



Parentalidade para Prevenção

Saúde Mental e Socioemocional
Como dar apoio ao seu filho durante os anos escolares

Por que isso é importante?

Os seres humanos são criaturas complexas. Nossos corpos físicos fazem coisas incríveis e tentamos fazer as escolhas certas para apoiar nossa saúde física... ingerindo uma dieta saudável, tendo as horas recomendadas de sono e nos mantendo fisicamente ativos. Não é difícil dizer quando a nossa saúde física está fora de equilíbrio e precisamos tomar medidas para voltar ao bom caminho. Nossa saúde socioemocional e mental é igualmente importante. Estas são as variáveis de saúde que não podemos ver, mas são componentes vitais para a nossa saúde geral e bem-estar. Como pais, é importante estimular o desenvolvimento social-emocional e a saúde mental em nossos filhos, à medida que eles crescem, e reconhecer quando nossos entes queridos precisam de apoio extra.

O que é Desenvolvimento Socioemocional Saudável?

Desenvolvimento Socioemocional Saudável inclui a habilidade para:

- Formar e sustentar relacionamentos positivos
- Vivenciar, gerenciar e expressar emoções, pensamentos e comportamentos
- Explorar e se envolver com o ambiente

Crianças com habilidades socioemocionais bem desenvolvidas têm:

- **Autoconsciência:** autoconfiança, habilidade para identificar emoções e sentimentos, autoeficácia
- **Autogerenciamento:** controle de impulsos, autodisciplina, automotivação, definição de objetivos
- **Consciência Social:** perspectiva, empatia, respeito pelos outros, apreço pela diversidade
- **Habilidades de Relacionamento:** habilidades de comunicação, habilidade para trabalhar em equipe, envolvimento social
- **Tomada de decisão responsável:** identifica problemas, analisa situações, cria soluções, avaliações



O que é saúde mental?

A saúde mental inclui nosso bem-estar emocional, psicológico e social. Isso afeta a forma como pensamos, sentimos e agimos. Também ajuda a determinar como lidar com o estresse, relacionar-se com os outros e fazer escolhas.

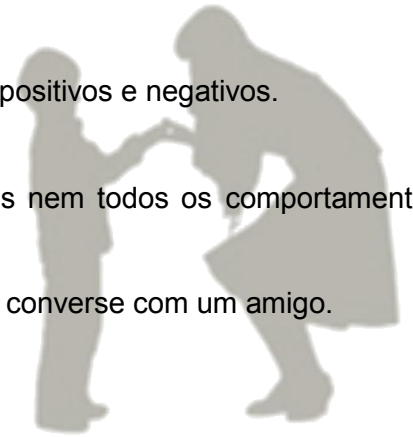
A saúde mental positiva ajuda a apoiar:

- a ser mais eficaz para lidar com as tensões da vida
- a trabalhar de forma produtiva e frutífera
- a contribuir positivamente para a comunidade



Ajudando Crianças a Expressar seus Sentimentos

- Incentive as crianças a falarem sobre seus sentimentos.
- Forneça oportunidades para que as crianças compartilhem seus sentimentos positivos e negativos.
- Seja um bom ouvinte.
- Reconheça os sentimentos, sem se desculpar ou ceder.
- Tente não julgar os sentimentos. Todos os sentimentos são aceitáveis, mas nem todos os comportamentos são.
- Ajude as crianças a distinguirem entre o que sentem e o que fazem.
- Incentive maneiras positivas de expressar sentimentos: faça uma caminhada, converse com um amigo.



Ajudando as Crianças a Enfrentar o Estresse

Certifique-se de que seu filho se alimenta de forma saudável e está bem descansado.

Incentive os passatempos ou interesses.

Ajude o seu filho a identificar maneiras de relaxar ou maneiras positivas de "desabafar".

Incentive seu filho a dar o seu melhor, mas reconheça que o fracasso e o desapontamento fazem parte da vida. Ajude-o a ver oportunidades para continuar tentando.

Compartilhe suas crenças e valores sobre o que é importante e central para sua vida.

Esteja atento ao seu próprio estresse. Como você lida com o estresse, afeta diretamente seu(s) filho(s).

Ajude seu filho a estabelecer metas realistas e um plano para atingir esses objetivos.

Lembre-se de que nem todo estresse é ruim. Aceitar riscos positivos é uma parte saudável de aprender e crescer.

Dicas para Respostas Construtivas para os Jovens

- Modelar o comportamento que deseja ver. As crianças aprendem com os exemplos que estabelecemos.
- Defina algumas regras simples, mas importantes, com consequências conhecidas por quebrar as regras. Seja consistente na aplicação das regras.
- Ser consistente e justo com consequências reforçará a distinção de uma criança sobre o certo do errado.
- Promover o comportamento positivo. Mostre simpatia pelas ações positivas.
- Dê opções. Isso promove um senso de liberdade, confiança e independência.
- Escolha suas batalhas. Se não houver risco de ferimentos ou danos (para si ou para outros), pode ser melhor permitir que seu filho cometa um erro.
- Permitir a expressão dos sentimentos de forma segura.

CASEL: Colaboração para Aprendizado Acadêmico, Social e Emocional <http://www.casel.org>

Centro para Fundações Sociais e Emocionais para Aprendizado Precoce
<http://csefel.vanderbilt.edu/index.html>

Departamento de Saúde Mental de Missouri
<http://dmh.mo.gov/healthykids/about.html>

Kit de Ferramenta dos Pais: Produzido por NBC News Education Nation
<http://www.parenttoolkit.com>

Pais PBS <http://www.pbs.org/parents/childdevelopmenttracker/six/socialandemotionalgrowth.html>

Parentalidade para Prevenção é uma série educacional da Coalizão Decisões em Cada Volta (Decisions at Every Turn Coalition) para pais e outros cuidadores para aumentar a percepção e o conhecimento sobre assuntos importantes da juventude e para encorajar o diálogo sobre a tomada de decisões saudáveis.

Por favor, visite <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html> para acessar nossa biblioteca completa de folhetos de dicas

RECURSOS