

Pais sem dramas

Edição 7

Ensinar a Ser: Competências sociais que todas
as crianças precisam



Ebook para famílias e encarregados de educação

Projeto Interagir para Melhorar

Maio **2026**

Pais sem dramas

Edição 7

Ser pai ou mãe hoje vai muito além de garantir que as crianças aprendem a ler, escrever ou contar. Cada vez mais, percebemos que saber lidar com emoções, respeitar os outros, comunicar e cooperar são competências essenciais para crescer de forma saudável e feliz.

No entanto, estas competências não surgem automaticamente — aprendem-se. E é no dia a dia, nas pequenas interações, nas rotinas e nos exemplos que damos, que as crianças vão construindo a forma como se relacionam consigo próprias e com os outros.

Mais do que teorias, este é um guia prático — porque educar também se faz com pequenas ações diárias.

Pais sem dramas

Edição 7

O que são competências sociais?

As competências sociais dizem respeito à forma como a criança se relaciona com os outros e com o mundo à sua volta. Incluem comportamentos, atitudes e capacidades que permitem interagir de forma positiva, respeitosa e equilibrada.

Alguns exemplos de competências sociais são:

- Saber esperar pela sua vez
- Partilhar
- Expressar sentimentos
- Ouvir o outro
- Resolver conflitos
- Pedir ajuda

Estas competências começam a desenvolver-se desde muito cedo e vão sendo construídas ao longo da infância.

Importante:

Uma criança não nasce “mal-educada” ou “sem respeito” — ela está a aprender. E precisa de orientação.

Pais sem dramas

Edição 7

Porque são tão importantes?

As competências sociais influenciam:

- As amizades
- O sucesso escolar
- O bem-estar emocional
- A autoestima



Crianças com boas competências sociais tendem a:

- Ter relações mais saudáveis
- Lidar melhor com frustrações
- Sentir-se mais seguras

Por outro lado, dificuldades nestas áreas podem levar a:

- Conflitos frequentes
- Isolamento
- Dificuldades em expressar emoções

Ensinar competências sociais é preparar a criança para a vida.

Pais sem dramas

Edição 7

O papel dos pais

Os pais são o principal modelo da criança.

Mais do que aquilo que dizem, as crianças aprendem com aquilo que veem.



As crianças fazem mais o que veem, do que aquilo que ouvem

Pais sem dramas

Edição 7

Empatia: ensinar a sentir com o outro

A empatia é a capacidade de compreender o que o outro sente.

Não nasce pronta — desenvolve-se.

Como os pais podem ajudar?

- Nomear emoções (“Ele está triste porque caiu”)
- Fazer perguntas (“Como achas que ele se sente?”)
- Validar sentimentos



ATIVIDADE PRÁTICA

Peça ao seu filho para imaginar a seguinte situação:

“O teu melhor amigo caiu no recreio.”

Pergunte:

O que aconteceu?

Como ele se sente?

O que podes fazer?

Objetivo principal: desenvolver empatia de forma simples

Pais sem dramas

Edição 7

Comunicação: saber falar e ouvir

Muitas dificuldades das crianças vêm da falta de ferramentas para comunicar.

Ensinar a criança a:

- Expressar o que sente
- Pedir ajuda
- Dizer “não”
- Ouvir o outro

ESTRATÉGIA PRÁTICA

Em vez de:

“Pára de chorar!”

Dizer:

“Queres contar-me o que aconteceu?”

Respeito e limites

As crianças precisam de limites — isso dá-lhes segurança.
Mas limites não são gritos nem castigos constantes.

- Limites claros
- Consistência
- Explicação simples

EXEMPLO PRÁTICO

- “Não podes bater. Se estás zangado, podes dizer o que sentes.”

**Estamos a ensinar comportamento
+ emoção**

Pais sem dramas

Edição 7

Cooperação e partilha

Partilhar e cooperar não são automáticos — aprendem-se.

Como estimular:

- Jogos em família
- Tarefas simples em casa
- Atividades em grupo



ATIVIDADE



“Missão em Equipa”

- **Dar um desafio:**

arrumar brinquedos juntos

preparar a mesa

- **No final:**

“Conseguimos juntos!”



Cofinanciado pela
União Europeia

Os Fundos Europeus mais próximos de si.

Pais sem dramas

Edição 7

Sabemos que o dia a dia é exigente.

Que o tempo nem sempre chega.

Que, muitas vezes, sentimos que podíamos dar mais, estar mais, fazer mais.

Mas a verdade é que não são os momentos perfeitos que ficam — são os momentos reais.

Um jogo simples, uma conversa antes de dormir, um desenho feito em conjunto... são nesses pequenos instantes que as crianças aprendem a sentir, a respeitar e a relacionar-se com os outros.

Nem sempre vai ser possível parar. E está tudo bem.

Mas sempre que conseguir, escolha estar presente — mesmo que por poucos minutos.

Porque, para uma criança, esses momentos significam muito mais do que parecem.

É assim, pouco a pouco, que se constrói quem elas vão ser no futuro.