

Disciplinar na Adolescência: Onde está o manual de instruções?



Disciplinar na Adolescência: Onde está o manual de instruções?



*Na adolescência
(autonomia, responsabilidade, relação
pais – filhos, regras e limites)*



*Como estabelecer limites na
adolescência*

Comunicar com adolescentes...

Já vou, agora não posso.

*Já fizeste o que te mandei?
Hoje é o teu dia de pôr a mesa!*



Isto é algum inquérito?

Estás sempre fechado no quarto, agarrado ao telefone...



Que seca, nunca me deixas fazer nada. As outras mães deixam...

Já te disse para fazeres os TPC's e estudar. Amanhã tens teste!

Na Adolescência: autonomia



- nesta etapa da vida, o jovem vai **descobrendo e construindo a sua identidade**. Anda à procura da resposta à questão “Quem sou eu?”.
- é normal que nesta fase sinta necessidade de **experimentar** e perceber aquilo que já consegue **fazer sozinho**. Sente necessidade de expressar a **sua opinião**.
- os **colegas e os amigos** passam a ter um papel **muito importante** na sua vida – “são pessoas que como eles estão a passar pelo mesmo e que os entendem”.

Na Adolescência: responsabilidade vs relação



- tornando-se **mais autônomo**, é desejável que o jovem experimente, de uma forma gradual, **mais responsabilidade**.
- nesta etapa de crescimento e desenvolvimento, é importante que o jovem sinta que os pais **o aceitam tal como ele é**.
- uma **relação segura com os seus pais** permitirá superar os desafios da adolescência de uma forma mais saudável. As **verbalizações positivas** são um importante instrumento.

Na Adolescência: regras e limites



- **disciplinar é educar** (diferente de punir ou castigar)
- as regras ajudam o jovem a **perceber** quais são **os limites** e o que os pais esperam dele;
- as regras ajudam os **pais** a serem **consistentes**;
- quando comunicados, os limites, as regras, as expectativas, o controle, a confiança e a monitorização **estruturam o ambiente** e contribuem para dar estabilidade e segurança.

Comunicar com adolescentes...



GOSTO MUITO
DE TI.
ACEITO-TE
COMO ÉS

APRECIO O
TEU SENTIDO
DE HUMOR

SE PRECISARES,
POSSO AJUDAR-
TE A ORGANIZAR
O TEU HORÁRIO
DE ESTUDO

VEJO QUE TE
ESFORÇASTE
PARA
ARRUMAR O
TEU QUARTO

GOSTEI QUE
TIVESSES
CUMPRIDO O
QUE
TÍNHAMOS
COMBINADO

Exemplos de verbalizações positivas

*Um dos desafios dos pais de adolescentes
é ser fiel àquilo em que se acredita e
conseguir comunicar
sem “perder a cabeça”*



*Como posso estabelecer
as regras de uma forma
saudável e eficaz com o
meu filho?*

Disciplinar na Adolescência: Onde está o manual de instruções?



Na adolescência
(autonomia, responsabilidade, relação
pais – filhos, regras e limites)



Como estabelecer limites na
adolescência

Como estabelecer limites na adolescência?



- Estabelecer um número sensato de regras
- Estabelecer regras razoáveis
- O enunciado da regra deve ser claro
- Definir a regra e a respectiva consequência

Que limites quer estabelecer com o seu filho:
Relativamente ao estudo? Tarefas domésticas? Saídas
com amigos? Tempo na internet? Horas de deitar?

Como estabelecer limites na adolescência?

Estabelecer um número sensato de regras

1. Pense *em que áreas é prioritário* introduzir regras (estudo, saídas com amigos...).



2. Pense no *impacto que terá o estabelecimento das regras* – o que melhorará na sua vida, na do seu filho, na vida familiar...

3. *Introduza as regras gradualmente.*

Como estabelecer limites na adolescência?

Estabelecer regras razoáveis

1. Recorde-se que nesta etapa de vida do seu filho a autonomia e a responsabilidade são especialmente importantes.

2. Pense em regras que tenham em consideração (dentro do que considere razoável) as necessidades e interesses do seu filho.

Ex: Será que o único momento que existe para pôr a mesa é quando ele está a ver o seu programa favorito?)



Como estabelecer limites na adolescência?

O enunciado da regra deve ser claro



1. Quando comunicar uma regra, faça-o de um modo claro. Não deverá haver dúvidas quando o recetor ouvir a mensagem –
Ex: “A mesa terá que estar posta até às 20h”
2. Pode escrever o que pretende dizer. Assim será uma forma de “parar antes de dizer” e de garantir que vai dizer o que pretende.
3. O momento em que comunica a regra é importante. Escolha-o. De preferência, deverá ser num momento “fora de uma discussão”.

Como estabelecer limites na adolescência?

Definir a regra e respectiva consequência

1. Quando comunicar uma regra, deve apresentar logo as consequências que advêm do cumprimento e incumprimento da mesma.
2. A consequência deverá estar, de preferência, relacionada com a regra.
3. Só deve estabelecer consequências que tenha a certeza que consegue atribuir.



Disciplinar na Adolescência:



Nem sempre a tarefa é fácil mas é possível!



*Se sente que precisa de ajuda,
fale com o MENTOR EPIS.*

*Participar no grupo de pais,
pode ajudá-lo nesta tarefa!*

CONTACTOS ÚTEIS:



Escola:

MENTOR EPIS:

EPIS: www.epis.pt

Facebook: www.facebook.com/escolasdefuturo