

Guia para pais de crianças e jovens

Prefácio

Estimados Pais

A educação é um desafio emocionante, no qual vocês possuem a responsabilidade principal pelo bem-estar dos vossos filhos. Esperamos poder fornecer-lhes impulsos úteis com este guia. Porque a vossa educação torna o vosso filho forte, se...

- lhe derem amor,
- conseguirem falar com ele e se também conseguirem discutir com ele,
- o escutarem,
- lhe colocarem limites e lhe derem espaço livre,
- lhe mostrarem os vossos sentimentos,
- tirarem tempo para ele,
- o encorajarem e
- não lhe impuserem decisões que não pode tomar.

Neste sentido, desejamos-lhes muita coragem e alegria na educação do vosso filho, bem como experiências positivas em conjunto.

Comissão da Defesa dos Interesses dos Jovens de Sins

Os pais como exemplo

Na qualidade de pais, vocês são um exemplo e possuem uma responsabilidade essencial para o desenvolvimento do vosso filho. O vosso filho está sujeito a outras influências, não só dos pais, como também – na escola, com colegas, na sociedade, com irmãos, etc. Além disso ele possui ainda o seu próprio caráter e o seu direito a individualidade.

Além de um lar seguro e afetuoso com uma rotina diária estruturada e regras adequadas à idade, o vosso filho necessita também da vossa atenção e do vosso interesse relativamente ao seu comportamento para que se possa desenvolver de forma positiva. Tentem ser um parceiro de contacto afetuoso mas também crítico e fiável tanto para a criança pequena como para o adolescente.

O vosso filho encontra-se, como jovem, na fase de desprendimento dos pais e está à procura da identidade própria. Nesta fase da vida, o vosso filho precisa de acompanhamento e apoio, mas também de regras claras. Precisamente nesta altura, a vossa função exemplar como pais é necessária e constitui um desafio especial.

Podem apoiar o vosso filho no seu desenvolvimento com o vosso papel de exemplo:

- Tenham conversas abertas e construtivas com o vosso filho.
- Em conflitos, procurem soluções em conjunto com o vosso filho.
- Certifiquem-se de que em conversas de família cada opinião é ouvida, mesmo a opinião das crianças mais pequenas.
- Recebam bem opiniões diferentes. Elas abrem novas perspetivas para toda a família.
- Combinem regras vinculativas para todos os membros da família que facilitem a vida em comum e fomentem o bem-estar de todos.
- Passem tempo com o vosso filho.
- Confiem no vosso filho e ele confiará em vós – mesmo no sentido de uma imagem de espelho.
- Concedam espaços livres ao vosso filho, mas estipulem, ao mesmo tempo, limites claros e exijam o cumprimento dos mesmos.

- Vivam a tolerância, sejam abertos a outras religiões e culturas.
- Deem atenção a alterações de comportamento e, se estiverem preocupados, peçam ajuda a familiares, conhecidos ou técnicos especializados.
- Não ignorem qualquer forma de utilização da violência! Reajam a isso.

www.elternnotruf.ch
www.fritzundfraenzi.ch

Semanada/Mesada

Cada vez mais jovens na Suíça estão endividados. Aproximadamente um quinto dos jovens adultos mostra um comportamento de dependência relativamente a compras. Por esta razão, as crianças devem aprender a lidar com o dinheiro atempadamente.

Quem tem dinheiro para dispor, pode aprender a lidar com ele. Combinem com o vosso filho para que fins deve ser utilizada a semanada/mesada.

- Estipulem concretamente para o que deve ser suficiente.
- Paguem regularmente e sem lhes ser exigido (não concedam adiantamentos).
- Não exijam satisfações sobre cada despesa.
- Não utilizem a mesada como meio de pressão.
- Não cortem a mesada como castigo por desobediência.

Recomendações

1.º ano escolar	1,00 – 2,00 CHF por semana
2.º ano escolar	2,00 – 3,00 CHF por semana
3.º ano escolar	3,00 – 4,00 CHF por semana
4.º ano escolar	4,00 – 5,00 CHF por semana
5.º + 6.º ano escolar	25,00 – 30,00 CHF por mês
7.º + 8.º ano escolar	30,00 – 40,00 CHF por mês
9.º + 10.º ano escolar	40,00 – 50,00 CHF por mês

Existem diferentes modelos, nos quais o vosso filho também pode assumir uma maior responsabilidade própria, com uma semanada/mesada respetivamente mais elevada. Além disso, a semanada/mesada pode ser melhorada com um pequeno trabalho específico para este propósito.

www.budgetberatung.ch
www.sackgeldjobs.ch/sins
www.jugendlohn.ch
www.heschnocash.ch

Meios eletrónicos

Televisão, jogos de computador, consolas de jogo, Internet, telemóvel e outros aparelhos móveis fazem parte, atualmente, do quotidiano dos nossos filhos. Para a utilização dos diferentes meios, combinem com o vosso filho regras claras. Têm de saber quando e durante quanto tempo o vosso filho está em frente do ecrã e que conteúdos são consumidos.

- Acompanhem o vosso filho na utilização dos meios eletrónicos.
- Esclareçam o vosso filho sobre a utilização da Internet, a confidencialidade de dados pessoais e os perigos.
- Permitam o acesso aos meios de comunicação apenas na sala de estar ou no escritório.
- Ativem os programas e filtros de proteção para crianças.
- Observem as recomendações de idade do respetivo produto.
- Estipulem conjuntamente regras e controlem o cumprimento das mesmas (confidencialidade de dados pessoais, sites permitidos, nenhuma difamações em meios sociais, etc.)

- Peçam ao vosso filho para lhes mostrar as páginas da Internet que visita (eventual controlo do histórico de navegação).
- Considerem que os smartphones atualmente também podem ser utilizados como acesso à Internet, como jogo de vídeo, televisão ou consola de jogos.

Nem todas as crianças suportam o mesmo tempo em frente do ecrã, por esta razão fixar um determinado tempo em minutos não é muito adequado. Muito mais importante é que o vosso filho tenha exercício físico suficiente, se encontre com colegas, preste atenção suficiente à escola, participe ativamente na vida familiar, se dedique a algo de que goste, tenha uma atividade numa associação, etc. Atividades compensatórias são a palavra-chave.

O comportamento dependente expressa-se frequentemente por desleixo dos fatores acima mencionados ou por interesses muito unilaterais. Procurem aconselhamento oportunamente!

www.elternet.ch
www.schaugenau.ch
www.zischtig.ch
www.projuventute.ch
www.jugendundmedien.ch
www.safezone.ch
www.netla.ch
www.kinder-im-internet.ch

Smartphone / Telemóveis

Em regra, as crianças não precisam de smartphone antes do Ensino Secundário. O smartphone tem o perigo de produzir custos elevados. Se possibilitarem ao vosso filho um smartphone próprio, recomendamos-lhes que o vosso filho possua um smartphone com cartão pré-pago ou um contrato com limite de utilização. Além disso, considerem previamente os seguintes pontos:

- Que capacidade deve ter o aparelho?
- Como é que o vosso filho utiliza o smartphone?
- Quem é que suporta os custos?
- Qual é o limite de custos por mês?
- Como é que controlam periodicamente o conteúdo sem violar a privacidade do vosso filho?
- Tem um acesso à Internet?

As redes sociais (Facebook, Instagram, Whatsapp, Snapchat, etc.) são um instrumento importante para uma pessoa se apresentar, comunicar e fazer parte de um grupo de pares. As regras da boa educação (respeito, decência, consideração, empatia, etc.), que são válidas na vida real, também são válidas nestas plataformas. Observem bem como é que o vosso filho se apresenta na Internet e que informações revela sobre si próprio. Ajudem o vosso filho e acompanhem-no também no mundo digital! Tentem disponibilizar ao vosso filho alternativas emocionantes. Realizem uma atividade em conjunto.

www.schau-hin.info

O caminho para a escola

O exercício faz o mestre, também no trânsito. As crianças que aprendem cedo a lidar com os desafios do trânsito ganham segurança. O automóvel é confortável, mas a utilização contínua tem um efeito negativo sobre as crianças. As crianças que podem brincar à vontade durante o caminho para a escola dão mais rendimento e concentram-se melhor. No caminho para a escola, as crianças fazem amigos e resolvem conflitos. Além disso, a viagem no táxi dos pais põe em perigo as outras crianças.

O caminho para a escola é da responsabilidade dos pais. Falem com o vosso filho sobre o caminho mais seguro para escola, onde podem surgir distrações e perigos. Os caminhos para a escola oficiais e recomendados podem ser encontrados em www.schulesins.ch.

Se o vosso filho for de bicicleta, certifiquem-se de que o caminho para bicicletas é utilizado e o equipamento da bicicleta cumpre os regulamentos. Um capacete de bicicleta não é obrigatório, mas protege qualquer cabeça. No caso de E-Bikes (bicicletas elétricas) deve-se diferenciar entre E-Bikes de baixa velocidade (apoio à pedalagem até 25 km/h) e E-Bikes de alta velocidade (apoio à pedalagem até 45 km/h). A idade mínima para todas as E-Bikes é 14 anos. As E-Bikes de baixa velocidade podem ser conduzidas a partir dos 16 anos sem carta de condução. Jovens com uma carta de condução da categoria M (ciclomotores) podem conduzir E-Bikes de baixa velocidade a partir dos 14 anos.

Ambiente de estudo

Criem com o vosso filho um ambiente de estudo adequado, que possibilite um estudo eficaz.

Horas de sono suficientes	as crianças até a uma idade de 10 anos necessitam de uma média de 10 horas de sono. Os jovens a partir dos 14 anos ainda aproximadamente de 8 horas.
Movimento suficiente	as crianças devem movimentar-se nos tempos livres. Andar de bicicleta, nadar, brincar, etc. fomentam um bom conhecimento do corpo e exercitam todos os sentidos.
Alimentação saudável	fruta, legumes, bebidas sem açúcar devem ser incluídas na ementa diária. Um pequeno almoço saudável, bem como uma pequena refeição intermédia melhoram até mesmo o rendimento do cérebro.
Local de trabalho adequado	inclui uma mesa e uma cadeira num local sossegado e claro, onde os trabalhos de casa possam ser realizados em sossego.
Dicas para o estudo	- Após aprox. 30 minutos, deve ser planeada uma pequena pausa. - Beber água, movimentar-se. - 30 minutos antes e depois do estudo não se deve ver televisão nem utilizar o computador, caso contrário o efeito de aprendizagem desaparece!
Evitar distração	desligar o rádio e a televisão e ativar o modo de avião do smartphone e este não deve ser deixado nas proximidades.

www.lernen-mit-spass.ch

Necessidade de sono das crianças e dos jovens

Média de idade	necessidade de sono por dia
1-2 anos	12-15 horas
2-5 anos	11-13 horas
6-10 anos	9-11 horas
11-14 anos	8-10 horas
A partir dos 14 anos	8 horas

Deixem o vosso filho dormir o tempo suficiente. Coloquem limites. A falta de dormir tem consequências negativas no rendimento escolar das crianças e dos jovens!

Alimentação

Além do ar para respirar, o vosso filho necessita dos mais diferentes nutrientes para ser saudável e dar rendimento, para crescer e desenvolver-se de forma ideal. Proteínas, hidratos de carbono, gorduras, vitaminas, sais minerais, fibras alimentares e água são essenciais. São necessários em diversas quantidades. O que precisamos mais de ingerir é água e/ou líquidos, em comparação só precisamos de tomar quantidades mínimas de vitaminas e sais minerais.

A Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE (sociedade suíça para a alimentação) dá conselhos sobre como comer e beber de forma saudável e com prazer:

- Beber água (bebidas doces são armadilhas de açúcar!)
- Comer fruta e legumes (5 porções por dia).
- Comer regularmente (o pequeno almoço é considerado, no geral, a refeição mais importante do dia. No entanto, nem todas as crianças e jovens gostam de comer muito ou conseguem mesmo comer alguma coisa de manhã. Se as crianças não tomarem o pequeno almoço, é possível compensar isto com uma pequena refeição intermédia. Aqui é importante que as refeições intermédias sejam saudáveis.).
- Selecionar as comidas e bebidas de forma inteligente (pirâmide de alimentos).
- Durante as refeições desligar o smartphone e o ecrã.
- Refeições em conjunto.
- Comam apenas à mesa, porque comer não é uma atividade acessória.

Em todos os propósitos de uma alimentação saudável, a alegria e o prazer de comer também devem estar englobados! As crianças não avaliam a comida de acordo com o valor para a saúde. Elas pretendem experienciar a comida com todos os sentidos; aspeto, sabor e olfato têm grande importância para as crianças. Também os jovens não pretendem em primeira linha comer de forma saudável – para eles eficiência física ou psíquica, fitness, boa aparência, etc. são muito mais importantes. Assim, as crianças não pretendem uma «alimentação teoricamente saudável», mas sim uma comida variada e com imaginação, que também pode englobar uma vez «Fast Food» e «Ethno Food» (pratos estrangeiros). Garantam que há sempre bastante fruta fresca em casa. Com fruta cortada de forma apetitosa, até mesmo o vosso filho não consegue resistir. Batatas fritas de pacote e outros snacks pouco saudáveis provocam excesso de peso. Deem, por isso, de preferência ao vosso filho uma pequena refeição intermédia selecionada, em vez de apenas dinheiro.

www.sge-ssn.ch

www.food4teens-wohlen.ch

www.swissmilk.ch

www.znunibox.ch

www.pausenbrot.ch

Saídas

Os jovens têm a necessidade de se encontrarem com outros da mesma idade, de estabelecerem contactos fora da família e de os experimentar. Mostrem interesse pela forma de vida e o círculo de amigos do vosso filho. Como encarregados de educação, têm o direito e o dever de determinar a forma de sair do vosso filho. Estabeleçam acordos claros e exijam que sejam cumpridos. Estabeleçam diretivas claras para lidar com bebidas alcoólicas e produtos do tabaco. Chamem a atenção do vosso filho para não perder de vista a sua bebida (mistura de substâncias indesejáveis).

Recomendação Horas de regresso a casa	11 aos 12 anos	13 aos 14 anos	15 anos	16 aos 17 anos
durante a semana, durante o tempo de escola	20:00 horas	20:30 horas	21:00 horas	22:00 horas
aos fins de semana, durante as férias	21:00 horas	22:00 horas	23:00 horas	Chegar a acordos claros (dever de comunicar a chegada!)

No inverno, as horas devem ter em conta a escuridão. Sejam consequentes relativamente ao cumprimento das horas combinadas! A saída durante a semana para as crianças da escolaridade obrigatória deve permanecer uma exceção!

Se o vosso filho for a uma festa/um evento, façam as seguintes perguntas:

- Quem organiza a festa?
- Onde é a festa?

- Para que idade está previsto o evento (faixa etária)?
- Que pessoa adulta toma a responsabilidade?
- Quanto tempo dura a festa (hora de regresso vinculativa)?
- Como e com quem voltas para casa?
- Como te podemos contactar?
- Quando chegas a casa?

Ajudem o vosso filho, se ele pretender organizar uma festa, e estipulem regras claras e vinculativas!

- Não autorizem uma festa em vossa casa, na vossa ausência sem um acordo.
- Assumam a responsabilidade e, consoante a idade, a vigilância sobre o evento.
- Ajudem o vosso filho a fazer um convite.
- Combinem com o vosso filho o grupo dos convidados.
- Estabeleçam diretivas claras para lidar com bebidas alcoólicas e produtos do tabaco.
- Proíbam todo o outro tipo de drogas.
- Exijam do vosso filho que informe os vizinhos (barulho).
- Combinem antecipadamente como vai ser feita a arrumação.
- Definam regras de regresso a casa.
- Quem arranjar confusão, fica na rua.

Recomendamos-lhes que não autorizem a participação ou a realização, se as questões acima mencionadas não estiverem esclarecidas ou insuficientemente esclarecidas ou não forem cumpridas.

Estimulantes e estupefacientes

O caminho para um comportamento dependente não é sempre o mesmo. Os jovens têm de aprender a lidar com os estimulantes e estupefacientes para se orientarem no mundo dos adultos. Os seguintes fatores podem fomentar um desenvolvimento saudável:

- Autoconfiança e empatia.
- Saber lidar com a pressão do grupo e conseguir resolver problemas.
- Autodeterminação, pensamento crítico e comunicação.
- Organização dos tempos livres gratificante e perspectivas de vida com sentido.

Apercebam-se da vossa função de exemplo e falem com o vosso filho sobre os riscos do consumo, eventualmente também sobre as experiências e dificuldades próprias com os estimulantes e estupefacientes. Mostrem interesse pela vida do vosso filho, quando faz perguntas sobre estimulantes e estupefacientes. Estabeleçam regras (em conjunto) e apliquem-nas. Realizem uma discussão sobre o motivo, o benefício e os riscos do consumo.

Segundo a lei de proteção da juventude, são proibidas a venda e ainda a entrega de tabaco (também snus, rapé), vinho, cerveja e cidra a jovens de idade inferior a 16 anos, bem como bebidas espirituosas, aperitivos e “alcopops” a jovens de idade inferior a 18 anos.

A melhor forma de descobrirem a causa de um comportamento estranho é falarem diretamente com o vosso filho sobre as suas preocupações. Escolham um momento adequado para uma conversa. Nesta ocasião, o que é realmente importante é ouvirem e terem confiança mútua. Caso notem que o vosso filho consome bebidas alcoólicas, tabaco, cânabis ou algo semelhante, procurem ter uma conversa com os assistentes sociais da escola, os assistentes sociais do apoio a jovens ou de um centro especializado.

Considerem que um consumo excessivo de meios de comunicação também pode provocar um comportamento de dependência.

www.suchtberatung-ags.ch

Sexualidade

As crianças precisam de adultos que os tratem com reconhecimento, amor e consideração e dos quais experimentem um comportamento cuidadoso com limites. Um bom conhecimento do corpo e uma educação sexual adequada à idade constituem a base para o desenvolvimento de uma autoconfiança saudável, ao lidar com a sexualidade, e os aspetos importantes de prevenção. Se o vosso filho possuir um conhecimento global sobre o seu corpo e possuir uma linguagem sobre a sexualidade, é mais fácil para ele reconhecer violência e falar sobre ela. Através do fomento de uma consciência positiva do corpo, dão a possibilidade ao vosso filho de se experimentar como pessoa única e valiosa e de ter orgulho no seu corpo. Um conhecimento do corpo autoconfiante ajuda a aperceber-se melhor de violações de limites e a defender-se das mesmas.

- O vosso filho deve conseguir diferenciar contactos bons/bonitos de maus/desagradáveis.
- O vosso filho deve saber que pode dizer “não”.
- O vosso filho deve saber diferenciar entre segredos bons e maus.
- O vosso filho deve saber que o seu corpo lhe pertence.
- O vosso filho deve saber, onde pode procurar ajuda.

Na Suíça, a idade de proteção (maioridade sexual) vai até aos 16 anos. Antes deste limite, os atos sexuais são permitidos se ocorrem de comum acordo e a diferença de idades entre os participantes não for superior a 3 anos. Os atos sexuais são proibidos, se uma pessoa com idade inferior a 18 anos tiver uma relação de dependência em relação a um adulto, isto é se ela for, p. ex., o seu aluno/a sua aluna, o seu aprendiz/a sua aprendiz ou o seu empregado/a sua empregada.

www.lilli.ch
www.lustundfrust.ch
www.pinkcross.ch

Direito Penal Juvenil Código Penal Juvenil

Para jovens entre os 10 e os 18 anos está em vigor um código penal especial – o Direito Penal Juvenil. O Direito Penal Juvenil é composto pelo Código Penal Juvenil (JStG) e o Código de Processo Penal Juvenil (JStPO). As crianças possuem responsabilidade penal a partir do 10.º ano de vida.

A responsabilidade penal marca a idade, a partir da qual alguém pode ser punido por uma ação que a lei condena com uma pena. A responsabilidade penal na Suíça tem início com o 10.º aniversário. As crianças com idade inferior não têm responsabilidade penal. Se é necessário ou não uma reação a uma infração de uma criança de idade inferior a 10 anos é da competência dos pais. No máximo, a entidade de proteção da criança pode ordenar uma medida de proteção para a criança.

A Internet não é um espaço sem leis

O descarregamento, a produção ou a transmissão de conteúdos de pornografia grave ou violentos para um telemóvel ou computador são puníveis. Também a transmissão de pornografia suave a jovens de idade inferior a 16 anos é proibida. Os aparelhos utilizados são apreendidos, de certeza, em qualquer caso, e entregues ao ministério público competente para a juventude.

A educação tem primazia em relação à punição

No Código Penal Juvenil, conta essencialmente a proteção e educação dos jovens. Por esta razão, normalmente eles não são realmente punidos, mas são ordenadas medidas educacionais e/ou terapêuticas.

www.projuventute.ch
www.tschau.ch
www.skppsc.ch

E por fim

- Deixem o vosso filho dizer “não”. Só assim consegue dizer “não” também no grupo.
- Reparem em qualquer tipo de aplicação de violência e reajam de forma adequada.
- Ensinem o vosso filho a respeitar o próximo. Deste modo, temas como assédio, produção de ruídos, lixo, regras da boa educação deixam de constituir um problema.
- Tematizem nas conversas em família temas tabu como suicídio, agressões e violência. Ofereçam ajuda ao vosso filho e informem-no sobre os centros especializados (www.147.ch, Tel. 147).
- Uma boa e útil ocupação dos tempos livres (p. ex. associações) fomenta amizades e proporciona um campo de aprendizagem social importante (www.sins.ch / Kultur / Freizeit / Vereine)!
- Rituais diários dão segurança (p. ex. refeições em conjunto, conselho de família, retrospectiva do dia, etc.).
- Colaborem para que os nossos jovens ocupem os seus tempos livres de forma útil e adequada à sua idade.

A prevenção começa em casa!

Centros especializados

Elternnotruf Aargau (número de emergência para pais)

Tel. 0848 35 45 55

www.elternnotruf.ch

Kindernotruf (número de emergência para crianças)

Tel. 147

www.147.ch

Regionale Schulsozialarbeit Sins (assistência social escolar da região de Sins)

Kinder-, Jugend- und Elternberatung (aconselhamento para crianças, jovens e pais)

Tel. 041 789 65 80

www.schulesins.ch

Portal de saúde para
a população estrangeira

www.migesplus.ch

Schulpsychologischer Dienst Wohlen (serviço psicológico escolar)

Tel. 062 832 65 70

Soziale Dienste (serviços sociais)

Tel. 041 789 70 10

www.sins.ch

Jugendarbeit Sins (trabalho com jovens)

Tel. 079 620 40 98

www.jugendsins.ch

Jugend-, Ehe- und Familienberatung Muri (aconselhamento para jovens, casais e famílias)

Tel. 056 664 37 69

www.jefb.ch

Regionalpolizei Muri (polícia regional de Sins)

Aussenstelle Sins (filial de Sins)

Tel. 056 675 52 75

www.muri.ch

Migração/integração em 13 idiomas

www.hallo-aargau.ch

Berufsberatung (aconselhamento profissional)/ask
Tel. 062 832 65 70
www.beratungsdienste-aargau.ch