

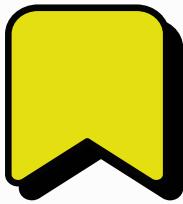
2025

Regras e Disciplina?

Lá vamos
nós...

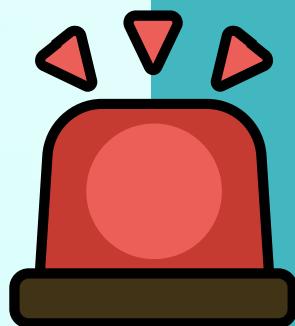
PAREN TALIDADE





Quando ouves
falar em regras
e disciplina,
pensas logo:

**“Lá vamos nós
outra vez...”?**





Muitas vezes associamos as regras a castigos ou limitações, mas na verdade, elas têm um papel essencial no nosso crescimento e na forma como nos tornamos pessoas responsáveis e autónomas.

As regras dão-nos segurança, estrutura e orientação. Ajudam-nos a distinguir o que é adequado e o que não é, a desenvolver autocontrolo, responsabilidade e respeito pelos outros. Além disso, promovem hábitos saudáveis e previnem comportamentos de risco. Todas estas competências são especialmente importantes na adolescência – uma fase de descobertas, desafios e preparação para a vida adulta.

Contudo, muitos pais/cuidadores acabam por se perguntar: “Ok, percebo a importância das regras... mas como é que as ponho em prática?”

A resposta começa sempre na relação. Uma relação saudável e próxima com os jovens é um dos fatores preditores de maior sucesso nas práticas educativas.



disciplina > liberdade



A par disso, “faz o que eu digo, não faças o que eu faço” está ultrapassado e o exemplo é um fator chave!

Aqui ficam algumas orientações práticas:

- Clareza: as regras devem ser simples e específicas;
- Consistência: não mudarem constantemente;
- Adequação: adaptar à idade e à maturidade do/a jovem;
- Flexibilidade: há momentos em que é preciso ajustar;
- Negociação: envolver o/a jovem – participar nas decisões aumenta o compromisso e o sentido de responsabilidade.

O truque está no equilíbrio entre disciplina e liberdade, podendo ser desafiante, é mesmo importante! As regras devem ser orientadoras, acompanhadas de confiança e autonomia progressiva e com espaço para o erro e as aprendizagens que daí advém.



MATOSINHOSJOVEM.PT

FB | IG | LINKTR.EE - @MATOSINHOSJOVEM