

Como posso fortalecer a saúde mental do meu filho?

Este folheto destina-se aos pais de crianças de 6 a 12 anos. Pretende sensibilizá-los enquanto pais para o tema da saúde mental e dar-lhes dicas práticas de como podem fortalecer a saúde mental do seu filho. As recomendações foram concebidas com base na literatura científica e em informações fornecidas por especialistas e pais.

O melhor seria fixar o folheto no frigorífico ou noutro lugar onde pode vê-lo frequentemente. Tente integrar uma dica após a outra no quotidiano familiar.

Poderá obter mais informações junto do seu médico pediátrico ou através de www.takecare.ch.

Aviso legal

Morada para encomendas: www.bundespublikationen.admin.ch

Número de encomenda: 316.319.por **Digital:** www.takecare.ch

Redação: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften **Editor:** Departamento Federal de Saúde (BAG) **Produção gráfica e composição:** TEIL.CH GmbH **Ilustração:** Malin Widén

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

Departement Gesundheit
Katharina-Sulzer-Platz 9
Postfach
CH-8401 Winterthur

E-mail fph.gesundheit@zhaw.ch
Web www.takecare.ch

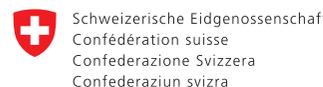
Um projeto comum do Instituto de Saúde Pública
(Institut für Public Health)



Com a participação de:



Financiado por:



Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Apoiado por:



Recomendado por:



10/2023 316.319.por

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

zhaw



Para pais de
crianças de
6 a 12 anos.

Como posso fortalecer a saúde mental do meu filho?

Um projeto comum dos Departamentos de Saúde e Psicologia Aplicada, financiado pelo Departamento Federal de Saúde (BAG).



 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG



Estes fatores fortalecem a saúde mental do seu filho.



«O meu filho tem uma imagem positiva de si próprio.»

- Identifique os pontos fortes do seu filho.
- Realce esses pontos fortes: «É ótimo que tu ...» ou «O que sabes fazer muito bem é ...».
- Explique ao seu filho que, às vezes, também é importante ser criticado. Cometer erros não tem nada a ver com fraqueza. A crítica pode ajudar-nos a melhorar.
- Mostre ao seu filho: «Gostamos de ti tal e qual como tu és.» E: «Não precisas de ser melhor que as outras pessoas para ser uma pessoa com valor.»
- Elogie o seu filho quando se esforça por conseguir fazer alguma coisa. Celebrem juntos os pequenos progressos alcançados.



«O meu filho consegue resolver problemas sozinho.»

- Deixe o seu filho resolver problemas sozinho. Ajude apenas quando for preciso, por exemplo, tentando resolver juntos o problema em pequenos passos viáveis.
- Assegure-se de que o seu filho sabe onde pode pedir ajuda.
- Mesmo que seja difícil: não se esqueça que o seu filho precisa de fracassos para aprender. Ajude-o a fazer novas tentativas. O seu filho tem de aprender a não desistir demasiado depressa.



«O meu filho gosta de experimentar.»

- Deixe o seu filho assumir, ele próprio, tarefas úteis. Por exemplo, cozinhar, reparar uma coisa ou cuidar do animal de estimação.
- Estes sucessos são experiências importantes que mostram ao seu filho: consigo influenciar alguma coisa!
- Uma experiência de sucesso também pode ser ajudar alguém ou construir alguma coisa sozinho.



«O meu filho consegue lidar com as suas emoções.»

- Reaja às emoções do seu filho. Aborde diretamente as suas emoções, por exemplo: «Será que te sentes triste/furioso/desiludido?»
- Mostre interesse e insista quando o seu filho fala de uma situação difícil.
- Pensem juntos em estratégias como o seu filho pode lidar com as emoções. Por exemplo, quando está triste, pode aninhar-se junto dos pais ou de um boneco de peluche ou distrair-se.
- Seja um exemplo lidando de forma aberta com as emoções. As crianças adotam muitos padrões de comportamento imitando os pais: explique as suas emoções e como lida de forma construtiva com estas.

«O meu filho vê as coisas positivas na vida.»

- Ajude o seu filho a desenvolver uma perspetiva positiva, mesmo quando faz experiências negativas – aos baixos que vivenciamos na vida seguem-se sempre altos.
- É possível treinar uma atitude otimista: deixe o seu filho escrever ou desenhar todos os dias uma experiência positiva, por exemplo, num diário.
- Fale com o seu filho sobre as experiências de um dia, contem uns aos outros o que correu bem hoje e o que correu menos bem.
- Um ritual à noite pode ajudar a encerrar o dia de forma positiva e a dormir descansado.



«O meu filho tem regularmente tempo livre.»

- Descubra as atividades em que o seu filho consegue descontrair bem, por exemplo, quando lê um livro ou ouve música.
- O seu filho precisa de tempo para se entreter e descontrair. Não fazer nada é igualmente uma atividade importante. Ajuda a passar melhor por períodos estressantes.



«O meu filho passa regularmente tempo ao ar livre.»

- Faça passeios à natureza com o seu filho, por exemplo, numa floresta ou nas margens de um rio. A natureza tem um efeito calmante e reduz o stress.



«O meu filho e nós enquanto pais entendemo-nos bem na família.»

- Planeie tempos regulares em que, como mãe ou pai, ou juntos como pais, faça(m) algo divertido com o seu filho.
- Decidam juntos ou deixem que outro membro da família decida alternadamente o que querem fazer juntos.
- Resolva os conflitos entre os membros da família de forma justa, ouvindo todos e fundamentando as decisões tomadas.
- Dê estrutura ao quotidiano. Os rituais quotidianos como refeições comuns criam confiança. Nem sempre precisa de ser um passeio especial.

«O meu filho consegue entreter-se sem os meios digitais.»

- Defina os tempos em que o seu filho não deve utilizar os meios digitais (smartphone, tablet, computador portátil, televisão, etc.), por exemplo, antes dos deveres escolares ou durante as refeições.
- O uso dos média à noite pode fazer com que o seu filho adormeça mais tarde. Assegure-se de que o seu filho dorme o suficiente. O sono é importante para a saúde das crianças: as crianças de 6 a 12 anos devem dormir 9 a 12 horas por dia.
- Se o seu filho utilizar regularmente meios digitais, então mostre interesse naquilo que faz. As crianças querem que os pais se interessem pelo aquilo que fazem digitalmente.
- Seja um exemplo: mostre que também você consegue desistir dos meios digitais por algum tempo.



«O meu filho tem bons amigos.»

- Os bons amigos preocupam-se, respeitam-se, tomam liberdades e fazem coisas de que ambos/todos gostam.
- Fale com o seu filho sobre os amigos que lhe fazem bem e como pode contribuir para fazer e cultivar amizades.
- Permita ao seu filho encontrar-se com outras crianças, por exemplo, num passatempo comum ou em casa.

