

# Eu, Você, Nós

## Aprendizagem socioemocional para crianças de 2 a 5 anos e seus adultos

**Este kit está repleto de ideias para ajudar sua criança a desenvolver e praticar suas habilidades socioemocionais.**

### O que é desenvolvimento socioemocional?

É como as crianças aprendem a...

- Entender a si próprias
- Conectar e comportar-se com outras pessoas
- Ser independentes e fazer boas escolhas

### Quais são algumas habilidades socioemocionais de crianças pequenas?

São habilidades importantes, como aprender a...

- Entender como você se sente e dar um nome ao sentimento
- Lidar com sentimentos grandes e controlar seus comportamentos
- Entender os sentimentos de outras pessoas
- Encontrar maneiras se importar com os sentimentos de outras pessoas
- Trabalhar bem com outras pessoas, seguindo instruções e fazendo as coisas na sua vez
- Resolver seus próprios problemas

As crianças precisam ter habilidades socioemocionais fortes na sua vida diária e para ter sucesso na escola. Essas habilidades dão às crianças as ferramentas de que precisam para serem elas mesmas. Elas também ajudam as crianças a fazer amigos, e para trabalhar, brincar e aprender juntas.

Leva tempo para aprender todas as habilidades socioemocionais e é importante começar quando as crianças são pequenas. Até bebês já estão desenvolvendo essas habilidades! Sua criança pode praticar habilidades socioemocionais por meio de brincadeiras e interações do dia a dia. Mas, elas precisam de seu amor, apoio e paciência também!

### O que há no kit?

- Muitos materiais para adultos e crianças usarem juntos
- Folhas de atividades que sugerem ideias de como praticar habilidades socioemocionais com a criança





## Dicas para usar este kit (e para praticar habilidades socioemocionais em geral)

- **Passa mais tempo com seu filho ou sua filha.** As atividades no kit são para adultos e crianças fazerem juntos. Sente-se no chão e brinque com seu filho ou sua filha. Demonstre interesse no que a criança estiver fazendo.
- **Deixe-as explorar.** Muitas crianças precisam de tempo para explorar os materiais, antes de tentarem fazer uma atividade específica. Deixe seu filho ou sua filha brincar com os materiais no kit. Quando achar que a criança está pronta, experimente uma atividade das folhas de atividades.
- **Mantenha suas rotinas.** Crianças pequenas sentem-se seguras e prontas para aprender quando você segue uma rotina. Horários regulares para brincar, comer e dormir são importantes - e repletos de sentimentos, de revezamentos e instruções que devem ser seguidas. Tente ser consistente com suas rotinas. Muitas mudanças podem fazer com que aprender coisas novas seja ainda mais difícil.
- **Incentive.** Habilidades socioemocionais não são uma coisa fácil. A criança pode não acertar tudo da primeira vez. Elogie quando a vir disposta a fazer algo repetidas vezes.
- **Tente ser paciente.** Cada criança desenvolve suas habilidades socioemocionais no seu próprio ritmo. E muitos adultos pedem que as crianças façam coisas para as quais ainda não estão preparadas. Respire fundo e deixe a criança praticar.
- **Demonstre seus sentimentos.** Todas as pessoas têm sentimentos. Fale sobre como você se sente. Modele maneiras saudáveis de expressar seus próprios sentimentos.
- **Seja tolo.** Conte piadas, faça danças engraçadas e ria. Divertirem-se juntos ajuda a criar conexões fortes.
- **Dê um tempo.** Aprender habilidades socioemocionais é um trabalho árduo. Se você ou sua criança precisar de uma pausa, dê uma parada!
- **Siga os interesses de seu filho ou sua filha.** As folhas de atividades neste kit sugerem algumas atividades que vocês podem experimentar. Mas, há muitas maneiras diferentes de fazer as coisas. Observe os interesses da criança e faça o que ela quiser fazer!

### Brincar é importante!

Brincar é a melhor maneira das crianças praticarem suas habilidades socioemocionais. Brincando sozinhas, perto de outras crianças ou com outras crianças, elas aprendem sobre elas mesmas e sobre o mundo onde vivem. Elas...

- Exploram seus sentimentos
- Criam confiança, fazendo suas próprias escolhas e fazendo as coisas da maneira que escolherem
- Crescem com seus erros e seus sucessos
- Aprendem sobre outras pessoas
- Praticam a capacidade de ver as coisas do ponto de vista de outras pessoas

Brincadeiras são ferramentas poderosas para o aprendizado.