



## PROGRAMA DE PROMOÇÃO DE COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS NAS CRIANÇAS EM IDADE PRÉ-ESCOLAR

O Programa de Promoção de Competências Socioemocionais, no âmbito da atividade das Equipas Multidisciplinares, financiado pelo Projeto Realiza-te da Comunidade Intermunicipal da Região de Coimbra em parceria com o Município de Penacova, procura desenvolver, com crianças em idade pré-escolar, um conjunto de sessões com atividades de caráter lúdico, orientadas para a promoção de competências sociais e emocionais.

O programa pretende, assim, promover a partilha, a cooperação e a resolução de problemas, bem como o conhecimento, a compreensão e a regulação emocional. Desta forma, procura-se fomentar a expressão das emoções de forma adequada e desenvolver uma melhor adaptação e resposta das crianças, face às múltiplas solicitações e desafios na sua relação com o mundo e com os outros, pois considera-se que estas competências são facilitadoras dos processos de aprendizagem.

Esta intervenção ao dirigir-se às crianças do pré-escolar pretende prevenir o aparecimento de comportamentos de risco e do conseqüente insucesso escolar.

### Estrutura das Sessões

As sessões são organizadas e apresentam entre si uma estrutura comum que compreende quatro fases:

1. Diálogo inicial com grupo – onde se relembra o que foi explorado na sessão anterior e se expõe o tema/atividade que vai ser abordado na sessão;
2. Conteúdos do programa – atividade(s) em que são desenvolvidos conteúdos promotores de competências socioemocionais;
3. Diálogo em grupo – onde se faz comentários à sessão e se reflete sobre a mesma, dando a oportunidade a cada criança de partilhar;
4. Relaxamento – momento de retorno à calma, através de atividades de relaxamento muscular e controlo da respiração.

### Objetivo Geral do Programa PCSE

- Promover competências socioemocionais em crianças de idade pré-escolar, através de atividades de caráter lúdico.

### Objetivos específicos

- Promover o auto e heteroconhecimento e perceção sensorial;

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

**Realiza.te**

- Promover o conhecimento emocional: nomear, identificar e reconhecer as emoções básicas – *alegria, tristeza, medo e raiva* – e recorrer a linguagem e vocabulário emocional;
- Promover o conhecimento emocional: nomear, identificar e reconhecer as emoções básicas – *alegria, tristeza, medo e raiva* – e recorrer a linguagem e vocabulário emocional;
- Promover a regulação emocional: identificar e reconhecer respostas emocionais;
- Desenvolver estratégias de relaxamento e apaziguadoras;
- Promover a compreensão emocional: identificar e reconhecer as emoções nos outros, em situações e interações;
- Promover competências sociais: cooperação, partilha, trabalho em equipa, reconhecimento e resposta adaptativa de resolução de problemas.



Cofinanciado por:

UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu