



Expetativas, regras e disciplina com os jovens



Como começar?



- Num local seguro e sem distrações, inclua os jovens numa conversa sobre regras/limites específicos em casa.



- Escreva 3-5 regras. Considerar:

- utilização do telemóvel/videojogos
- horas de sono
- trabalhos de casa
- linguagem
- tarefas
- recolher obrigatório



- Discutir e chegar a acordo sobre as consequências positivas e negativas específicas e razoáveis do cumprimento ou não cumprimento de cada regra/limite.

😊 Consequências positivas:

- reconhecimento verbal
- tempo livre extra
- comida especial
- atividades/jogos à escolha
- Tempo individual com um dos pais ou padrinhos a fazer algo de que ambos gostem
- ficar acordado até mais tarde no fim de semana

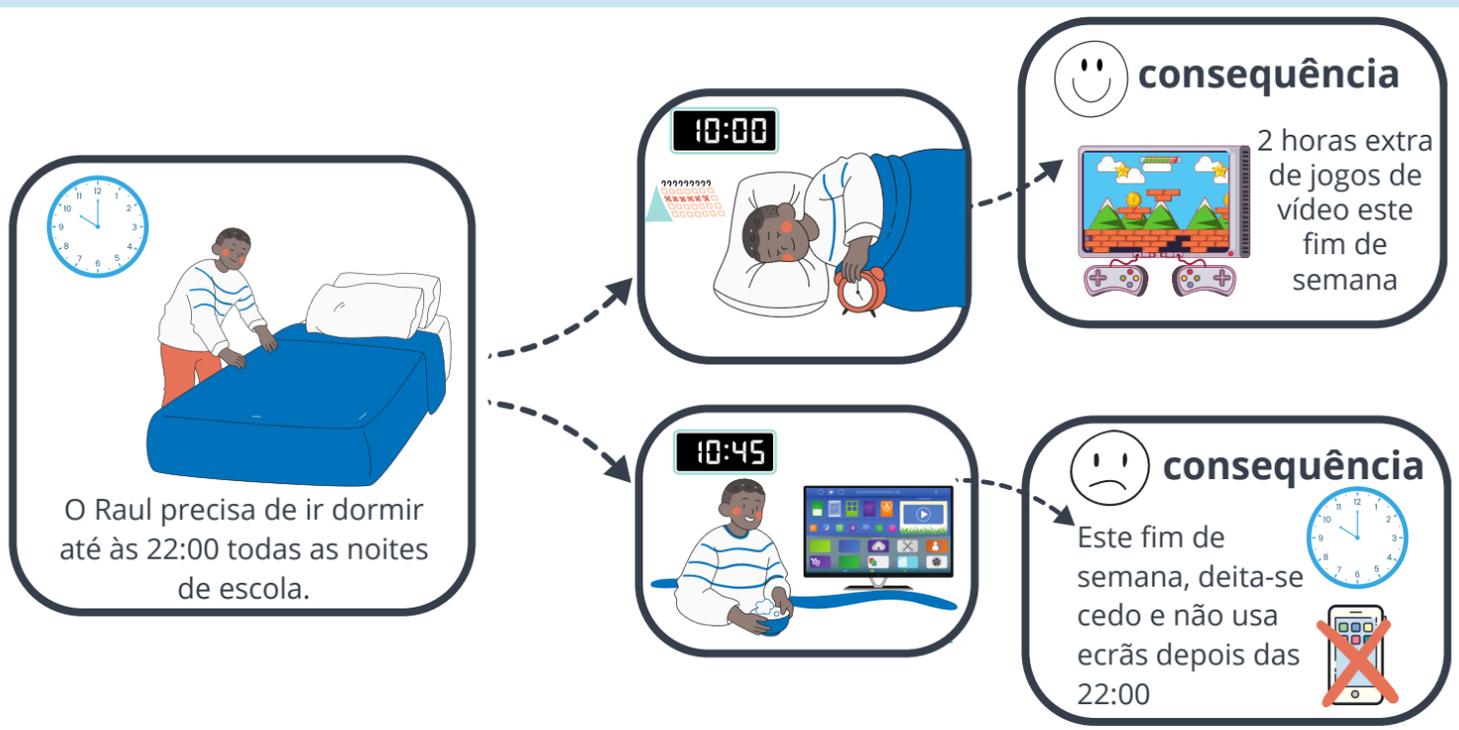
☹️ Consequências negativas:

- menos tempo ao telemóvel ou em videojogos
- tarefas adicionais
- deitar cedo ao fim de semana
- não poder sair com os amigos



- Assinar o acordo com as regras e as consequências. As regras e as consequências podem ser ajustadas ao longo do tempo.

Exemplo



Se estiver interessado(a) em obter mais informações, visite o nosso Centro de Recursos para Crianças Não Acompanhadas: ucresourcecenter.org