

# Mi, Bo, Nos

## Aprendizaji pa kriansas di 2 a 5 anu y ses adultu

**Es kit li sta xeiu di ideias pa djuda bu fidju dizenvolve y pratika ses abilidadi sosio-imusional.**

### **Kuzê k'é dizenvolviméntu sosio-imusional?**

É manera ki kriansas ta prende...

- Intende ses kabésa
- Rilasiona y konporta ku otus algen
- Ser independenti y faze bons skodja

### **Kas k'é alguns abilidadi sosio-imusional pa kriansas pikinóti?**

Es é abilidadi inpurtanti, sima prende a...

- Intende módi ki bu sta xinti y da kel sentiméntu un nómi
- Kontrola grandis sentiméntu y kontrola bus konportaméntu
- Konprende sentiméntus di otus algen
- Atxa maneras di inporta ku sentiméntus di otus algen
- Trabadja dretu ku otus algen, sigindu instrusions y alternandu
- Rizolve problémas di-bo

Kriansas ta meste abilidadis sosio-imusional fórti pa ses vida di dia-dia y pa susésu na skóla. Kes abilidadi li ta da kriansas kes feraménta ki es meste pa es ser kenha ki es é. Tanbe, es ta djuda kriansas faze amigus y bira bon na trabadja, brinka y prende djuntu.

Tudu abilidadi sosio-imusional ta leba ténpu pa prende, y é inpurtanti kumesa óra ki kriansas sta pikinóti. Mésmu bebês sta dizenvolve kes abilidadis li! Bu fidju pode pratika abilidadis sosio-imusional atravê di brinkadera y interasons di dia-dia. Má, el meste bu amor, apoiu y pasénsia tanbe!

### **Kuzê ki sta na kel Kit**

- Txeu matirial pa adultus y kriansas uza djuntu
- Fixas di atividadí pa dá-bu ideias di módi ki bu ta pratika abilidadis sosio-imusional ku bu fidju





## Dikas pa uza es kit (y pa pratika abilidadis sosio-imusional, en jeral!)

- **Pasa algun ténpu ku bu fidju.** Kes atividadi n'es kit li é pa adultus y kriansas faze djuntu. Xinta na txon y brinka ku bu fidju. Mostra interesi na kuzas ki bu fidju sta faze.
- **Dexa-l splora.** Txeu kriansa ta meste ténpu pa splora matirial artis di es sprimenta un atividadi spisífiku. Dexa bu fidju brinka ku matirial di kel kit. Óra ki bu atxa ma el sta pruntu, sprimenta algun kuza ki sta na un di kes fixa di atividadi.
- **Mante bus rutina.** Kriansas pikinóti ta xinti siguru y pruntu pa prende óra ki bu sigi un rutina. Oráriu rigular pa brinka, kumê y durmi é inportanti – y sentiméntus konplétu, alterna, y sigi instruson. Tenta ser konsistenti ku bus rutina. Txeu mudansa pode konplika inda más aprendizaji di kuzas nóvu.
- **Oferese insentivu.** Abilidadis sosio-imusional é ka fásil. Bu fidju pode ka serto na priméru bês. Ilujia-l óra ki bu odja ma el sta dispostu a tenta algun kuza rípidamenti.
- **Tenta ser pasienti.** Kada kriansa ta dizenvolve abilidadis sosio-imusional na se rítimu. Y txeu adultu ta pidi kriansas pa faze kuzas artis di es sta rialmenti pruntu. Rispera fundu y dexa bu fidju pratika.
- **Mostra bus sentiméntu.** Tudu algen ten sentiméntu. Fala sobri módi ki bu ta xinti. Mostra maneras saudável di spresa bus sentiméntu.
- **Faze dodisa.** Konta piada, faze dansa engrasadu, y ri. Divirti djuntu ta djuda konstrui ligason fórti.
- **Faze pauza.** Prende abilidadis sosio-imusional é difísil. Si bo ô bu fidju meste faze un pauza – pára un kuzinha!
- **Sigi interesis di bu fidju.** Kes fixa di atividadi n'es kit ta sujiri alguns atividadi pa sprimenta. Má, ten un monti di otus manera di faze kuzas. Rapara kuzê ki bu fidju sta interesadu n'el – y sigi se izénplu!

### Brinkadera é inportanti!

Brinka é midjor manera pa kriansas pratika ses abilidadi sosio-imusional. Óra ki es brinka es sô, na ladu di ô djuntu ku otus algen, kriansas ta prende sobri ses kabêsa y sobri mundu ki es ta vive n'el. Es ta...

- Splora sentiméntus
- Aumenta konfiansa, fazendu skodjas di es pa es y fazendu kuzas di ses manera
- Prende ku ses éru y ku kuzas ki es faze dretu
- Prende sobri otus algen
- Pratika odja kuzas di pontu di vista di otus algen

Brinkadera é un feraménta poderozu di aprendizaji