



Secretaria de
Educação



EDUCAÇÃO INTEGRAL



Às famílias

TEMA: COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS

Atividades para desenvolver as habilidades socioemocionais em casa – **EU ME CONHEÇO BEM?**

Esta atividade tem a proposta de levar o estudante a pensar sobre si, fazer um trabalho de pesquisa e entendimento de seus potenciais e de suas habilidades, para que ele possa se conhecer mais. O envolvimento dos pais nessa atividade é bastante enriquecedor, porque levará a um processo de observação sobre o estudante, como estão as suas percepções sobre si mesmo, suas expectativas, seus anseios etc.

A atividade é simples e, para isso, serão necessários os seguintes materiais:

- Lápis de escrever ou caneta;
- Folha ofício branca ou pautada de caderno (o que tiver em casa).

Primeiro, faça, na folha, a seguinte divisão:

Quais são minhas qualidades?	O que eu preciso melhorar em mim?
Se eu pedisse aos meus colegas para me descreverem, o que eles diriam?	Analisando como sou, eu estou satisfeito? O que desejo neste momento para mim e para o mundo?



Secretaria de
Educação



EDUCAÇÃO INTEGRAL



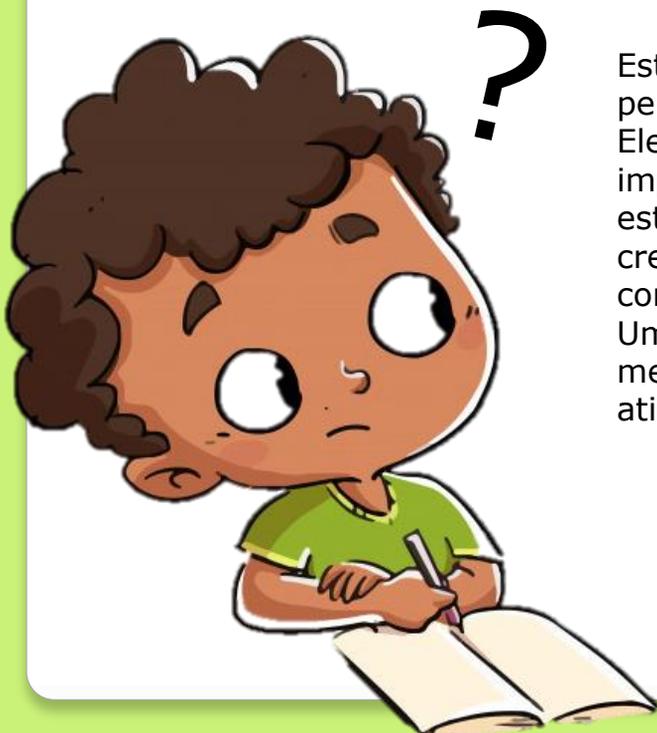
Às famílias

TEMA: COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS

Atividades para desenvolver as habilidades socioemocionais em casa – **EU ME CONHEÇO BEM?**

Nestes quatro quadrantes, estão questionamentos importantes que fazem parte do processo de autoconhecimento.

É necessário que o estudante faça esta atividade com a colaboração dos pais ou de alguém responsável, pois é um processo em que ele se observará e o auxílio de um adulto poderá ajudar nas discussões de cada uma das perguntas, assim como o que cada uma delas significa.



Este exercício pode ser feito não apenas pelo estudante, mas também pelos pais. Ele nos leva a entender como é importante percebermos quem somos, se estamos fazendo o melhor para o nosso crescimento e se, principalmente, nós nos conhecemos a fundo. Uma pessoa, que não conhece a si mesmo, corre o risco de tomar muitas atitudes de forma equivocada.