



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL DAS CRIANÇAS

3 ANOS

- Conhece pelo menos cinco emoções básicas;
- Há um aumento dos comportamentos de raiva e de oposição;
- Surge a culpa, a vergonha e o orgulho, favorecendo um melhor ajustamento ao seu contexto social.

Medos mais comuns: animais, separar-se dos pais.

4/5 ANOS

- É capaz de compreender e descrever as experiências emocionais dos outros;
- Aprende a utilizar a culpa e a vergonha como forma de regular a raiva;
- Conhece as emoções básicas;
- Adquire representações das emoções e é capaz de elaborar informação verbal sobre as mesmas.

Medos mais comuns: animais, escuro, barulho.

6 ANOS

- É capaz de perceber que a emoção pode ser alterada em função das situações que lhe sucedem;
- Deseja o elogio e a aprovação dos adultos;
- Adquire a capacidade de perceber que é possível sentir, simultaneamente, duas emoções contraditórias, como a tristeza e a alegria numa mesma situação.

Medos mais comuns: fantasmas, trovões, dormir sozinho.

Os Catitas e as Emoções

PROJETO
"Promover a Inteligência Emocional dos Mais Pequenos"

Equipa Local de Intervenção Precoce de Portel

O QUE É ?

Identificar, nomear e distinguir as emoções, em si e nos outros, bem como expressá-las e geri-las de forma adequada.





Saber comunicar o seu estado emocional;



Controlar os impulsos (raiva e agressividades);



Ser flexível face à contrariedade;



Lidar com os desafios de forma assertiva;



Promove o sucesso escolar;



Favorece o relacionamento interpessoal e intrapessoal;



Definir e resolver problemas e tomar decisões ponderadas.

Como ajudar a criança a desenvolver a Inteligência Emocional?

1

Apresentar imagens com diferentes expressões faciais básicas e pedir à criança para identificar as emoções;

2

A criança está triste, com raiva, medo, etc, ajude-a a identificar os sinais corporais de cada emoção (ex: coração a bater depressa, corpo a tremer, vontade de estar sozinha);

3

Faça jogos de mímica, dando ênfase à expressão do rosto do corpo e/ou do tom de voz;

4

A criança deve e pode sentir-se triste para aprender a regular esta emoção. O adulto deve nomear a emoção e encorajar a criança a falar sobre ela: “*Estás triste porque perdeste o jogo, podes contar-me como te sentes?*”;

5

Apresente situações do dia a dia (ex: “se o teu irmão estragasse o teu brinquedo”; “se o gato morresse”; “se o teu amigo te batesse”. O que sentirias e farias nesta situação?



Reduz a probabilidade de perturbações do comportamento, tais como:

- AGRESSIVIDADE;
- DESREGULAÇÃO COMPORTAMENTAL;
- HIPERATIVIDADE;
- COMPORTAMENTOS ANTISSOCIAIS;
- PERTURBAÇÕES DE ANSIEDADE;
- DEPRESSÃO.

