

COLEÇÃO  
**trevo**

GRANDES FERRAMENTAS PARA PEQUENOS GUERREIROS

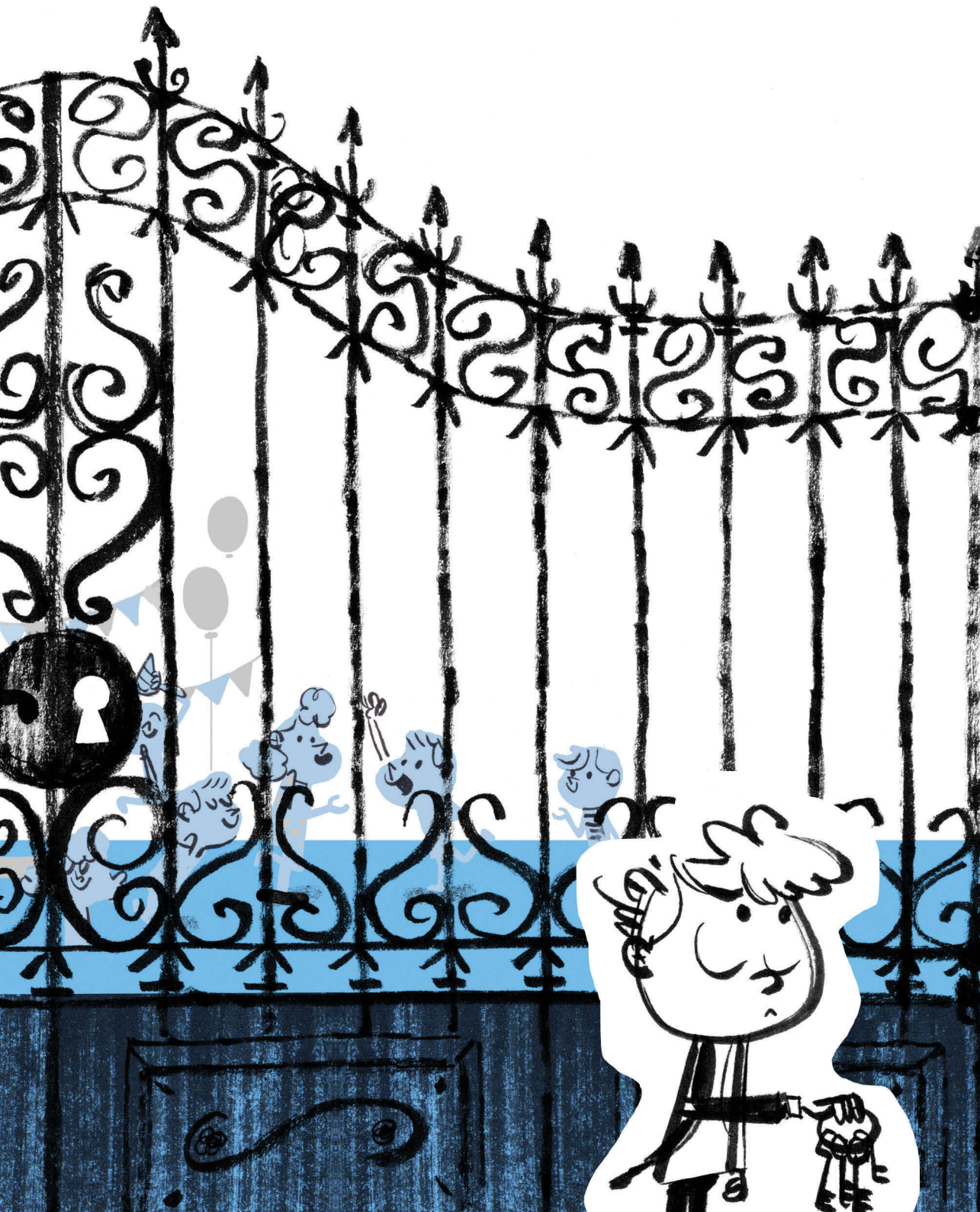
# À CONQUISTA DA CORAGEM!



ESTRATÉGIAS  
PARA APRENDER  
A EXPRESSAR OPINIÕES  
E SENTIMENTOS  
E PROMOVER A TUA  
CORAGEM!

Texto SOFÍA GIL  
Ilustrações ANDREU LLINÀS

**BOOK  
SMILE**





### **Qual é o objetivo de ensinar competências sociais às crianças pequenas guerreiras?**

As relações interpessoais são a nossa principal fonte de bem-estar. No entanto, também podem tornar-se fonte de ansiedade ou desconforto.

As crianças passam o dia rodeadas de pessoas: colegas de escola, professores, familiares. Se as ajudarmos a treinar as competências sociais poderão sentir-se valorizadas e respeitadas, quando se relacionarem com outras pessoas.

Por sua vez, aprenderão a tratá-las com carinho e respeito, sem terem de abdicar dos seus direitos, e aprenderão a desenvolver-se como peixes na água em situações sociais. Desfrutarem de algo tão valioso como **as relações sociais** fará com que tenham uma boa autoestima e uma melhor qualidade de vida.

# O QUE SÃO COMPETÊNCIAS SOCIAIS?

Às vezes, damos muita importância ao que pensam de nós e não nos mostramos como realmente somos. Não falamos sobre muitas coisas, por vergonha ou para evitar que as outras pessoas fiquem incomodadas. Mas isso é má ideia.

As competências sociais têm que ver com **expressarmos as nossas opiniões, pensamentos, sentimentos ou desejos**, sem nos sentirmos mal com isso e sem fazermos com que as outras pessoas se sintam mal. Têm, igualmente, que ver com a capacidade de **aceitarmos as críticas ou as opiniões de outras pessoas**, sem nos zangarmos ou ficarmos tristes.

As competências sociais **aprendem-se**, como andar de bicicleta, praticar desporto ou tocar um instrumento. Ninguém nasce competente em algo, se não o aprendeu anteriormente e o praticou durante algum tempo. Como acontece com qualquer competência, quanto mais praticarmos as nossas competências sociais, melhores seremos.

Portanto... vamos a isso!



## REGRA DE OURO:

**Trata toda a gente como gostas que te tratem  
e não faças o que não gostas que te façam a ti.**

Mantém este lema na cabeça e lembra-te disso  
quando te relacionares com outras pessoas.

**Isso vai ajudar-te!**



Às vezes, quando estamos rodeados de pessoas, temos vergonha ou agimos com agressividade, e não sentimos confiança para exprimirmos as nossas ideias.

Neste livro encontras dicas para aprenderes a expressar as tuas opiniões e os teus pensamentos sem te zangares ou te sentires triste ou fazeres os outros sentirem-se mal. Ao praticares, vais adquirir a confiança para te relacionares melhor com as pessoas e teres uma vida mais saudável!

Afinal,  
ÉS UM PEQUENO GUERREIRO!

DESCOBRE OUTRAS GRANDES FERRAMENTAS:



Interação  
adulto-criança



Autoconhecimento



Imaginação



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

Conhecimento

penguinlivros.pt  
 penguinkidspt

6+

ISBN 9789897875847



9 789897 875847 >