

1- Alguém faz ou diz alguma coisa	1- O pai diz que o D.T. é imbecil, que deviam demiti-lo e que ia falar com o Diretor
2-O que é dito não é neutro para mim e tem um significado que é meu e não do outro	2-Para o D.T. não é neutro o que o pai diz. Possivelmente sente-se posto em causa e faz com que comece a duvidar de si mesmo
3-Ativa-se uma parte de mim que se vai associar ao que o outro disse	3-O D.T levanta-se e atira com a porta.
4-Sinto a emoção como o resultado da ligação entre o que alguém diz e o significado que lhe atribui.	4-A insegurança do D.T. mistura-se com orgulho.
5- Respondo esquecendo o 2º e 3º passos acreditando que é o outro que me irrita. Esqueço a minha responsabilidade em todo o processo: o significado ou relevância que tem para mim o que o outro fez ou disse	5- O D.T. sente RAI-VA

MELHORAR A INTELIGENCIA EMOCIONAL

- * Avaliar-se
- * Avaliar as emoções dos outros
- * Aprender mais sobre as emoções
- * Retardar a resposta
- * Reavaliação cognitiva das situações
- * Ouvir ativamente
- * Expressar adequadamente a raiva
- * Encare o conflito de forma construtiva
- * Empenhe-se na mudança

Sofia Campos—Psicóloga

TELM: 967357899



**“Escola e Família em formação/
Ação”**

1ª SESSÃO

**“INTELIGÊNCIA EMOCIONAL EM
CONTEXTO EDUCATIVO:
EDUCAR COM EQUILÍBRIO-II”**

28/11/2014

COMPETÊNCIA EMOCIONAL

PARENTALIDADE POSITIVA

AS PRINCIPAIS COMPETENCIAS EMOCIONAIS:

- ✓ 1-RECONHECER AS EMOÇÕES (EM SI E NOS OUTROS) Testes 1 e 2
- ✓ 2-COMPREENDER AS EMOÇÕES Testes 3, 4 e 5
- ✓ 3-REGULAR AS EMOÇÕES Testes 6 e 7
- ✓ 4-USAR AS EMOÇÕES Testes 8 e 9

- Desenvolver competências:

- 1...de manifestar a atenção e o afeto positivos
- 2...de estimulação e encorajamento
- 3...de definição clara de regras e limites
- 4...de aplicação de consequências no incumprimento das regras
- 5...de supervisão
- 6...de comunicação positiva
- 7...de modelar resolução de problemas
- 8...de ser coerente entre o que diz e o que faz
- 9...de defender os direitos da criança e comunicar positivamente com, por exemplo, a Escola

