragem de começar de novo, e esperar. E eu esperei.

Esperei que o ano terminasse, esperei para repetir os exames nacionais, esperei para conseguir arranjar um trabalho, enquanto estudava de novo.

Dois anos depois, entrei em Psicologia, na cidade e na faculdade que escolhi.

Conto muitas vezes uma história semelhante a esta, aos alunos com quem trabalho no âmbito dos processos de orientação vocacional.

Acredito que nela vivem muitas das incertezas, dos medos e das dúvidas que surgem aos jovens em momentos de tomada de decisão escolar e/ou profissional e acredito sobretudo, que nela se conta também a esperança, a coragem de aceitar em nós outras possibilidades e a vontade de aprender sempre mais e seguir caminho.

Hoje sou a Rita, que é psicóloga, que podia ter sido jornalista, que tem um curso de joalheria e um de fotografia, que agora escreve num blogue e que um dia ainda vai ter um projeto de restauro de móveis antigos.

Sou assim hoje, sem saber o que serei amanhã. E ainda bem, porque “tenho em mim todos os sonhos do mundo”.

RITA GUAPO

*Antes de começares a ler as páginas que se seguem,  
desafio-te a refletir sobre a forma como pensas esta ideia:*

## O FUTURO DOS MEUS FILHOS

*Quais são as palavras que te vêm à mente?*

*O que sentes quando pensas nelas?*

**Medo? Incerteza?**

**Coragem? Orgulho?**

## DE ONDE VÊM ESSAS EMOÇÕES?

- *Estão relacionadas com o crescimento do teu/ tua filho/a e com a tua perspectiva face à sua autonomização?*
- *Estão relacionadas com as tuas inseguranças enquanto pai/mãe e com a responsabilidade de tudo aquilo que queres ser capaz de transmitir aos teus filhos?*
- *Condicionam a forma como reages àqueles que são os seus anseios e vontade de crescer?*

Pensar nas nossas intenções enquanto mães e enquanto pais, ajuda a tornar mais conscientes e ponderadas as expectativas que temos em relação aos nossos filhos e em relação ao seu futuro. Acredito que é essa reflexão que nos faz ser capazes de controlar ou minorar o impacto que essas mesmas expectativas, possam vir a ter sobre quem são e sobre quem quererão ser.

Ver crescer um filho implica o difícil exercício de deixar ir quem leva dentro o nosso coração. De o aceitar enquanto ser autónomo, capaz de fazer as suas escolhas, de seguir o seu caminho, na certeza de que é seu o direito de arriscar e nosso, o dever de permitir que os seus passos se façam diferentes.

O futuro deles às vezes mete-nos medo, eu sei, mas é nossa a tarefa de lhes dar o mapa sem lhes assinalar o caminho.

E depois, empurrá-los para frente e confiar. Eles saberão percorrê-lo.

# ENTENDER O MOMENTO

A adolescência é um período de vida marcado por um conjunto de alterações biofisiológicas, psicológicas, intelectuais e sociais significativas, que implicam aos jovens uma readaptação profunda a si próprios e ao mundo que os rodeia.

Estas alterações são fundamentais ao seu crescimento e vão permitir-lhes que, ao longo desta etapa de vida, sejam cumpridas tarefas desenvolvimentais importantes.



## CONSTRUÇÃO DA IDENTIDADE...

Significa ser capaz de se definir como pessoa, com valores e necessidades próprias, com as quais nos comprometemos. Dá-se através da afirmação de gostos pessoais e do questionamento e construção de uma forma personalizada de ver o mundo e de o compreender.

## CONSTRUÇÃO DE PROJETOS DE VIDA...

Materializa a procura de uma maior independência e uma crescente autonomização. A necessidade da tomada de decisões escolares e profissionais, favorece a disponibilidade para o autoconhecimento, uma maior reflexão pessoal, a capacidade de integração no grupo de iguais e a progressiva capacitação para a entrada no mundo dos adultos.

*A noção da adolescência como um período particularmente desafiante, mas profundamente adaptável e com objetivos muito claros, representa para os jovens e para quem os ajuda a crescer, uma oportunidade fantástica de aprendizagem e de crescimento pessoal e social.*

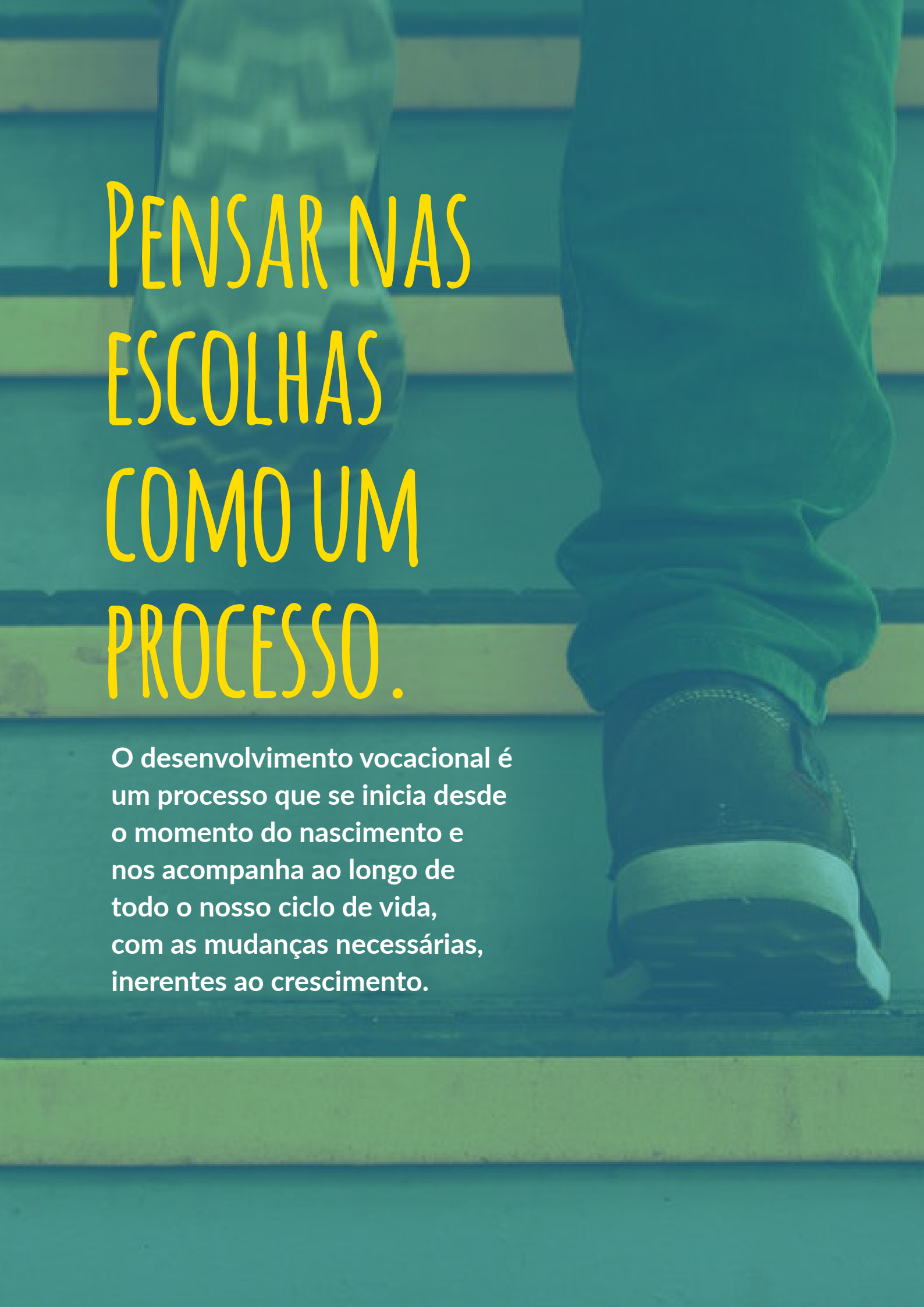


## ENTENDER O MOMENTO...

- Torna-nos mais empáticos na relação com os nossos filhos e isso contribui para que sejamos capazes de compreender que é normal estar indeciso, que é normal ter medo, que é normal ter mil e uma vontades e, às vezes, perder-se no meio delas.
- Ajuda a apaziguar a incerteza do futuro, a dar esperança e a transmitir a ideia de que a vida pode (e deve) ser feita de muitas escolhas e que haverá sempre espaço para abraçar mais uma, das que possam fazer-nos sentir mais próximos de quem queremos ser.

## NA PRÁTICA

*Lembra-te do adolescente que foste. Das dúvidas que te assaltaram o presente sempre que pensaste no futuro, dos momentos que te fizeram incomparavelmente feliz, daqueles que te causaram medo e até falta de esperança. A forma como os ultrapassaste. Partilha algumas dessas histórias com o teu/tua filho(a) e deixa-o(a) conhecer-te nessa altura, fazer perguntas... Saber que os pais passaram por momentos e dúvidas semelhantes, estimula a reflexão sobre si próprios e fá-los sentir que serão capazes de enfrentar os obstáculos com que se venham a deparar. Para além disso, permite que sintam que conseguimos compreendê-los, normalizando o turbilhão de emoções e sobretudo, aproximando-vos.*



# PENSAR NAS ESCOLHAS COMO UM PROCESSO.

O desenvolvimento vocacional é um processo que se inicia desde o momento do nascimento e nos acompanha ao longo de todo o nosso ciclo de vida, com as mudanças necessárias, inerentes ao crescimento.

Tal como nós, também o mercado de trabalho está em constante mudança. Surgem novas profissões, extinguem-se outras, o que faz com que atualmente, não existam setores ou áreas profissionais imunes a esta transformação.

Consequentemente, e cada vez mais, as pessoas deparam-se com a necessidade de reequacionar as suas trajetórias de vida e de carreira, de forma a adaptar-se às novas exigências.

Posto isto, o futuro escolar e profissional deve sempre ser pensado como um projeto em permanente construção, passível de ser alterado e reconstruído, as vezes que forem necessárias.



# MAS ENTÃO, COMO SE PREPARA OS FILHOS PARA ISTO?

## PRIMEIRO PASSO

Dizer-lhes que as decisões que tomem não se encerram em si e que poderão sempre voltar atrás, mudar o rumo e recomeçar.

A escolha de um curso não significa necessariamente que é nessa área que vão trabalhar. Saber disto (e saber que nós sabemos disto), tira-lhes um peso enorme de cima e deixa-os mais tranquilos para fazer face ao momento, com a tranquilidade necessária para subir um degrau de cada vez.

## SEGUNDO PASSO

Ajudar a que desenvolvam um mapa de competências que, pela sua transversalidade, lhes permita enfrentar os momentos de transição e a possibilidade de exercerem vários trabalhos ao longo da vida. Falo da criatividade, da flexibilidade, da autonomia, da adaptabilidade, do

empreendedorismo e do pensamento crítico, mas também da inteligência emocional, da capacidade de comunicação e do espírito de equipa. Entre outras.

Para além disso, conhecer aquelas que são as suas características pessoais e aquilo que valorizam, é importante para que as escolhas feitas nos momentos de tomada de decisão escolar, se aproximem o mais possível dos fatores que contribuirão para a sua satisfação futura e para o seu sucesso pessoal.

## NA PRÁTICA

*Estimula os teus filhos a que participem em atividades comunitárias, que se associem a uma causa humanitária, que colaborem com uma associação juvenil, que tenham um part-time nas férias... Estas experiências contribuirão para que desenvolvam competências como as que acima foram descritas, permitindo que alarguem o círculo relacional e tenham de se adaptar e funcionar em ambientes diferentes daqueles a que estão habituados.*

*Para além disso, é fundamental incentivar a que se dediquem a atividades extracurriculares como a música, a dança, o desporto, as línguas... Estas aprendizagens promovem o autoconhecimento, representando para os adolescentes uma oportunidade para explorar e desenvolver as suas aptidões e interesses.*

# SABER QUE A FAMÍLIA IMPORTA.

A partir do momento em que nos tornamos mães e pais, passamos a viver com uns olhinhos cravados em nós, atentos a tudo o que dizemos mas, sobretudo, atentos a tudo o que fazemos.





Para os filhos, os pais constituem o exemplo mais próximo e mais significativo daquilo que é ser-se adulto, pelo que a grande maioria das suas atitudes e dos comportamentos, se desenham a partir daquilo que aprenderam connosco.

Tal como acontece a outros níveis, os pais afetam as escolhas vocacionais dos filhos, quer através daquilo que expressam verbalmente, quer através do desempenho dos seus diferentes papéis de vida – enquanto pais, enquanto marido/mulher, enquanto trabalhadores.

Neste sentido, a forma como nos posicionamos em cada um desses papéis, bem como os valores que guiam o nosso comportamento, acabam por constituir uma importante fonte de inspiração. Se eu cresço num ambiente em que o esforço e o empenho são valorizados, é isso que, naturalmente, eu procurarei no meu percurso...

Ainda que com a entrada na adolescência tenhamos a sensação de passar a representar uma espécie de papel

secundário, neste que é o romance da nossa vida, a investigação tem demonstrado que, paralelamente à importância dos amigos nesta fase de vida, os adolescentes continuam a reconhecer na família, a fonte mais fidedigna de informação, esperando dos pais compreensão e apoio no debater das suas dúvidas, bem como encorajamento na exploração e na construção de projetos de vida.

Envolver-se de forma intencional, consciente e refletida no percurso escolar e profissional dos nossos filhos, ajuda a construir pontes de diálogo e de comunicação, que se revelarão insubstituíveis nos momentos em que as escolhas aconteçam.

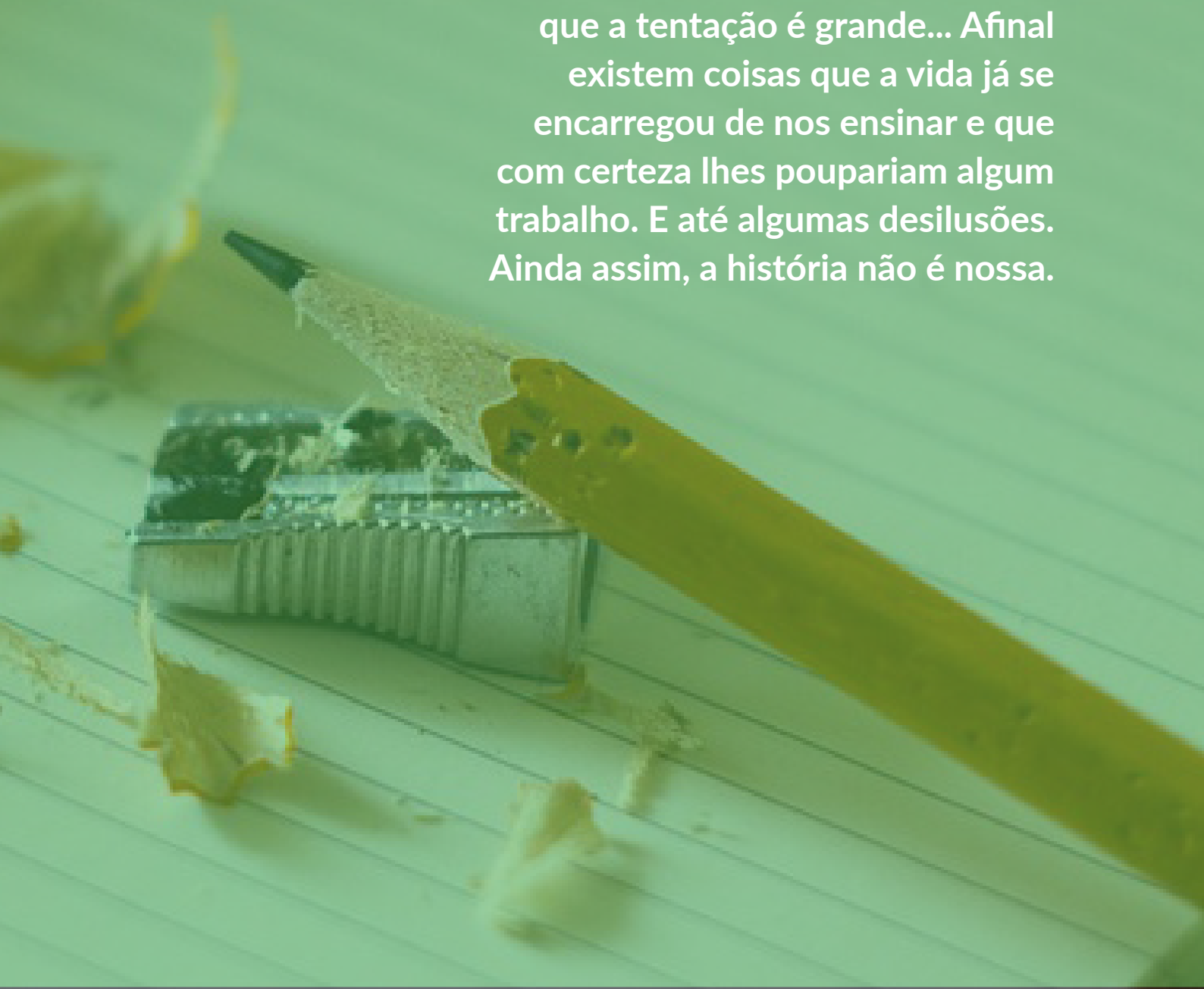
## NA PRÁTICA

*Participar nas reuniões e iniciativas da escola, favorecer os momentos de exploração de informação sobre o mundo do trabalho, através de conversas informais com amigos e aproveitar as situações do dia-a-dia para pôr em comum ideias e projetos individuais e familiares, são atividades que promovem a reflexão conjunta, reforçando o impacto positivo que a família pode desempenhar nos processos de exploração e de tomada de decisão vocacional. Falar sobre as profissões da família e os percursos feitos, favorece o sentido de pertença (tão protetor para os jovens), bem como o reconhecimento de características comuns, contribuindo também para a obtenção de informações práticas sobre as diferentes possibilidades.*



# NÃO ESQUECER QUE A HISTÓRIA É DELES.

Sermos conscientes da importância da família, não significa que sejamos nós a assumir as rédeas de um destino que não é o nosso. E eu sei que a tentação é grande... Afinal existem coisas que a vida já se encarregou de nos ensinar e que com certeza lhes poupariam algum trabalho. E até algumas decepções. Ainda assim, a história não é nossa.



O medo da frustração dos desejos dos pais e o receio de não estarem à altura das suas expectativas, é um dos fatores que mais atormenta os adolescentes, dificultando a tomada de decisões face ao percurso na escola ou às áreas/experiências que venham a desenvolver.

*“O meu pai diz que esta profissão não tem futuro.”*

*“O que eu gostava mesmo era de fazer um curso profissional, mas dizem que é para os maus alunos...”*

Estas são apenas algumas das ideias que eles absorvem e que, invariavelmente, acabam por influenciar as escolhas que têm de fazer e que deveriam ser, o mais possível, livres de pressões e ansiedade.

Apoiar os nossos filhos não significa decidir por eles, nem tão pouco direcionar aquelas que serão as suas opções. Significa orientá-los ao longo do seu crescimento, significa sobretudo estar por perto, motivar, valorizar e ajudar a refletir e a debater, para que as decisões aconteçam de uma forma responsável, consciente e ponderada.

Apoiar os nossos filhos implica que sejamos capazes de aceitar que as suas escolhas podem ser diferentes das nossas, estimulando a sua autonomia e contribuindo para que se sintam confiantes em todos os desafios que lhes surjam.

A autonomia promove a responsabilidade, pelo que eles crescem enquanto pessoas, sempre que sentem que existe da nossa parte, a confiança necessária para que possam experimentar, arriscar, concretizar.

Não esquecendo ainda, que o diálogo e o respeito mútuo serão sempre as chaves mágicas que abrem todas as portas.

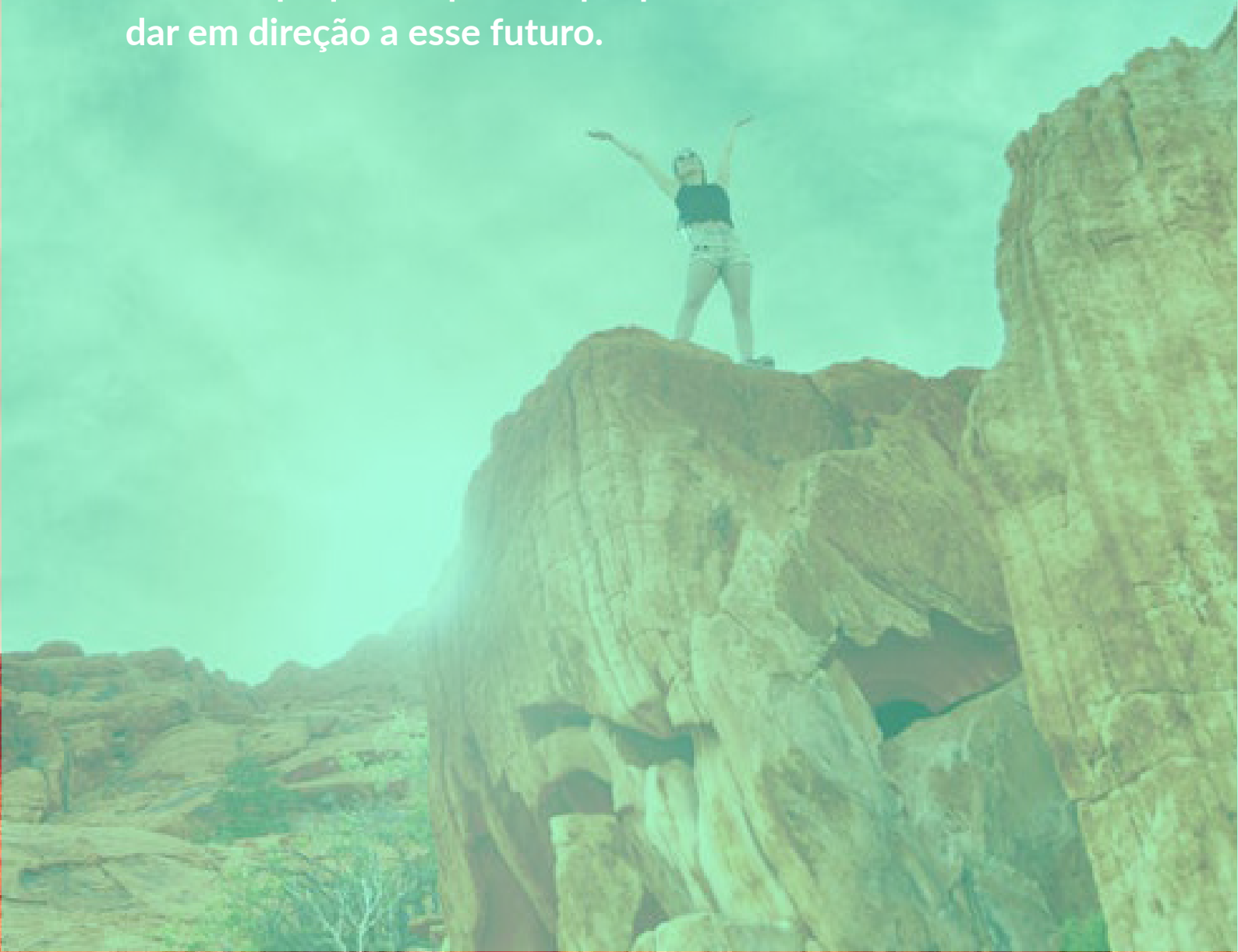
Ainda que discordemos de muitas das opiniões que têm, é seu o direito de as partilharem, de as defenderem, de as porem em comum. E é precisamente nesta partilha que podem surgir outras reflexões, que os ajudem a pensar na situação de uma forma mais coerente e mais sólida.

## NA PRÁTICA

*Mesmo que os projetos que os nossos filhos equacionam nos pareçam pouco consistentes, se nos limitarmos a gritar: “Nem penses nisso!”, estaremos inevitavelmente a afastá-los e a fazer com que magiquem todos os planos em segredo ou, pior, que frustrem sonhos e projetos apenas e só, porque não houve abertura para sequer pensar sobre eles. Pegar nas ideias que têm e, em conjunto, identificar e disponibilizar informações objetivas, que permitam conhecer os diferentes percursos e opções disponíveis, será sempre uma boa estratégia e muitas vezes, aquela que permite que cheguem eles próprios, a novas alternativas e possibilidades.*

# ACREDITAR QUE O FUTURO VALE A PENA.

Saber que a adolescência é um período de aprendizagens riquíssimas e de aquisições determinantes para o resto da vida, ajuda a não perder de vista a importância de valorizar e incentivar todos os pequenos passos que possam dar em direção a esse futuro.



É por isso importante ajudá-los a que desenvolvam competências que lhes facilitarão a vida mais tarde, preparando-os para lidar com os diferentes desafios que se lhes coloquem, assim que entrem para a faculdade ou aquando da procura do primeiro emprego.

Se estivermos constantemente a “resgatar” os nossos filhos dos apuros em que se metam, não estaremos a protegê-los, mas sim a impedir que desenvolvam as estratégias para lhes fazer face. *Faltou ao exame de condução porque ficou a dormir? Terá de juntar dinheiro para marcá-lo novamente. Perdeu pela enésima vez o autocarro? Uma caminhada fresquinha até à escola, só lhe fará bem.*

Passar por estas situações e experimentar as suas consequências só os tornará mais responsáveis e conscientes das suas ações. Meio caminho andado para o desenvolvimento da autonomia e da responsabilidade, tão importantes na idade adulta.

*Estimulá-los a que se envolvam ativamente nas diferentes alternativas de solução para os problemas com que se deparem, fá-los também sentir que confiamos na sua capacidade para superar os desafios.*

Finalmente, e sobretudo porque fazer escolhas no momento de instabilidade profissional e social atual pode ser sentido como algo extraordinariamente ameaçador, é importante ajudar a focar nos pontos que representem uma oportunidade de crescimento: o desenvolvimento de diferentes competências, a possibilidade do desempenho de tarefas variadas, a aprendizagem e, sobretudo, o enfoque nas experiências e características pessoais de sucesso.

Promover cenários positivos para o futuro é fundamental para que os filhos se interessem por prepará-lo e se acreditem capazes de superar todos os desafios e de conquistar o mundo. E assim se mantenham. Curiosos, corajosos e especiais.

## NA PRÁTICA

*Definir em família a partilha de responsabilidades e a participação de todos nas tarefas e rotinas da casa, é importante para que treinem competências como a cooperação e a responsabilidade. A gestão do próprio dinheiro através de uma mesada, as viagens com amigos, as compras de supermercado, a confecção de refeições para a família, são oportunidades que permitem estimular a autonomia e a independência, preparando assim, o futuro.*

*Ajudar a identificar situações anteriores que tenham realizado pela primeira vez e em que se tenham saído bem, permite que se sintam mais confiantes e não tenham medo de arriscar as diferentes opções.*

# ALGUNS PONTOS-CHAVE PARA TI...

- Realçar os aspectos positivos dos nossos filhos, favorece a sua autoconfiança e a capacidade de acreditar em si mesmos e no que serão capazes de alcançar.
- Respeitar as opções que equacionam e conversar abertamente sobre elas, contribui para que a decisão a ser tomada seja mais ponderada, coerente e reflectida.
- Estimular a que ampliem as suas bases de relacionamentos e se ajustem a diferentes pessoas e situações (experiências de trabalho nas férias, atividades de voluntariado, atividades recreativas e culturais...), promove a autonomia e a responsabilidade, bem como outras competências chave ligadas à criatividade, à cooperação, à proatividade...
- Incentivar os filhos a ter contacto com atividades profissionais de interesse e a pesquisar informações sobre percursos escolares, cursos técnicos e superiores, contribui para esclarecer dúvidas e ajustar expectativas.
- Fornecer informação sobre as profissões e o mundo do trabalho, facilita a exploração das ideias e dos projetos, tornando-os mais conscientes.
- Encorajar a refletir sobre as suas características individuais, interesses, competências e valores de vida, estimula o auto conhecimento, componente fundamental para a construção de projetos escolares e profissionais.
- Transmitir que aceitamos as suas decisões quanto à escolha de um curso/profissão, traz tranquilidade e maior segurança aos momentos de tomada de decisão.
- Aceitar e entender, que as escolhas escolares e profissionais não são necessariamente determinantes daquilo que façam ao longo da vida e que todos os projetos são passíveis de serem construídos e reconstruídos, as vezes que forem necessárias, retira ansiedade à necessidade de optar, ajudando a compreender que o importante é dar um passo de cada vez. E tentar.

# ALGUMAS DICAS PARA ELES...

- Procura informar-te sobre a formação necessária para cada uma das áreas que já consideraste para o teu futuro. Regista essa informação. Anota os fatores que consideras mais positivos e menos atrativos em relação a cada uma delas.
- Fala com pessoas que exercem profissões que te agradem especialmente. A maior parte das pessoas gosta de falar do seu trabalho. Lembra-te contudo, que essa informação é subjetiva, pois depende da experiência pessoal de cada um.
- Procura oportunidades fora da escola que vão ao encontro aos teus interesses e te permitam conhecer pessoas e experimentar outros ambientes. Pode ser um part-time no verão, pode ser a colaboração com uma associação juvenil ou a participação num intercâmbio ou programa de voluntariado... Todas estas experiências vão ajudar-te a desenvolver capacidades que serão importantes no futuro, a nível pessoal e profissional.
- Tenta obter alguma experiência, colaborando informalmente com alguém que conheças ou acompanhando o dia-a-dia de alguém que tenha uma profissão que te desperte curiosidade.
- Lê artigos, notícias, informações acerca do mercado de trabalho atual e da saída profissional de alguns

cursos. Investiga as exigências de formação necessárias para o exercício das profissões que te interessam. Onde poderás procurar formação? Será financeiramente possível à tua família? (informa-te sobre bolsas para estudantes) É uma escolha razoável em relação às tuas aptidões, à tua idade, situação familiar, etc?

- Partilha as tuas ideias e questões com a tua família, com a tranquilidade e disponibilidade necessárias, para conversarem sobre o assunto encontrarem em conjunto mais informação.
- Se possível, prepara-te para várias hipóteses profissionais, relacionadas umas com as outras. Assim, será mais provável que a tua escolha final esteja de acordo com as tuas capacidades e características de personalidade.
- Lembra-te sempre de duas coisas importantes:
  1. Só tu deves tomar as tuas decisões, desde que o faças de forma responsável, informada e consciente.
  2. Uma escolha não define de forma definitiva o teu futuro. O caminho faz-se caminhando e o importante é estarmos atento ao que sentimos e às oportunidades que nos vão surgindo, na certeza que a vida é feita de muitas decisões e que a escola e vida profissional, não são disso exceção.



# SITES ÚTEIS NA PROCURA DE INFORMAÇÃO ESCOLAR E PROFISSIONAL

[www.dges.gov.pt](http://www.dges.gov.pt)

[www.iave.pt](http://www.iave.pt)

[www.inspiringfuture.pt](http://www.inspiringfuture.pt)

[www.universia.pt](http://www.universia.pt)

[www.forum.pt](http://www.forum.pt)

[www.mp.anqep.gov.pt](http://www.mp.anqep.gov.pt)

[www.cdp.portodigital.pt](http://www.cdp.portodigital.pt)

[www.iefp.pt](http://www.iefp.pt)

[www.infocursos.mec.pt](http://www.infocursos.mec.pt)

[www.qualifica.gov.pt](http://www.qualifica.gov.pt)

[ov.portalpsi.net](http://ov.portalpsi.net)



AOS QUE AMAM O AZUL E A  
DISTÂNCIA  
... OU AOS QUE MAIS OUSADOS,  
DA ESTREITA MARGEM PARTEM...  
AOS QUE, POR FIM, VÃO AONDE OS  
LEVA O CORAÇÃO,  
SEM NADA MAIS LHEZ IMPORTAR,  
E OUVEM.

ROBERT LOUIS STEVENSON



## RITA GUAPO

*Licenciada em Psicologia, ramo de psicologia Clínica, com Mestrado em Psicologia da Educação e especialização em Práticas de Aconselhamento e Orientação, desde muito cedo na minha carreira profissional senti um enorme apelo pela compreensão do mundo adolescente, e dos desafios que nesta fase de vida se colocam. Apaixonada pelo trabalho com pais e famílias, dedico-me também profissionalmente à intervenção ao nível aconselhamento parental, na área da parentalidade consciente.*

*O percurso profissional que iniciei em 2005, permitiu-me explorar o gosto pelo trabalho com jovens e famílias, ao nível da intervenção psicológica e da intervenção com grupos no âmbito da promoção de competências socioemocionais, bem como no que se refere ao trabalho ao nível do aconselhamento vocacional em contexto escolar.*

*Atualmente trabalho como psicóloga escolar e também na Associação para o Planeamento da Família, delegação do Algarve. Desenvolvo ainda a consulta de Aconselhamento Vocacional em Olhão e em Faro.*



[ritaguapo@pesnalua.pt](mailto:ritaguapo@pesnalua.pt)

[blog.pesnalua.pt](http://blog.pesnalua.pt)

[facebook.com/pesnaluablog](https://facebook.com/pesnaluablog)