

Come posso rafforzare la salute mentale di mia figlia e mio figlio?

Questo pieghevole informativo intende sensibilizzare i genitori di bambini fra i 6 e i 12 anni sul tema della salute mentale e fornire loro consigli pratici sui modi per rafforzare la salute mentale dei propri figli. Abbiamo elaborato questi consigli sulla base della letteratura scientifica e avvalendoci dei suggerimenti di specialisti e genitori.

Consigliamo di esporre il pieghevole informativo in un posto ben visibile per esempio sullo sportello del frigorifero. Cercate di mettere in pratica un consiglio dopo l'altro nella vostra vita familiare quotidiana.

Per ulteriori informazioni su questo tema, rivolgetevi al vostro pediatra o consultate il sito [www.takecare.ch](http://www.takecare.ch).

#### Sigla editoriale

**Ordine gratuito:** [www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch) **Numero di articolo:** 316.319.i

**Digitale:** [www.takecare.ch](http://www.takecare.ch) **Redazione:** Università di Scienze Applicate di Zurigo ZHAW

**Editore:** Ufficio federale della sanità pubblica **Grafica e composizione tipografica:** TEIL.CH GmbH

**Illustrazione:** Malin Widén.

ZHAW Università di Scienze  
Applicate Zurigo

Dipartimento Salute  
Katharina-Sulzer-Platz 9  
Casella postale  
CH-8401 Winterthur

E-mail [fph.gesundheit@zhaw.ch](mailto:fph.gesundheit@zhaw.ch)  
Web [www.takecare.ch](http://www.takecare.ch)

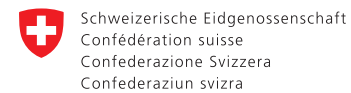
Un progetto congiunto dell'Istituto di Scienze  
della Salute e dell'Istituto di Psicologia



Con la partecipazione di:



Finanziato dal:



Dipartimento federale dell'interno DFI  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

Sostenuto e promosso da:



Raccomandato da:



10/2023 316.319.i

Zürcher Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften

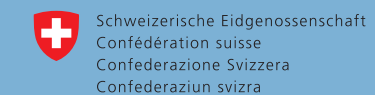
zhaw



Per i genitori  
di bambini dai  
6 ai 12 anni.

# Come posso rafforzare la salute mentale di mia figlia e mio figlio?

Un progetto congiunto dei Dipartimenti Salute e  
Psicologia applicata, finanziato dall'UFSP



Dipartimento federale dell'interno DFI  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

## Cosa rafforza la salute mentale di vostro figlio\*:



### «Mio figlio riesce a risolvere dei problemi da solo».

- Lasciate che vostro figlio risolva i propri problemi da solo. Aiutalo solo se è necessario, ad esempio immaginando insieme piccoli passi fattibili da compiere.
- Assicuratevi che vostro figlio sappia dove può ottenere aiuto.
- Anche se è difficile, ricordate che vostro figlio imparerà dagli insuccessi. Aiutalo a riprovarci ancora. Vostro figlio deve imparare a non arrendersi troppo presto.



### «Mio figlio ha un'immagine positiva di sé».

- Individuate i punti di forza di vostro figlio.
- Sottolineate questi punti di forza: «Trovo fantastico che tu...» o «Sei particolarmente bravo a...».
- Spiegate a vostro figlio che a volte anche le critiche sono importanti. Fare errori non ha nulla a che fare con l'essere deboli, le critiche possono aiutarci a migliorare.
- Dimostrate a vostro figlio che gli volete bene così com'è e che non deve essere meglio di altri per essere una persona di valore.
- Dimostrate il vostro apprezzamento se vostro figlio si sforza di fare qualcosa. Festeggiate insieme quando fa piccoli progressi.



### «Mio figlio ha fiducia nelle sue capacità».

- Lasciate che vostro figlio svolga da solo alcuni compiti utili, come ad esempio cucinare da solo, riparare qualcosa od occuparsi dell'animale domestico.
- Simili esperienze gratificanti sono importanti, perché dimostrano al bambino che è in grado di influenzare la realtà!
- Anche aiutare qualcuno a realizzare qualcosa o realizzarlo da soli può essere un'esperienza gratificante.



### «Mio figlio riesce a gestire le sue emozioni».

- Prestate attenzione alle emozioni di vostro figlio e date loro un nome, ad esempio: «può darsi che tu sia triste/arrabbiato/deluso?».
- Mostratevi interessati e fate domande se vostro figlio vi racconta una situazione difficile.
- Immaginate insieme delle strategie per aiutare vostro figlio a gestire le proprie emozioni: se è triste, ad esempio può, consolarsi con le vostre coccole o con un peluche.
- Date il buon esempio e dite apertamente cosa provate. I bambini copiano molti modelli di comportamento dai genitori: spiegate le vostre emozioni e come riuscite a gestirle in maniera costruttiva.

### «Mio figlio vede gli aspetti positivi della vita».

- Aiutate vostro figlio a sviluppare una visione positiva anche dopo esperienze negative: a momenti difficili seguono periodi migliori.
- È possibile esercitarsi ad avere un atteggiamento ottimista: incoraggiate vostro figlio a scrivere o disegnare ogni giorno una bella esperienza, ad esempio in un diario.
- Parlate con vostro figlio degli eventi accaduti durante la giornata e raccontate entrambi cos'è andato bene e cos'è andato storto.
- Un rituale serale può aiutare a chiudere la giornata in bellezza e a godere di un buon sonno ristoratore.



### «Mio figlio ha regolarmente del tempo libero»

- Scoprite quali attività aiutano vostro figlio a rilassarsi (p. es. leggere o ascoltare musica).
- Ogni giorno, vostro figlio ha bisogno di un po' di tempo per tenersi occupato da solo e rilassarsi. Anche oziare è un'attività importante, perché aiuta a superare meglio periodi stressanti.



### «In famiglia, tra nostro figlio e noi genitori c'è una buona intesa».

- Prendetevi regolarmente del tempo per fare qualcosa di bello con vostro figlio, come madre o padre o insieme quali genitori.
- Decidete insieme o fate decidere a turno un membro della famiglia le attività da svolgere insieme.
- Risolvete i conflitti tra familiari in modo equo, ascoltando tutti e motivando le decisioni.
- Date un'organizzazione alla vita di tutti i giorni. Ritualini giornalieri come ad esempio un pasto in comune danno un senso di sicurezza; non occorre sempre un evento speciale.



### «Mio figlio trascorre regolarmente del tempo all'aria aperta».

- Andate nella natura con vostro figlio, ad esempio in un bosco o lungo un fiume. La natura ha un effetto calmante e riduce lo stress.

### «Mio figlio riesce a tenersi occupato anche senza Internet»

- Stabilite degli orari per il consumo dei media digitali (smartphone, tablet, computer portatile, televisione ecc.). Vietatene ad esempio l'uso prima dei compiti o durante i pasti.
- Utilizzare i media nelle ore serali può ritardare il momento in cui si va a dormire. Badate che vostro figlio riposi abbastanza. Il sonno è importante per la salute dei bambini, che dai 6 ai 12 anni dovrebbero dormire tra 9 e 12 ore al giorno.
- Se vostro figlio utilizza regolarmente dei media digitali, prestate attenzione a quello che fa. I bambini desiderano che i genitori si interessino a quello che fanno in ambito digitale.
- Date il buon esempio: dimostrate di riuscire a rinunciare ai media digitali per un certo tempo.



### «Mio figlio ha buoni amici».

- I buoni amici si prendono cura uno dell'altro/a, si rispettano, accettano le libertà dell'altro/a e fanno cose che piacciono a entrambi/tutti.
- Chiedete a vostro figlio quali sono gli amici che hanno un'influenza positiva su di lui e cosa possono fare i bambini per stringere e coltivare buone amicizie.
- Date la possibilità a vostro figlio di incontrarsi con altri bambini, ad esempio per un hobby in comune all'aria aperta o a casa.

\*Naturalmente, stiamo parlando di figli e figlie.