



# Inteligência Emocional

## no Pré-Escolar 2021/2022



*“Todas as crianças possuem um conjunto de experiências e saberes que foram acumulando ao longo da sua vida, no contacto com o meio que as rodeia. Cabe à escola valorizar, reforçar, ampliar e iniciar a sistematização dessas experiências e saberes, de modo a permitir, aos alunos, a realização de aprendizagens posteriores mais complexas”.*

(in Programa do 1.º Ciclo, p. 107)

A **Inteligência Emocional** como disciplina de **enriquecimento curricular**, visa promover o desenvolvimento das **habilidades emocionais** nas crianças e jovens, desde os primeiros anos de vida. Vários estudos levados a cabo nos últimos anos demonstraram que os benefícios de se trabalhar a **inteligência emocional** na escola são muitos: crianças capazes de regular as suas emoções tendem a prestar mais atenção, colocar mais esforço na tarefa, ter níveis menores de stress e também tendem a conseguir mediar conflitos.

Segundo a Unesco os pilares da educação no século XXI serão: aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a ser, aprender a conviver. As duas últimas serão da responsabilidade da **Inteligência emocional**.

Para Bisquerra (2000), “a Educação Emocional consiste num processo educativo, contínuo e permanente que pretende potenciar o desenvolvimento emocional com complemento indispensável ao desenvolvimento cognitivo, constituindo ambos elementos essenciais a desenvolvimento integral da personalidade. Capacitar o aluno de conhecimentos e competências emocionais que lhe permitam encarar a sua vida pessoal e profissional com êxito e aumentar o seu bem estar físico, psicológico e social.”

A inteligência emocional envolverá a inteligência interpessoal e intrapessoal e é um complemento essencial da inteligência cognitiva.

Cientes de que a promoção do desenvolvimento emocional e social em idade pré-escolar assume grande importância no desenvolvimento integral da criança saudável, a Escola Regional Dr. José Diniz Dr. Fonseca, na Guarda implementou em 2019 esta área curricular em todos os ciclos de ensino, Pré-escolar incluído.



As emoções fazem parte do ser humano desde que nasce, e apresentam-se como cruciais na nossa vida e nosso desenvolvimento global. À medida que vai crescendo a criança começa a conhecer os

seus comportamentos e as emoções que lhe estão associadas. Com dois anos de idade, a criança será capaz de identificar as suas próprias emoções. “ *A partir dos **dois anos e meio** as crianças começam também a ser capazes de simular a sua expressão emocional e a perceber que os outros podem fazer o mesmo, o que contribui significativamente para o seu entendimento das relações sociais...*” (Saarni, 1999). Aos **três anos** de idade, à medida que se torna mais autónoma, conhece as suas emoções e nos seus comportamentos podem-se identificar algumas emoções menos positivas como a raiva e oposição.

O (re)conhecimento das emoções, em si e nos pares, vai ajudar as crianças a regularem-se emocionalmente e a terem mais ferramentas adequadas para lidar com as diferentes situações com que se deparam no dia a dia. A regulação emocional é uma tarefa que dura toda a vida, mas que pode e deve ser iniciada na infância.

## Objetivos:

- ✓ Promover o desenvolvimento integral da Criança;
- ✓ Desenvolver a inteligência emocional para a autoconsciência e autoconhecimento corporal, emocional e espiritual;
- ✓ Adquirir um melhor conhecimento das próprias emoções;
- ✓ Identificar as emoções nos outros;
- ✓ Desenvolver a capacidade de regular as emoções e os comportamentos;
- ✓ Desenvolver a capacidade para gerar emoções positivas;
- ✓ Desenvolver a capacidade de automotivação;
- ✓ Adotar uma atitude positiva perante a vida;
- ✓ Melhorar as relações interpessoais;
- ✓ Promover a autoestima;
- ✓ Promover a sensibilidade e o respeito pelas necessidades dos outros, promovendo a capacidade empática;
- ✓ Desenvolver hábitos de vida para o bem estar pessoal e social.