

Promover o bem-estar mental dos nossos filhos: conselhos para os pais

Ninguém conhece melhor os filhos do que os pais e, normalmente, são eles os primeiros a reparar nas modificações no seu comportamento.

O João era um rapaz feliz. Tinha amigos, era bom aluno e, em casa, dava-se bem com os irmãos e os pais. Porém, a mãe do João reparou que, nos últimos meses, ele parecia distante. Além de se isolar, irritava-se facilmente e já não parecia retirar prazer das coisas que gostava de fazer, como jogar basquetebol, desenhar ou conversar com a família à mesa. Os pais do João estavam preocupados, mas não sabiam o que fazer.

«Será que fizemos algo errado? Terá passado por alguma experiência traumática? Será um problema de saúde mental?»

Muitos pais sentem-se perdidos nesta situação. Podem sentir-se angustiados, mas não dizer nada, sem saber como chegar à origem do problema ou sequer determinar se existe efetivamente um problema. Estas dúvidas e medos são extremamente comuns.

O que podem os pais fazer?

Temos de zelar desde cedo pelo bem-estar emocional dos nossos filhos. Para tal, enquanto pais, devemos criar ambientes que ajudem os nossos filhos a crescer resilientes.

A resiliência não é uma capacidade inata; é, sim, adquirida através da experiência. É essa experiência que permite às crianças adquirir as competências necessárias para serem menos propensas à depressão, à ansiedade e a outros problemas emocionais, bem como ultrapassar as dificuldades que possam surgir.

Os dois elementos-chave da resiliência são o envolvimento e a consciência. O envolvimento diz respeito à forma como nos relacionamos com os outros. Quando comunicam com sinceridade e confiança, seja com os pais, professores ou irmãos, as crianças aprendem a processar as suas experiências e a descobrir novas estratégias para lidar com as mesmas. Consciencialização é a nossa capacidade de autorreflexão. É uma competência que pode ser aprendida pelas crianças e encorajada pelos pais. Ao ser capaz de perceber que não se sente bem, a criança terá mais facilidade em pedir ou procurar ajuda.

Seguem-se algumas técnicas a que os pais podem recorrer para fomentar a resiliência nos filhos e identificar precocemente problemas de saúde mental. Muitas destas estratégias podem ser implementadas na nossa vida quotidiana.

Conselhos para os pais

Criar desde muito cedo o hábito de conversar com frequência. Ter conversas abertas e francas com os nossos filhos é a melhor forma de promover o seu envolvimento, desenvolver a sua autoconsciência e ter a noção do que se passa com eles. É importante começar cedo. Desde a primeira infância até à adolescência e início da idade adulta, devemos fazer questão de mostrar interesse e conversar sobre o seu estado de espírito, interesses, comportamento, amigos, dificuldades e sucessos. Se a relação entre pais e filhos for construída com base neste hábito, os benefícios serão evidentes a longo prazo. Devemos também partilhar as nossas experiências pessoais. As crianças adoram as histórias de família e gostam muito de ouvir os pais falar sobre as suas experiências de vida.

Prestar atenção a alterações de comportamento. As alterações de comportamento inquietantes tanto podem ser evidentes como subtis. Os pais devem estar atentos a indícios como alterações do apetite, do sono ou do humor (irritabilidade, birras, tristeza), alterações no relacionamento com os outros (amigos, irmãos, pais), isolamento social, insucesso escolar ou perda de interesse em atividades das quais retiravam prazer (desporto, música). Estas alterações podem ser sinais de ansiedade, perturbações do humor, uma experiência traumática, um problema de toxicod dependência ou problemas de relacionamento como o 'bullying'.

Ao detetar alterações comportamentais, devemos perguntar o que se passa. Isso será mais fácil se o hábito de conversar tiver sido inculcado desde cedo. Se não for esse o caso, o ideal é começar tranquilamente. É de evitar fazer afirmações perentórias como: «Mudaste muito!». Em vez disso, devemos fazer perguntas abertas que iniciem uma conversa: «Como vão as coisas? Então, e novidades? Passa-se alguma coisa ou há algo que te esteja a incomodar?». Esta abordagem incentiva a criança ou jovem a contar uma história, em vez de responder apenas 'sim' ou 'não'. A paciência é essencial. Podem ser necessárias muitas conversas para compreender o que se passa. Se, por algum motivo, a criança estiver pressionada, insistir em chegar ao fundo da questão logo à primeira pode ser contraproducente.

Uma vez iniciada a conversa, deve-se entrar em pormenores. Se a criança ou jovem começar a falar sobre o que se passa, seja 'ciberbullying', depressão ou ansiedade, é a altura certa para aprofundar a questão. Não devemos ter receio de fazer perguntas sobre a natureza das suas relações sociais ou sentimentos depressivos, nem de pedir que descreva a sua ansiedade ou pensamentos suicidas. Corre o mito de que abordar temas delicados, como automutilação, pode motivar esses comportamentos. Esta ideia é completamente errada.* A maioria das crianças e jovens, assim como dos adultos, sente-se aliviada quando alguém se interessa pelo seu problema e quer falar sobre o que se passa.

Pedir a opinião de terceiros. Em muitos casos, é benéfico falar com um orientador escolar, um professor, um treinador ou outros pais que tenham contacto com a criança ou jovem, para determinar se também detetaram alguma diferença ou se têm ideia do que se possa estar a passar. Não esquecer que, caso a saúde emocional ou comportamental dos nossos filhos seja motivo de preocupação, esta questão é tão importante como a saúde física e deve ser abordada com o pediatra.

O autocuidado é importante. Todos conhecemos o aviso feito nos aviões: «Em caso de emergência, coloque a sua máscara de oxigênio antes de ajudar os outros.». Esta ideia é essencial para os pais. Se não cuidarmos de nós, não poderemos ajudar os nossos filhos. Para tal, poderá ser necessário encontrar formas de apaziguar as nossas ansiedades, medos ou depressão. O apoio de terceiros, como um cônjuge, um irmão, amigo ou pai, pode ser uma grande ajuda. As regras de diálogo que temos com os nossos filhos aplicam-se também às outras pessoas da nossa vida. Em vez disso, devemos fazer perguntas abertas que iniciem uma conversa: «Como vão as coisas? Então, e novidades? Passa-se alguma coisa ou há algo que te esteja a incomodar?».