

Grupo 2 - Atividade Prática: Primeira menstruação e impacto emocional

Primeira menstruação e impacto emocional: nervosismo, agitação e enfrentamento com familiares.



Contexto

Larissa, aos 14 anos e 10 meses, menstruou pela primeira vez em 17/07. Até o dia 28/08 não teve a segunda menstruação e apresentou alterações comportamentais intensas: nervosismo, agitação, respostas ríspidas e enfrentamento com a mãe e outras pessoas. O cenário sugere influência das mudanças hormonais e emocionais típicas da puberdade, impactando as relações familiares.



Objetivo da atividade

Compreender os efeitos emocionais

Compreender os efeitos emocionais e comportamentais da primeira menstruação.

Exercitar o método FLORESCER

Exercitar a aplicação do método FLORESCER em situações de transição da infância para a adolescência.

Criar estratégias

Criar estratégias de acolhimento e mediação de conflitos familiares.

Dinâmica em Grupo

1. Análise inicial (10 min)

Discutam em grupo e respondam:

Fatores de mudança

Quais fatores hormonais, emocionais e sociais podem explicar as mudanças de Larissa?

Impactos

De que forma esse comportamento impacta:

- a relação com a mãe?
- a rotina da casa?
- a percepção da adolescente sobre si mesma?



Aplicando o método FLORESCER (20 min)

Escolham 3 letras do método FLORESCER mais relevantes para o caso e proponham estratégias. Exemplos:



F – Flexibilidade

Como a família pode ajustar expectativas diante das mudanças emocionais da adolescente?



O – Orientação

Que diálogos e informações podem ajudar Larissa a compreender melhor o que está acontecendo com seu corpo e emoções?



E – Empatia

De que forma acolher o nervosismo e a agitação sem transformar cada conflito em uma disputa de poder?

(Os grupos podem escolher outras letras que considerem pertinentes, justificando a escolha.)



Plano de intervenção (15 min)

Elaborem um mini plano que contemple:

Curto prazo

Uma estratégia para reduzir os conflitos imediatos entre mãe e filha.

1

2

Médio prazo

Uma ação que favoreça o autoconhecimento da adolescente e melhore sua expressão emocional.

3

Família

Uma prática de diálogo ou atividade conjunta que fortaleça o vínculo e reduza os enfrentamentos.

Apresentação final

Cada grupo terá 3 minutos para compartilhar sua análise e o plano de intervenção com a turma.

Reflexão final

O que este caso nos mostra sobre a influência das mudanças hormonais nas relações familiares?

Qual é o papel do psicólogo em ajudar a família a transformar conflitos em oportunidades de crescimento e diálogo?

Reflexão em grupo