

Guia de orientação para os pais

Jovens a caminho – vamos acompanhá-los/guiá-los!

Estimados pais, Estimados Educadores, Estimados Encarregados de Educação

O comportamento dos adolescentes é frequentemente um pouco «anormal» ou extremo. Eles pretendem testar limites e provocar, isto faz parte de um desenvolvimento saudável da própria identidade. No caminho para se tornarem adultos, os jovens têm de realizar, para além da maturação física e sexual, várias tarefas de desenvolvimento, uma das quais é o desprendimento emocional em relação à casa dos pais. Estes desafios podem conduzir a crises e comportamentos problemáticos.

O que os jovens necessitam dos pais é muito tempo, dedicação e respeito.

O presente guia de orientação gostaria de lhes fornecer algum apoio. Ele deverá ajudá-lo a definir, com o seu filho, os moldes que ele necessita para um desenvolvimento ideal. Para que o seu filho cresça e se torne numa pessoa consciente e responsável.

Educação significa:

Dar amor

Colocar limites

Discutir é permitido

Dar espaço de manobra

Saber ouvir

Ter compreensão

Dar coragem

Mostrar sentimentos

Dar o exemplo

Direitos e deveres

Fundamentos legais

No artigo 296.º do Código Civil Suíço (ZGB) é estipulado que os filhos estão sob a custódia dos pais até alcançarem a maioridade (a partir dos 18 anos). A custódia parental engloba o dever e o direito legais de cuidar e garantir o sustento do menor, de tomar as decisões necessárias para o educar, representar, administrar as suas finanças e determinar a sua residência.

Direitos e deveres dos filhos e pais na Internet:

- www.tschau.ch/rechte-pflichten
- www.147.ch/Gesetze-sinnvoll-einsetzen.958.0.html
- www.elternclubschweiz.ch

Vida em comum



Tempo para conversar

Procure sempre de novo conversar com o seu filho. É importante falar também abertamente sobre temas difíceis como consumo de bebidas alcoólicas e outras substâncias que causam dependência. Interesse-se pela opinião do seu filho. Não deve nem dramatizar nem desvalorizar o tema.

Acordos claros

Acordos alcançados conjuntamente são, normalmente, mais cumpridos pelas crianças e jovens. Se os acordos não forem cumpridos várias vezes, concretize as consequências previamente estipuladas. Regule coisas como mesada, arrumação do quarto, saídas e execução de recados «Ämtlis». Exija a ajuda nas tarefas diárias. Assim os jovens aprendem a assumir responsabilidade.

Respeito

Tomem o jovem a sério e a vocês próprios como pais. Tenha em consideração as suas necessidades próprias e comunique-as, bem como os seus sentimentos. Um tratamento da sua pessoa e dos outros com respeito é o fundamento para uma boa vida em comum.



Dormir

As crianças precisam, para um desenvolvimento saudável, de dormir o tempo suficiente. Até a uma idade de 10 anos, são aconselhadas 10 horas de sono, a partir dos 14 anos devem ser dormidas no mínimo 8 horas.

Alimentação

Alimentos saudáveis são só uma parte da alimentação. Garanta hábitos de alimentação saudáveis:

- » Um pequeno almoço equilibrado é a base para uma capacidade de rendimento ideal.
- » A comida deve ser variada e fornecer ao seu filho energia suficiente para a escola, o desporto e os tempos livres.
- » Horas regulares fixas para as refeições fornecem ao seu filho uma estrutura diária e evitam uma quebra de concentração.
- » Estabeleça, se possível, no mínimo uma refeição conjunta por dia. Aproveite a refeição conjunta para conversar com o seu filho.



Para mais informações na Internet:

- www.sge-ssn.ch

Sexualidade, doenças, contraceção

Fale abertamente com o seu filho sobre sexualidade. A sexualidade tem de ser tematizada de forma positiva, além disso a contraceção, os riscos e perigos também devem ser falados.

- www.lustundfrust.ch
- www.feel-ok.ch



Saídas / horas de chegada a casa

Quando o seu filho se encontra ou sai com amigos ou gostaria de ir a uma festa, as seguintes questões deveriam ficar esclarecidas:

- » Com quem é que te encontras e quais são os vossos planos?
- » A onde vais? Quem é que organiza o evento e para que idade é?
- » Como é que posso entrar em contacto contigo ou tu comigo em caso de emergência?
- » Quando e como é que vens para casa?

Em caso de dúvida entre em contacto com os pais de outros participantes.

Conselho: Combine horas concretas! Por exemplo:

Horas de chegar a casa	durante o tempo de aulas	o tempo sem aulas, as férias/os fins de semana
Dos 12 aos 14 anos	21.00 Horas	23.00 Horas
até aos 16 anos	22.00 Horas	24.00 Horas

Conselhos:

- » Se a música estiver muito alta é necessário usar uns protetores auditivos.
- » Nunca deixe bebidas abertas sem supervisão (atenção gotas K. O.!).
- » Se os jovens se deslocarem de automóvel, é necessário que tenham a consciência que o consumo de bebidas alcoólicas e/ou outras drogas podem provocar acidentes graves. Se vários jovens viajarem num automóvel é necessário estipular antecipadamente uma condutora ou condutor, que não beberá bebidas alcoólicas.



Mesada

Quase 40 por cento dos jovens atuais tem dívidas. É importante que as crianças e jovens aprendam já desde cedo a lidar com o dinheiro de forma independente e responsável. Eles estão dependentes para isso da ajuda e apoio dos pais. Os jovens devem aprender o custo da vida no quotidiano, como os adultos lidam com o dinheiro e aprender a gerir eles próprios as suas poupanças.

O pagamento regular de um montante (se-

manal ou mensal) deve ser estipulado consoante as possibilidades financeiras da família. A organização especializada em aconselhamento orçamental recomenda as seguintes quantias mensais:

Mesada	CHF por mês
5.º e 6.º ano	de 25,- a 30,-
7.º e 8.º ano	de 30,- a 40,-
9.º e 10.º ano	de 40,- a 50,-

Conselhos:

- » Estipule com o seu filho para que fins o dinheiro tem de chegar.
- » Pague a mesada regularmente e sem que seja solicitada.
- » Não exija contas sobre cada despesa.
- » Não utilize o dinheiro como meio de pressão.

 www.budgetberatung.ch
 www.schulden.ch

Telemóvel

Os pais deveriam saber:

- » As crianças e os jovens utilizam os Smartphones de forma diferente dos adultos, menos como telefones, mas mais como meio de comunicação em redes sociais (p.ex. Facebook, WhatsApp) ou para jogos, navegar na Internet, fotografar e intercâmbios de fotos, etc.
- » As crianças e os jovens não têm muitas vezes consciência do aspeto correto ou incorreto da sua utilização do telemóvel.
- » As crianças e os jovens precisam de informações e limites, para poderem aprender a lidar com estes meios de forma responsável.

Relativamente à necessidade e utilização de um telemóvel impõem-se as seguintes perguntas:

- » O seu filho precisa mesmo já de um telemóvel próprio? Ou talvez fizesse sentido um telemóvel da família, que em situações especiais também pudesse ser utilizado pelo seu filho?
- » Quem paga os custos? Verifique as ofertas de pré-pagamento.

Conselhos:

- » Chegue a acordos claros e tenha atenção a uma utilização sensata e adequada à idade.
- » Fale com o seu filho sobre as consequências legais e perigos possíveis.
- » Chame a atenção do seu filho para números com custos obrigatórios e outras ratoeiras que causam custos.
- » Tematize uma ocupação ou dependência excessiva de telemóveis e combine períodos de tempos, nos quais não são usados meios de comunicação («tempo Off-line»).

Fundamentos legais

Posse e transmissão de demonstrações de violência [art.º 135.º do Código Penal] e pornografia [art.º 197.º do Código Penal] é punível. Membros do corpo docente têm o direito de denunciar estudantes, que tenham cometido este delito, e de confiscar um telemóvel como prova.

 www.jugendundmedien.ch

Estimulantes e meios que provocam dependência

Os jovens são curiosos e experimentam tudo – também bebidas alcoólicas, tabaco e outros meios que provocam dependência. Visto que ainda se encontram em desenvolvimento físico e psíquico, o consumo é para eles mais depressa perigoso e prejudicial para a saúde. Especialmente a nicotina provoca rapidamente a dependência. Cada consumo alberga riscos, se em demasiado, na altura errada (p. ex. antes da escola, antes de uma viagem de bicicleta), com demasiada frequência (perigo de habituação e dependência) ou por razões erradas (p. ex. para esquecer problemas).

Ensine ao seu filho um consumo adequado à idade, moderado, com poucos riscos, crítico e responsável. São chamados como pais a influenciar o consumo dos filhos de forma positiva, tomar uma posição clara e servir de exemplo. Não entre em pânico se notar que o seu filho já teve as primeiras experiências com meios que provocam dependência, procure conversar com ele.

Conselhos:

- » Informe-se a si próprio ou conjuntamente com os seus filhos sobre estimulantes e substâncias que causam dependência.
- » Fale com o seu filho sobre os riscos e efeitos do consumo.
- » Chegue a acordos com o seu filho sobre o consumo de bebidas alcoólicas e outros estimulantes e substâncias que causam dependência.
- » Instrua o seu filho no sentido de que não pode de forma alguma viajar com condutores que tenham bebido álcool.

Bebidas alcoólicas e tabaco

A lei proíbe a venda e entrega grátis de bebidas alcoólicas e cigarros/produtos do tabaco a crianças e jovens com idade inferior a 16 anos.

Cerveja e vinho só podem ser vendidos ou servidos a maiores de 16 anos. O limite de idade para outras bebidas alcoólicas, aperitivos e alcopops (mistura de refresco com bebida alcoólica) permanece nos 18 anos. No trânsito está em vigor desde 2014 uma proibição total de bebidas alcoólicas para novos condutores.

Canábis (marijuana, haxixe)

A canábis está sujeita à Lei relativa aos estupefacientes. Posse, consumo, cultivo, comércio e transmissão é punível para todas as pessoas. Para canábis no trânsito está em vigor a tolerância zero.

Riscos, dependência, vício

Qualquer um pode tornar-se dependente. Os jovens têm mais dificuldade em avaliar os limites e a controlar o seu comportamento, razão pela qual o perigo de dependência é maior para eles. Especialmente perigoso e imprevisível é o consumo misto de várias substâncias.

As 10 regras douradas da prevenção da dependência podem ser encontradas na Internet:

 www.samowar.ch/web/horgen/content/die-10-goldenen-regeln-der-suchtpraevention

Mais informações podem ser encontradas, p. ex. na brochura «Trinken, Rauchen und Kiffen bei Jugendlichen. Was Sie als Eltern, Lehrperson oder Berufsbildner/in tun können» (beber, fumar e fumar ganza nos jovens, o que os pais e educadores podem fazer).

 www.suchtprevention-zh.ch/publicacoes/material-de-informacao (também autotestes sobre álcool, tabaco, canábis e medicamentos)

 www.suchtschweiz.ch/

Televisão, computador, consolas de jogos

Experiências eletrónicas moderadas

Internet, chat, jogos, telemóvel, Facebook, televisão... O seu filho está sujeito a uma multiplicidade de ofertas e influências. Isto não deveria, no entanto, dominar o quotidiano do seu filho. Tenha, por isso, atenção ao consumo de meios de comunicação do seu filho e combine com ele períodos de utilização de acordo com a idade.

Regras para a utilização

- » Sensibilize o seu filho para os perigos no chat e nas redes sociais (tratamento de dados pessoais, fotos, etc.).
- » Tenha atenção ao facto de que telemóveis, consolas de jogos e leitores MP3 hoje em dia também têm na maioria das vezes uma função de Internet.
- » Coloque os meios eletrónicos como televisão e PC em espaços comuns e não no quarto da criança. Mas não controle às escondidas os aparelhos dos seus filhos.

- » Estipule conjuntamente com o seu filho regras sobre a utilização dos diferentes meios.
- » Determinem conjuntamente que filmes, jogos, websites, canais de meios sociais, etc. podem ser vistos/usados pelo seu filho.

Regras gerais para a utilização de meios

Idade	por dia	por semana
dos 6 aos 9 anos	máx. 0.5 h	máx. 3.5 h
dos 10 aos 12 anos	máx. 1 h	máx. 7 h
Secundário (dos 13 aos 16 a)	máx. 2 h	máx. 14 h

Ofereça alternativas e realizem uma atividade conjuntamente.

Para mais informações

 www.jugendundmedien.ch

 www.cybersmart.ch

 www.pegi.info/de/ (conselhos consoante a idade)

 www.zischtig.ch



Sinais de alarme

Grandes oscilações emocionais, nervosismo, alteração de comportamento, alterações do círculo de amigos, nos hábitos dos tempos livres ou no rendimento escolar podem ser indicações ou sinais possíveis de um consumo arriscado de substâncias que causam dependência. Estes sinais podem, no entanto, ter a ver também com a adolescência, problemas de amor, cansaço, doença ou problemas pessoais. Leve os sinais a sério e tente conversar com o seu filho. Se acabar por sa-

ber que o seu filho consome produtos que causam dependência ou utiliza em excesso meios eletrónicos, não lhe faça acusações, mas mostre interesse e tente manter a comunicação. Conte-lhe as suas dúvidas e a sua opinião e sinalize-lhe o seu apoio. Procure apoio junto de pessoas oficialmente especializadas no tema.

Pode conduzir uma conversa com as seguintes afirmações/perguntas:

- » Eu tenho observado isso e estou preocupado, porque...
- » Quais são os temas que te interessam presentemente na vida?
- » O que é que corre bem? O que é que te causa pressão?
- » Qual o teu objetivo no consumo de estimulantes e substâncias que provocam dependência?
- » Como podes evitar situações arriscadas (p. ex. o abuso de bebidas alcoólicas)?

Centros de aconselhamento e informação

Para jovens e pais

samowar

Centro de aconselhamento a jovens para a comuna de Horgen

044 723 18 18, info@samowar.ch

www.samowar.ch/web/horgen

Aconselhamento grátis para jovens e adultos jovens (dos 13 aos 25 anos) bem como para os seus pais e pessoas de referência na comuna de Horgen

Assistência social escolar ou trabalho com jovens
na própria cidade/freguesia

Die dargebotene Hand („A mão estendida“)

Telefone 143 (Mail e chat, www.143.ch)

Linha de emergência para pais (24h)

0848 35 45 55, 24h@elternnotruf.ch

kjz Centro de apoio a jovens e crianças

kjz Horgen

043 259 92 00, kjz.horgen@ajb.zh.ch

kjz Adliswil

043 259 92 92, kjz.adliswil@ajb.zh.ch

Para jovens

Aconselhamento para crianças e jovens (24h)

Telefone 147 (também SMS) ou chat www.147.ch

Informações e moradas para jovens sobre diversos temas importantes www.feel-ok.ch

Informação para a juventude e aconselhamento E www.tschau.ch

Autotestes, conselhos e jogos para jovens

www.meinselbstwertgefuehl.ch



Editora | contacto:

samowar

**Aconselhamento de jovens e centro de prevenção
contra a dependência para a comuna de Horgen**

Bahnhofstrasse 24 | 8800 Thalwil | Tel. 044 723 18 18
www.samowar.ch | info@samowar.ch