



Secretaria de
Educação



EDUCAÇÃO INTEGRAL



Às famílias

TEMA: COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS

COMO CUIDAR DAS NOSSAS EMOÇÕES PARA ENFRENTARMOS O ISOLAMENTO?

Para viver esse momento de pandemia, foi preciso nos reorganizar e aprender a lidar com o desconhecido. Assim, hábitos foram alterados, para evitar o contato com os outros, de maneira responsável, cuidando de nós mesmos e, também, das pessoas que amamos.

Para enfrentarmos essas situações, contudo, é preciso termos habilidades, ou seja, competências socioemocionais, que são comportamentos e atitudes necessárias para tomar decisões bem-sucedidas, lidar com os desafios cotidianos e se relacionar consigo mesmo.

Neste texto, queremos destacar duas dessas competências: o autoconhecimento e a empatia.

O autoconhecimento é reconhecer as próprias emoções e valores, bem como seus talentos e limitações (acesse o endereço a seguir na internet para entender melhor)

<https://www.youtube.com/watch?v=qupy87CWMkM>

Já a empatia é a capacidade de entender os sentimentos dos outros, agindo com generosidade e consideração (acesse o endereço a seguir na internet para entender melhor)

<https://www.youtube.com/watch?v=OQq-H6EfJHo>

E para tornar esse momento divertido, acesse o nosso documento que segue anexo com atividades.

Cuidem-se e fiquem em casa!