

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

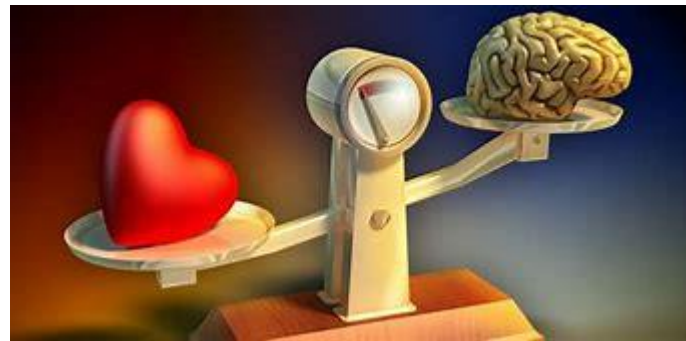
Estratégias

(Promoção do Relacionamento Interpessoal)

- Competências Sociais
- Atividades de Grupo/ Trabalho em Equipa
- Comunicação Aberta
- Modelagem de Comportamento
- Resolução de Conflitos
- Promoção da Empatia
- Discussões sobre Diversidade
- Promoção da Autoestima
- Escuta Ativa

Ensino de Competências Sociais

Promova aulas que ensinem capacidades sociais, como comunicação eficaz, empatia, resolução de conflitos e escuta ativa.



Atividades de Grupo/ Trabalho em Equipa

- * Envolver as crianças em atividades diárias, pode ajudá-los a desenvolver empatia e sentido de responsabilidade social;
- * Incentivar a participação em atividades, onde eles possam interagir e colaborar com os colegas;
- * Selecionar um padrinho/ madrinha.



Promover a Comunicação Aberta

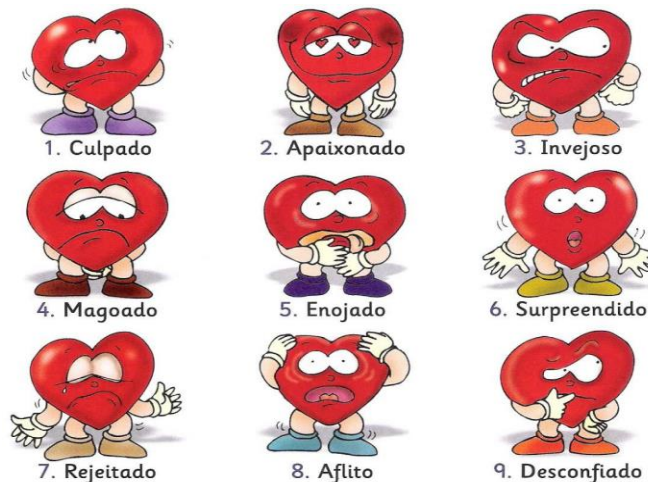
Estabeleça um ambiente onde as crianças se sintam à vontade para expressar os seus pensamentos, sentimentos e preocupações.

Sugestão:

Livro "O novelo das emoções"

Autora Elisabete Neves

Porto Editora



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

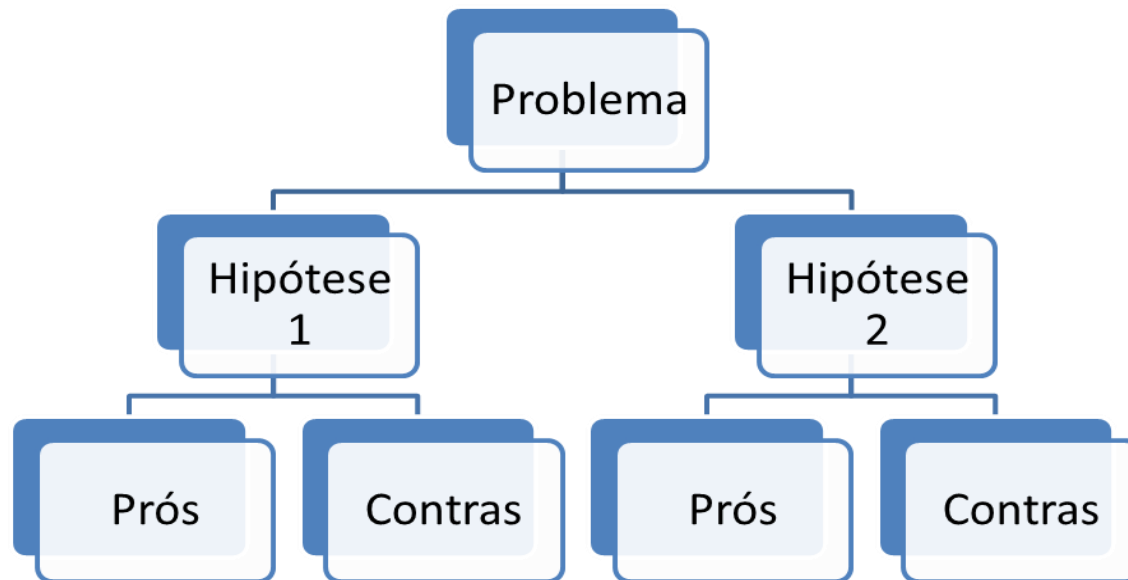
3% a 4% pelo odor

10% a 15% pelo que ouvimos

75% a 90% pelo que vemos

Resolução de Conflitos ([Anexo I](#))

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



Promoção da Empatia ([Anexo II](#))

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



(vídeo na imagem)

Discussões sobre Diversidade ([Anexo III](#))

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 ([Anexo IV](#))

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 (Anexo IV)

- * **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 (Anexo IV)

- * **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 (Anexo IV)

- * **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)

Escuta Ativa

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

Informar não é comunicar



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 reforçe os aspetos principais da mensagem.

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.

Dúvidas???

Exposição de
Casos

Presse – Educação Sexual

Plano de Saúde Individual (PSI) para
crianças e jovens com
DIABETES Mellitus tipo 1 (DM1)

Plano de Saúde Individual (PSI)
para crianças e jovens com Alergia
Alimentar

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