



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

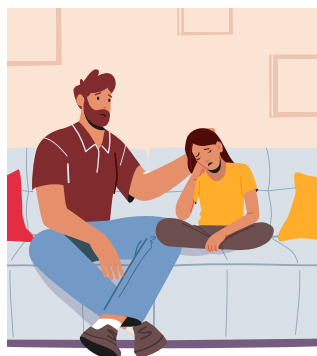


tarefas



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

