

Competências Transversais

Incentivar as Competências de Comunicação
Fomentar a Inteligência Emocional
Promover Competências Sociais
Desenvolver competências de resolução de problemas
Construir Responsabilidade e Gestão do Tempo
Melhorar a adaptabilidade
Incentivar a curiosidade e uma mentalidade de crescimento
Modelar e Ensinar Respeito e Boas Maneiras
Aumentar a Confiança e a Autoestima
Criar um ambiente de aprendizagem favorável



Melhorar a adaptabilidade

Mudanças graduais: Introduza novas rotinas ou mudanças gradualmente para ajudar o seu filho a adaptar-se. Discuta as próximas mudanças para prepará-las mentalmente.

Flexibilidade nas atividades: Envolva-se em uma variedade de atividades para deixar seu filho confortável com novas experiências e mudanças.

Incentive a curiosidade e uma mentalidade de crescimento

Faça perguntas abertas: incentive o seu filho a fazer perguntas e a explorar novas ideias. Forneça respostas ou explore em conjunto para fomentar a curiosidade. **Elogie o esforço, não apenas os resultados:** Enfatize a importância do esforço e da persistência em vez de simplesmente alcançar o resultado correto. Celebre as tentativas e aprenda com os erros.

Modelar e Ensinar Respeito e Boas Maneiras

Lidere pelo exemplo: demonstre comportamento respeitador e boas maneiras em suas interações. **Pratique a simpatia:** ensine o seu filho a dizer "por favor", "obrigado" e "com licença". Situações de role-play onde eles podem praticar esses comportamentos.

Aumente a Confiança e a Autoestima

Reforço Positivo: Fornecer feedback positivo e reforço para um bom comportamento e esforço.

Incentive a Exploração: Apoie o seu filho a experimentar novas atividades e a aprender novas competências, garantindo que se sinta seguro e apoiado.

Melhorar a adaptabilidade

Mudanças graduais: Introduza novas rotinas ou mudanças gradualmente para ajudar o seu filho a adaptar-se. Discuta as próximas mudanças para prepará-las mentalmente.

Flexibilidade nas atividades: Envolva-se numa variedade de atividades para deixar o seu filho confortável com novas experiências e mudanças.

Incentivar as Competências de Comunicação

Pratique a Escuta Ativa: Participe em conversas regulares com o seu filho, mostrando interesse no que ele diz e incentivando-o a se expressar.

Interpretação de papéis: crie cenários em que o seu filho possa praticar conversas educadas, fazer perguntas e ouvir respostas.

Fomentar a Inteligência Emocional

Identificar e expressar emoções: Ajude o seu filho a identificar as suas emoções e ensine-lhe formas adequadas de as expressar. Use livros de histórias e discussões sobre os sentimentos dos personagens.

Construção de empatia: Incentive seu filho a pensar sobre como os outros podem se sentir em diferentes situações. Discuta vários cenários e pergunte como eles se sentiram e o que fariam.

Promover Competências Sociais

Playdates e Atividades em Grupo: Organize datas de brincadeiras ou atividades em grupo onde o seu filho possa interagir com os colegas, aprender a partilhar, revezar-se e cooperar.

Jogos de Equipa: Participe em jogos de equipa ou desportos para ensinar trabalho em equipa, paciência e a seguir regras.

Desenvolver competências de resolução de problemas

Incentive a independência: permita que o seu filho tome decisões adequadas à idade e resolva problemas menores por conta própria.

Jogo Criativo: Envolva-se em atividades como quebra-cabeças, blocos de construção ou desenho que exijam resolução de problemas e pensamento crítico.

Construir Responsabilidade e Gestão do Tempo

Tarefas e Rotinas: Atribua tarefas simples e estabeleça rotinas diárias para ensinar responsabilidade e gestão do tempo.

Definição de metas: Ajude seu filho a definir metas pequenas e alcançáveis e celebre suas realizações para incutir um senso de responsabilidade e realização.