

# HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS CONSTRUÍDAS NA FAMÍLIA

## Exemplos

### RESILIÊNCIA

A resiliência é uma capacidade fundamental para todos, uma vez que ao longo da nossa vida há momentos difíceis com os quais temos que lidar. Cultivar essa habilidade torna a pessoa capaz de restaurar a energia física e mental nos momentos de crise.

### RELAÇÕES PESSOAIS

Aprender se apresentar, interagir com os outros, se comunicar de forma amigável cria oportunidades de fazer amigos e interagir socialmente em diversos ambientes.

### PERSEVERANÇA

É a capacidade de continuar a trabalhar em prol de um objetivo estabelecido, seja ele a curto, médio ou longo prazo. A perseverança diz respeito ao fato de sermos persistentes, mesmo que ainda não tenhamos os resultados que desejamos, somos capazes de continuar na busca dos mesmos.

### AUTOCONHECIMENTO

A capacidade de conhecer a si mesmo emocional ou cognitivamente. Saber o que está sentindo, fazer avaliações realistas em relação às suas próprias habilidades. Reconhecer em que é bom e quais são suas limitações.

### COMUNICAÇÃO ASSERTIVA

Trata-se de um estilo de comunicação útil para qualquer situação. Caracteriza-se por comunicar-se de forma aberta sem magoar os outros.

### TOMADA DE DECISÃO RESPONSÁVEL

Educar as crianças para tomarem decisões responsáveis é importante. Na vida há situações que precisamos muito saber qual caminho escolher, com mais riscos, com mais benefícios. Aprender a decidir corretamente, sem depender de impulsos e com base em critérios objetivos evita decepções e arrependimentos no futuro.

### COLABORAÇÃO

A capacidade de trabalhar em equipe e coordenar-se com outras pessoas para atingir um objetivo comum.

### CONSCIÊNCIA SOCIAL

Compreender que não estamos sozinhos no mundo e que, assim como os outros temos direitos e deveres, obrigações e opiniões. Além disso, termos a compreensão de que os outros também sentem emoções e passam por fases.



ABA+academy

Conheça o curso:  
Aprendizagem Socioemocional  
Habilidades para a vida

<https://academy.abamais.com/>

# DESENVOLVIMENTO SOCIOEMOCIONAL NAS CRIANÇAS

## COMO PROMOVER



### ESTABELEÇA REGRAS CLARAS.

Quando os pais ensinam regras às crianças é mais fácil fazê-las agir de acordo.

### EXPLIQUE O QUE SE ESPERA DELAS.

É importante explicar o que se espera das crianças, às vezes elas não sabem como agir em determinadas situações.



### INCENTIVE O DIÁLOGO.

Abrir espaço para conversar, compartilhar experiências e emoções dentro do ambiente familiar.

### FALE ABERTAMENTE SOBRE OS CONFLITOS.

Forneça ferramentas necessárias para resolução de problemas.

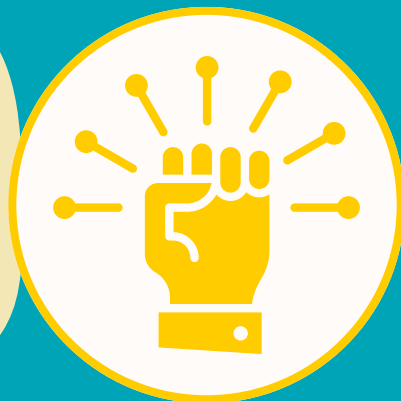


### DEMONSTRE CARINHO.

Se os pais demonstram afeto, eles se tornam um modelo a ser seguido.

### PROMOVA A AUTONOMIA.

A criança deve ser capaz de resolver uma situação social sozinha, desde que tenha o modelo e seja supervisionada, no início, aos poucos a autonomia vai sendo adquirida.



### APOIO INCONDICIONAL.

Uma criança que é apoiada pelos pais, se sente acompanhada, aos poucos vai sendo capaz de se comportar adequadamente em ambientes sociais.

