

Informação Geral

A USF ALPHA funciona em 2 pólos localizados nas freguesias de Válega (sede) e São Vicente Pereira e Jusã.

Válega (sede):

- o Morada: Rua do G.A.C., 3880-501 Válega
- o Telefone: 256590060 FAX: 256590069
- o E-mail: usf_alpha@csovar-min.saude.pt

São Vicente Pereira e Jusã:

- o Morada: Av. do Emigrante, 3880-820 São Vicente Pereira e Jusã
- o Telefone/fax: 256890406
- o E-mail: usf_alpha_svpereira@csovar.min-saude.pt

Pode encontrar a USF ALPHA no seu sítio da internet:

www.usfalphabet.com

Disciplina na educação das crianças



Elaborado por:	Revisto por:	Aprovado em CG a:
Inês Figueiredo		

O que é?

A disciplina, assim como a recompensa e o afeto, são necessários na educação das crianças.

Em muitas ocasiões vimos ou sofremos a utilização de manifestações físicas de disciplina e castigo, como a palmada, o açoite, ou os gritos. Estas formas de castigo não são a maneira adequada de ensinar normas e estabelecer limites aos seus filhos, já que podem produzir, entre outras, as seguintes consequências:

- Deixam a criança bloqueada.
- Dão a entender à criança que a violência serve para algo.
- Fazem com que se sinta afastado e não querido.

Se você castiga gritando ou batendo, o seu filho pode tomar este modelo, e acostumar-se a responder de forma agressiva quando tenha problemas.



O que deve fazer?

- Há que conseguir um equilíbrio, por difícil que seja, entre o excesso de proibições e a permissividade excessiva.
- Tente prevenir a aparição de conflitos.
- Preste muita atenção à criança quando a sua conduta for positiva: elogie-o, mostre alegria pela sua atitude.
- Ensine com o exemplo. As crianças utilizam a imitação para aprender tanto o bom como o mau.
- Não utilize o medo para controlar condutas não desejadas. Pode tornar a criança demasiado medrosa.
- Se tiver que repreender a criança, faça-o com afeto. Não lhe diga: «Já não gosto de ti»; é muito melhor dizer: «Gosto muito de ti, mas o teu comportamento não é correto». O nosso afeto, nesses momentos, fará com que se sinta seguro e aumentará a confiança em si mesmo e nos seus pais.
- Se pensa que o seu filho merece um castigo, este deve ser utilizado de uma maneira adequada para melhorar a sua conduta. Por isso:
 - Antes de determinar o castigo, a criança deve saber o que se espera dele. O castigo deve aplicar-se imediatamente após o comportamento que se quer corrigir. Não convém, ante a mesma situação, umas vezes castigar e outras não.
 - Discuta com o seu filho o motivo pelo qual se aplica o castigo, mas seja contundente nos aspetos que não admitem réplica. A criança deve «refletir» sobre como se deve comportar, e sobre o que fez para merecer o castigo.

- Quando a criança é mais crescida, deve ajudá-la a desenvolver o autocontrolo. O castigo deve ser proporcional à falta.
- O casal não deve mostrar discrepâncias em relação ao castigo diante da criança.
- A criança deve saber que não há desculpas ou explicações para a agressão. Não se deve magoar os outros.
- É importante como o vai dizer:
 - Tente falar a sós com o seu filho, sentados, com calma e em voz baixa.
 - Não finja saber o que se passou se não é assim. Pergunte. Informe-se. Não faça pré-julgamentos.
 - Não fale de si mesmo. Não se ponha como exemplo.
 - Não mude de tema ou aproveite a ocasião para falar de outros problemas.
 - Escute os sentimentos da criança e expresse os seus.

Quando consultar o seu Médico de Família?

- Se observa alguma dificuldade na compreensão e na adaptação do seu filho.
- Se a criança tem lesões físicas e se observa nele um comportamento estranho.
- Se na escola lhe comentam que o seu filho tem um comportamento estranho.