

Checklist para Imprimir

Acoes praticas para casa e escola

Checklist - Como Trabalhar Pertencimento e Emocoes com Crianças

Para casa:

- Reservar 10 minutos por dia para escuta ativa (sem distrações).
- Validar todos os sentimentos: "Entendo que você está bravo...".
- Fazer juntos um "Jornal da Família" com histórias e desenhos.
- Evitar frases que rotulam ("você é bagunceiro!").
- Criar um espaço de calma com brinquedos sensoriais.

Para a escola:

- Promover rodas de conversa sobre sentimentos toda semana.
- Usar livros e filmes como ponto de partida para falar sobre empatia.
- Fazer combinados coletivos com a turma (regras afetivas).
- Criar "caixas da gratidão" com bilhetes entre colegas.
- Incluir crianças em decisões simples: "Qual nome daremos ao projeto?"