

# ATIVIDADES DE SAÚDE MENTAL PARA REALIZAR COM OS SEUS FILHOS

## 1 Hora das preocupações

Reserve algum tempo do seu dia para as preocupações do seu filho. Durante esse tempo, o/a seu/sua filho/a pode escrever o que o/a preocupa. Converse com ele/ela e tentem resolver o problema em conjunto.

## 2 Bem-estar

Incentive o/a seu/sua filho/a a cuidar do seu bem-estar. Cozinhem juntos refeições saudáveis, pratiquem exercício ou joguem um jogo em conjunto. Além disso, certifique-se de que ele/ela está a dormir bem.

## 3 Estar presente

Ajude o/a seu/sua filho/a a viver o presente e a desfrutar o momento. Vá dar um passeio e veja quantas coisas diferentes conseguem captar com todos os vossos sentidos.

## 4 Planeamento de atividades

Crie um diário de atividades com o/a seu/sua filho/a e ajude-o/a a agendar atividades aprazíveis e de conquista.

## 5 Desafiar pensamentos

Ajude o/a seu/sua filho/a a anotar quaisquer pensamentos negativos que possam surgir. Tente desafiá-lo/a inventando, em conjunto, novos pensamentos mais realistas e úteis.

## 6 Visualização

Colabore com o/a seu/sua filho/a na visualização de um futuro imaginário onde tudo termina de forma positiva.

## 7 3 coisas boas

Antes de ir para a cama, passe algum tempo com o/a seu/sua filho/a para identificarem e escreverem 3 coisas boas que ele/ela alcançou ao longo do dia.

## 8 Falar sobre os sentimentos

Crie um momento na semana durante o qual o/a seu/sua filho/a possa falar consigo sobre os seus pensamentos e sentimentos.

## 9 Testar o pensamento

Tente definir algumas atividades simples para ajudar o/a seu/sua filho/a a testar a validade de um pensamento.