



Dicas e truques sobre o tema...

# Regras familiares

As regras facilitam a convivência no cotidiano.

# Regras familiares

**As regras facilitam a convivência no quotidiano.** As regras familiares são definidas pelos pais e respeitadas por todos. As regras bem estabelecidas ajudam os pais a não terem de dizer o mesmo todos os dias.

As regras são uma orientação e uma segurança, tornando-se, com o tempo, em hábitos benéficos. As regras devem ser compreendidas pela criança, para que ela as possa cumprir.

## O que você pode fazer:

- Defina regras praticáveis e realistas.
- Entre as regras razoáveis podem ser incluídas:
  - Lavar as mãos depois de ir à casa de banho
  - Permanecer sentado à mesa durante as refeições
  - Pendurar o casaco e arrumar os sapatos no local correto
  - Fazer as refeições em conjunto
  - Respeitar o ritual de boas-vindas e de despedida (aperto de mão, contacto visual, cumprimentar)
- Formule as regras de forma positiva: «Fazemos isto assim», desta forma o seu filho saberá o que lhe é exigido.
- Estabeleça apenas algumas regras, as realmente necessárias, e cumpra-as também.

## Além disso:

Se as regras familiares forem respeitadas por todos, o quotidiano será mais descontraído.

## Früherziehungsdienst des Kantons Bern FED

Geschäftsstelle, Frankenstrasse 1, 3018 Bern

Telefon 031 869 18 78, [info@fed-be.ch](mailto:info@fed-be.ch), [www.fed-be.ch](http://www.fed-be.ch)