



ARMANDO FERNANDES
PEDIATRA
URL: <http://cptul.alojamentogratico.com>
Email: cptul.armando.fernandes@gmail.com

DISCIPLINA

Técnicas de Eficazes

1. Inicie a disciplina após os 6-9 meses de idade.
2. Elogie com frequência o comportamento positivo.
3. Ignore comportamentos sem importância; ex. balançar as pernas, comer mal à mesa, amuo.
4. Seja consistente com as regras e assegure-se que ambos os pais estão de acordo com as regras.
5. Faça regras que sejam justas e razoáveis; ex. não castigue o chuchar do dedo ou o medo da separação.
6. Enuncie claramente e com brevidade o comportamento aceitável ou apropriado (cerca de uma palavra por ano de idade): ex. "Anda, nãourras".
7. Regras com prioridades: concentre-se em apenas algumas regras inicialmente e dê prioridade à segurança, prevenção de danos a outros, e depois a caprichos ou birras.
8. A ordem não deve ser repetida mais do que uma vez sem uma acção subsequente.
9. Use técnicas de disciplina apropriadas à idade:
 - a. Crianças pequenas (até 2 anos) e em idade pré-escolar (3-5 anos): use distrair, ignorar o mau comportamento, mover fisicamente ou levando-o, colocar fora de actividade e consequências naturais e lógicas para as acções.
 - b. Idade escolar a adolescência: use os acima descritos mais a perda de privilégios e negociação via conferências familiares.
 - c. Adolescência: consequências lógicas e conferências familiares acerca das regras da casa; deixe de usar o colocar fora de actividade.
10. Use as consequências com eficácia:
 - a. A consequência deve seguir logo que possível a infracção.
 - b. Não entre em discussões com a criança enquanto a está a corrigir: este é um modo de a criança adiar o castigo.
 - c. Não dê explicações longas para a razão do castigo quando a criança se comporta mal; se necessário, eles devem ocorrer depois do castigo ter acabado.
 - d. Torne as consequências breves (ex. o tempo de fora de actividade deve ser de 1 minuto por ano de idade até um máximo de 10 minutos).
 - e. Administre as consequências antes de ficar zangado - não grite, humilhe, ou abuse verbalmente a criança.
 - f. As consequências devem ser apropriadas à idade e não indevidamente duras.
 - g. Após as consequências mostre amor e confiança; não insista numa desculpa depois.
 - h. Critique o comportamento, não a criança.

Última actualização em 10-02-2013.



ARMANDO FERNANDES

PEDIATRA

URL: <http://cptul.alojamentogratico.com>

Email: cptul.armando.fernandes@gmail.com