

EXPLORE A IMPORTÂNCIA DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Reconhecer e
identificar emoções

Ensinar regulação
emocional

Emotional bond and
socialization

Modelo de Consciência Emocional
Incentive a empatia
Ensinar habilidades de resolução de
problemas

Incentive a expressão através
do jogo

Validate Their
Feelings



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

O desenvolvimento da
inteligência emocional é
crucial para as crianças na
transição do jardim de
infância para a escola
primária. A inteligência
emocional ajuda-os a
compreender e gerir as suas
próprias emoções, a ter
empatia com os outros e a
construir relações positivas.

Aqui estão algumas dicas
específicas para promover a
inteligência emocional em
crianças pequenas



Co-funded by
the European Union

A IMPORTÂNCIA DOS SENTIMENTOS

Acorda as tuas
emoções





CONTRIBUI PARA O DESENVOLVIMENTO DO VOCABULÁRIO E DA COMPREENSÃO

Celebre o Progresso: Reconheça e celebre os esforços e o progresso do seu filho na compreensão e gestão das suas emoções, por mais pequenas que sejam.

CRIAR UM AMBIENTE SEGURO

1

Comunicação Aberta: Promova um ambiente onde o seu filho se sinta seguro para expressar as suas emoções sem medo de punição ou ridicularização.

2

Rotina e Estabilidade: Mantenha rotinas consistentes para proporcionar uma sensação de segurança, ajudando o seu filho a sentir-se mais no controlo e menos ansioso.

3

Paciência: Entenda que desenvolver a inteligência emocional é um processo gradual. Seja paciente e forneça apoio e orientação consistentes.

CRIAÇÃO DE VÍNCULO EMOCIONAL E SOCIALIZAÇÃO



UPSTAIRS
Transition to Primary School

www.transition2primary.eu

