

Competências Socioemocionais para Crianças

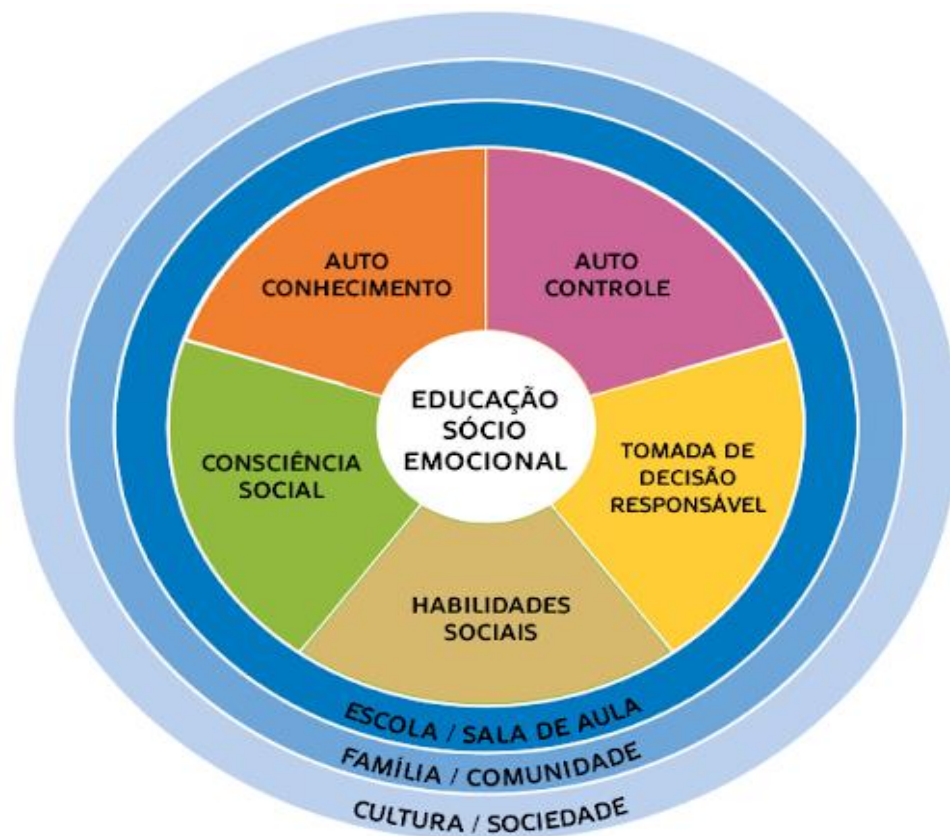


Agrupamento de Escolas do Castelo da Maia
SPO (Serviço de Psicologia e Orientação)

Modelo SEL

(Social and Emocional Learning)

Fundamenta-se no princípio de que para o sucesso pessoal (emocional), social e profissional, o indivíduo deve investir na aprendizagem de **cinco grandes competências**:



Benefícios e resultados SEL

Abordagem SEL

- Instrução explícita das competências
- Práticas Educativas
- Integração com áreas curriculares
- Estratégias organizacionais e culturais

Resultados curto-prazo

- Aquisição das 5 competências SEL
- Melhoria atitudinal: para o/a próprio/a, com os/as outros/as e na aprendizagem
- Ambiente de aprendizagem avançado: maior suporte, envolvimento e colaboração

Resultados comportamentais e académicos

- Comportamento Social Positivo
- Diminuição problemas de conduta
- Diminuição stress emocional
- Melhoria rendimento académico

Ensino de Competências Sociais: Parentalidade Positiva

1. Comunicação com adultos;
2. Regras e Limites;
3. Reforço Positivo;
4. Relacionamento Interpessoal (relação com os pares).



Parentalidade Positiva

Pais e família mais próxima têm o dever de:

- Satisfação das necessidades básicas de sobrevivência e saúde, com um mundo físico organizado, seguro e previsível;
- Proporcionar o contacto e a interação com o mundo físico e social que a rodeia;
- Satisfação das necessidades de afeto, confiança e segurança, essenciais para o estabelecimento de vinculações seguras com as crianças.

1. Comunicação com adultos: Escuta Ativa

Informar não é comunicar

Ensine a importância de ouvir atentamente os outros e responder de forma assertiva.



Escuta Ativa

Estratégias

- ✓ Mais do que ouvir temos que **escutar com toda atenção** a mensagem que nos estão a tentar passar;
- ✓ Devemos ouvir o que nos estão a tentar transmitir **sem julgar ou criticar**;
- ✓ **Usar a comunicação não-verbal** (gestos ou expressões) para questionar e clarificar aquilo que nos está a ser dito;
- ✓ **Dirigir o olhar para a criança** que está a falar é essencial para o processo interativo que é comunicar;
- ✓ **Valorize e reforce os aspetos principais da mensagem.**



Muitas vezes, os nossos olhos, os nossos gestos e as posturas dizem mais do que as palavras, ou seja, conseguimos muitas vezes comunicar sem precisar de falar.



1. Comunicação com adultos: Modelagem de Comportamento

Os adultos – professores, encarregados de educação e assistentes operacionais, devem servir como modelos de comportamento interpessoal saudável, demonstrando empatia, respeito e comunicação eficaz.

1% a 2% pelo gosto

3% a 4% pelo odor

10% a 15% pelo que ouvimos

75% a 90% pelo que vemos

1. Comunicação com adultos: Promover a Comunicação Aberta

Estabeleça um ambiente onde as crianças se sintam à vontade para expressar os seus pensamentos, sentimentos e preocupações.

Sugestão:

"O novelo das emoções"

Autora Elisabete Neves

Porto Editora



1. Culpado



2. Apaixonado



3. Invejoso



4. Magoado



5. Enojado



6. Surpreendido



7. Rejeitado



8. Afrito



9. Desconfiado

2. Regras e Limites

Tarefas

- * Envolver as crianças em atividades diárias, pode ajudá-los a desenvolver empatia, sentido de responsabilidade e autoconfiança.
- * Incentive a participação em atividades, onde eles possam interagir e colaborar em casa;



2. Regras e Limites: “Saber dizer Não”

- * Testar os limites dos adultos, desafiando-os frequentemente, é o normal em crianças e jovens, perceber até onde podem ir.
- * Quanto mais firmes os adultos forem na imposição das regras e limites, menor é a necessidade das crianças testarem a “paciência” dos pais e educadores.



2. Regras e Limites

“Saber dizer Não”

Falar pela Positiva

Dizer: São horas de arrumares os brinquedos...

Não dizer: Não saís daí sem arrumares os brinquedos...

Ordens claras e diretas

Dizer: Vai tomar banho, quando terminares podes brincar até à hora de jantar...

Não dizer: Vamos tomar banho e depois fazes o que quiseres...

Dizer: Fala mais baixo...

Não dizer: Queres falar mais baixo?

Coerência

Dizer: O pai e a mãe querem que seja assim...

Não dizer: Vai perguntar ao teu pai... a tua mãe é que sabe...

2. Regras e Limites

Dicas

- ❖ Tenha conversas abertas e honestas com os seus filhos sobre as regras e limites, explicando porque são importantes;
- ❖ Defina regras específicas e claras, de preferência com poucas ordens e concisas, para evitar confusões;
- ❖ Esteja disposto a ajustar as regras conforme os seus filhos crescem e as suas necessidades mudam;

2. Regras e Limites

Dicas

- ❖ Envolver seus filhos, inclua-os na discussão sobre as regras quando apropriado, para que eles se sintam ouvidos e compreendam a importância das regras;
- ❖ Defina consequências apropriadas/justas para o não cumprimento das regras, sempre mantendo um equilíbrio entre ensinar e punir;
- ❖ Promova a responsabilidade, incentive a assumir a responsabilidade pelo seu comportamento, ensinando-lhes a importância de tomar decisões conscientes;

2. Regras e Limites

Dicas

- ❖ Esteja atento às necessidades individuais dos seus filhos, reconheça que cada criança é única e pode precisar de limites ligeiramente diferentes tendo em conta a sua personalidade e maturidade;
- ❖ Seja um modelo, demonstre o comportamento que espera dos seus filhos, pois eles frequentemente imitam os pais;
- ❖ Esteja aberto ao diálogo, mantenha uma comunicação aberta para que os seus filhos sintam que podem discutir preocupações e dúvidas.

3. Reforço Positivo “Elogio”

Elogiar as crianças de maneira adequada e eficaz tem um impacto significativo no seu desenvolvimento emocional e autoestima



O Poder do Elogio

Elogios sinceros e específicos podem ajudar as crianças a desenvolver uma autoimagem positiva. Elogiar as suas conquistas e esforços mostra que se valoriza o que eles fazem = **Autoestima positiva**

Elogios podem motivar as crianças a fazerem um maior esforço e serem mais persistentes, saber que os seus esforços são reconhecidos e valorizados incentiva a criança a continuar a tentar = **Motivação**

Elogiar comportamentos pró-sociais, como compartilhar ou ajudar os outros, pode reforçar a importância de ser gentil e empático = **Competências sociais**

O Poder do Elogio

Elogios bem direcionados ajudam as crianças a entenderem os seus pontos fortes e pontos de melhoria = **Autoconhecimento**

Elogios autênticos constroem confiança nas crianças, quando elas se sentem valorizadas e apreciadas, têm mais probabilidade de confiar nas suas próprias decisões = **Autoconfiança**



O Poder do Elogio



Reforçar comportamentos desejados com elogios, ajuda a reduzir comportamentos indesejados, as crianças procuram a atenção e o reconhecimento dos pais = **Comportamento Assertivo**

Elogiar encoraja a comunicação entre pais e filhos, quando as crianças se sentem valorizadas e ouvidas, tendem a partilhar mais = **Comunicação aberta**

Elogios ajudam as crianças a desenvolver resiliência emocional, tornando-as mais capazes de lidar com desafios e fracassos = **Resiliência**

Elogio



Deve ser o mais específico possível, deve descrever exatamente o comportamento realizado pela criança

“Estás bem aí sentadinho na cadeira”

“Gostei muito de te ouvir dizer obrigado”

“Muito bem, arrumaste os legos quando eu te disse”

“Obrigado por limpar a mesa”

“Estou muito orgulhoso de ti, emprestas-te o brinquedo ao teu irmão”

Elogio

Elogios vagos não são tão eficazes

“Muito bem”

“Lindo/a menino/a”

“Ótimo”

“Sim senhor”



Mostre entusiasmo, faça-o com energia, sensibilidade e sinceridade

Elogio

Valorize o esforço e não apenas o sucesso !!!

Evitar conjugar elogio e crítica

“Muito bem vieste para a mesa quando eu chamei, mas devias ter lavado as mãos também”

“Ainda bem que fizeste a cama, mas agora vê se a comesças a fazer todos os dias”

Dê apenas importância ao momento presente e pratique o elogio imediatamente após o comportamento que quer valorizar

4. Relacionamento Interpessoal

Promover o relacionamento interpessoal em crianças é fundamental para o seu desenvolvimento social e emocional



4. Relacionamento Interpessoal

Promover a Empatia

Ensine às crianças a importância de entender os sentimentos e perspectivas dos outros, incentive a praticar a empatia em situações do dia a dia.

Resolução de Conflitos

Ensine métodos construtivos de resolução de conflitos, como o diálogo e a negociação, mostre que é normal ter desentendimentos, mas que existem maneiras saudáveis de resolvê-los.

Promoção da Empatia (Anexo I)

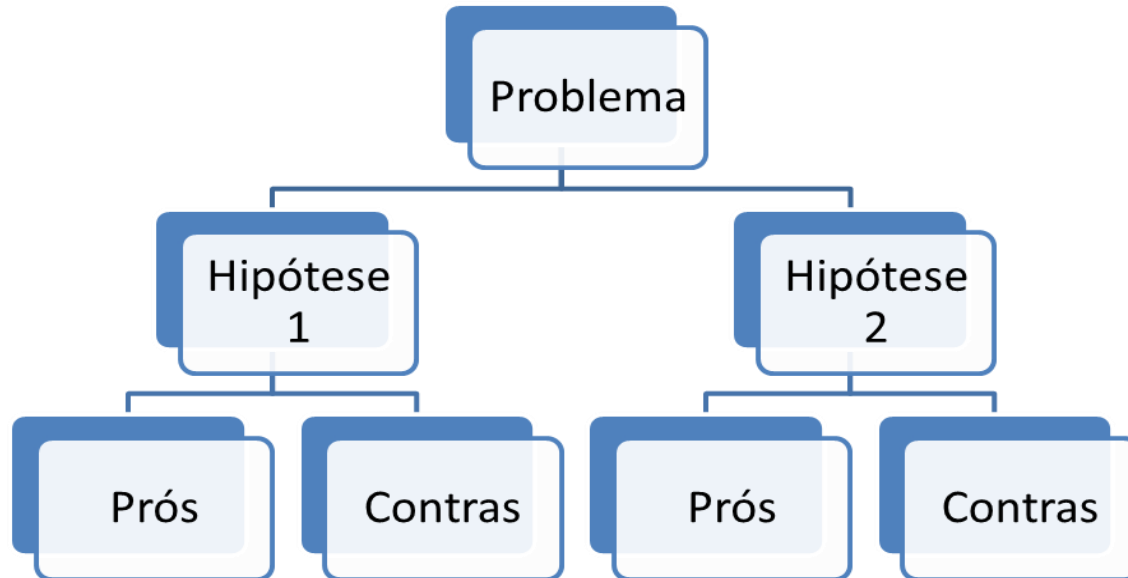
Desenvolva a empatia através de atividades que incentivem a compreensão das emoções e perspetivas dos outros.



(vídeo na imagem)

Resolução de Conflitos

Ensine métodos construtivos de resolução de conflitos, como negociação e compromisso. (Vídeo na imagem)



4. Relacionamento Interpessoal

Modelagem de Comportamento

Demonstre relações saudáveis e respeitosas, as crianças aprendem muito a observar os adultos que a rodeiam.

Competências de Comunicação

Ajude as crianças a desenvolver competências de comunicação: ouvir atentamente, expressar os seus sentimentos e pensamentos de forma clara, respeitar a opinião dos outros e respeitar e apresentar limites.

4. Relacionamento Interpessoal

Atividades em Grupo

Envolver as crianças em atividades de grupo, como desportos, jogos de equipa ou atividades extracurriculares, para que aprendam a trabalhar em equipa e a construir relacionamentos.

Incentive a Inclusão

Promova a inclusão e a diversidade. Ensine à criança a importância de respeitar e valorizar as diferenças entre as pessoas.

4. Relacionamento Interpessoal

Tempo de Qualidade

Dedique tempo de qualidade às crianças, ouvindo-as, fazendo perguntas sobre o seu dia, mostrando interesse genuíno.

Leitura de Livros

Leia livros que abordem temas de relacionamento e amizade, isso pode abrir discussões sobre as relações interpessoais.

Discussão sobre Diversidade

Promova discussões sobre diversidade, inclusão e respeito pela diferença (vídeo na imagem)

Sugestões:

"Uma Família é uma Família é uma Família"

Aut. Sara O'Leary

Edit. Crescer a Aprender

"Matilde está Careca"

Aut. Francisco Goraja da Silva

Edit. Prime Books

"Uma Lição de Amor" "Uma Lição de Paz" "Uma Lição sobre os outros"

Aut. Carmen Garcia

Edit. Ego Editora



Promoção da Autoestima

Ajudar as crianças a desenvolver a sua autoestima, promove interações sociais mais saudáveis.

Aceito-me como Sou!

Sugestão

"Tu és Tu!"

Autor Peter H. Reynolds

Editora Presença



Promoção da Autoestima

- * **Pratique o elogio sincero** (reconheça e elogie os esforços e conquistas das crianças, mesmo as pequenas, isso reforça a sua confiança)
- * **Comunicação positiva** (Mantenha um diálogo aberto e incentive-os a expressar os seus pensamentos e sentimentos sem julgamento)
- * **Defina metas realistas** (Ajude-os a estabelecer objetivos alcançáveis e valorize/reforce as suas realizações ao atingi-los)
- * **Encoraje a autonomia** (Dê-lhes responsabilidades apropriadas para a idade, permitindo que tomem decisões e aprendam com os erros)

Promoção da Autoestima

- * **Atividades** (Incentive a participação em atividades que eles gostem e se destaquem, para desenvolver capacidades e confiança)
- * **Construa resiliência** (Ensine-os a lidar com fracassos e rejeições, enfatizando que isso faz parte da vida)
- * **Promova um ambiente positivo** (Crie um ambiente onde o amor, o respeito e o apoio mútuo sejam valores fundamentais)

Promoção da Autoestima

- * **Seja modelo** (Demonstre autoestima saudável, mostrando como lidar com desafios de maneira positiva, ou seja, como um desafio e não um problema)
- * **Esteja atento a comportamentos agressivos** (Esteja consciente de qualquer situação de conflito e tome medidas imediatas para proteger as criança: vítima e agressor)
- * **Incentive a ajuda profissional** (caso se aperceba de sinais de baixa autoestima persistentes ou preocupações emocionais, promova a procura de um psicólogo)

Défices nestas competências podem levar a dificuldades

- * Aceitação social;
- * Desajustes psicológicos na infância;
- * Problemas de saúde mental na adolescência e idade adulta;
- * Dificuldades de aprendizagem;
- * Maior risco de desenvolvimento de comportamentos antissociais;
- * Agressividade, delinquência e consumo de substâncias.



Promover relacionamentos interpessoais saudáveis é um processo contínuo e que requer paciência e apoio dos adultos

As crianças aprendem ao longo do tempo, e é importante fornecer um **ambiente seguro e acolhedor** para que elas pratiquem e desenvolvam suas **competências sociais**



Dúvidas ???

**Agrupamento de Escolas do Castelo da Maia
SPO (Serviço de Psicologia e Orientação)**