

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

www.transition2primary.eu

