**Список социальных компетенций дошкольника**

Перечень базовых социальных компетенций детей старшего дошкольного возраста содержит 45 навыков и умений, объединенных в 5 групп, отражающих разнообразные аспекты жизни ребенка: коммуникацию, эмоциональный интеллект, совладание с агрессией, преодоление стресса, адаптацию к образовательному учреждению.

Подчеркнем, что большинство этих умений нельзя сформировать напрямую. Структура социальной компетенции дается для того, чтобы взрослый наблюдатель мог сравнить поведение конкретного ребенка с эталонным поведением социально компетентного дошкольника (старше 5-7 лет).

**I. Навыки адаптации к образовательному учреждению**

**1. Умение слушать**  
**Содержание навыка:** смотреть на собеседника, не перебивать его, поощрять его речь кивками и «поддакиваниями», пытаться по¬нять суть сообщаемого. Если ребенок внимательно слушает говорящего, ему легче воспринимать и запоминать информацию, проще задавать интересные вопросы и поддерживать диалог с собеседником.  
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) ребенок слушает объяснения воспитателя на занятии;  
б) ребенок слушает рассказ сверстника об интересном событии.  
**Когда навык несформирован**  
Ребенок задает вопрос и убегает, не дослушав ответ. Перебивает говорящего или переключается на другое занятие, пока тот говорит.   
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок смотрит на человека, который говорит.  
2. Не разговаривает, слушает молча.  
3. Пытается понять, что было сказано.  
4. Говорит «да» или кивает головой.  
5. Может задать вопрос по теме (чтобы лучше понять).

**2. Умение обращаться за помощью**  
**Содержание навыка:** готовность признать: «сам не могу справиться, нужна помощь другого человека», он демонстрирует доверие окружающим, готовность принять не только их согласие помочь, но и отказ или отсрочку в оказании помощи.  
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) ребенок испытывает сложности с выполнением задания и просит помощи у воспитателя;  
б) дома ребенок обращается за помощью к взрослому по поводу возникших проблем.  
Во многих ситуациях дети должны обращаться за помощью к взрослым, взрослые часто помогают им решить проблему, предоставляя нужную информацию.  
**Когда навык не сформирован**  
Ребенок либо не обращается за помощью, остается один на один с непосильной задачей и переживает чувство беспомощности (плачет, замыкается, гневается), либо требует помощи и не готов ждать, негативно реагирует на предложение попробовать правиться самому. Ребенок не просит помощи, а начинает привлекать к себе внимание с помощью плохого поведения.  
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Оценивает ситуацию: могу ли справиться сам?  
2. Подходит к человеку, от которого может получить помощь, обращается к нему по имени (или имени-отчеству).  
3. Если на него обратили внимание, говорит: «Помоги (те) мне, пожалуйста».  
4. Дожидается ответа; если человек ответит согласием, продолжает, объяснив свое затруднение. Если человек отказывает, ищет другого взрослого или сверстника и повторяет просьбу.  
5. Говорит «Спасибо».

**3. Умение выражать благодарность**  
**Содержание навыка:** Замечает хорошее отношение к себе со стороны других людей, знаки внимания и помощь. Благодарит их за это.  
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) кто-нибудь из взрослых или сверстников помог ребенку в чем-то, даже если эта помощь незначительна.  
Многие не придают значения тому хорошему, что делают для них другие, считая это само собой разумеющимся, или, напротив, испытывая чувство благодарности, стесняются сказать добрые слова. Признание как непосредственная форма выражения благодарности предполагает некоторую меру или даже сдержанность, так как может стать формой манипулирования.   
**Когда навык не сформирован.**   
Ребенок воспринимает помощь как «само-собой разумеющееся» поведение в отношении него. Не замечает усилий других людей, стесняется или не умеет сказать открыто слова благодарности.   
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок замечает того, кто сделал ему что-то хорошее или помог.  
2. Может выбрать подходящее время и место.  
3. Дружелюбно говорит «Спасибо».

**4. Умение следовать полученной инструкции**  
**Содержание навыка:** умение понять инструкцию и убедиться в том, что то, что хотели ему сказать, он понял правильно; умение высказать вслух свое отношение к услышанному (сказать, говорящему, будет ли он делать это).  
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) ребенок выполняет задание воспитателя, внимательно выслушав инструкцию;  
б) ребенок с энтузиазмом соглашается выполнить какое-то задание взрослого.  
Здесь мы приводим шаги только для первой части навыка, т.к. вторая ребенку пока недоступна. Вторая часть будет формироваться несколько позже, но уже сейчас взрослые должны учить ребенка правильно оценивать свои возможности.   
**Когда навык не сформирован.**  
Ребенок берется за непосильные задания, начинает делать, не дослушав инструкцию, или говорит «хорошо», не собираясь ее выполнять.   
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок слушает инструкцию внимательно.  
2. Спрашивает о том, чего не понял.  
3. Может повторить инструкцию по просьбе взрослого или тихо повторяет себе самому.  
4. Следует инструкции.

**5. Умение доводить работу до конца**  
**Содержание навыка:** умение противостоять искушению переключиться на другое занятие, умение выполнять работу до получения результата.  
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) ребенок выполняет задание на занятии до получения заданного результата;  
б) ребенок выполняет просьбу родителя помочь ему в чем-то дома;  
в) ребенок доводит до завершения рисунок.  
**Когда навык не сформирован**  
Ребенок бросает недоделанную работу, потому что переключается на другое занятие или просто не замечает, что она не доведена до конца.   
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок внимательно смотрит на работу и оценивает, закончена ли она.  
2. Когда он думает, что работа закончена, показывает ее взрослому.  
4. Может подбадривать себя словами: «Еще чуть-чуть! Еще разок!»   
Я все сделал! Молодец!»

**6. Умение вступать в обсуждение**  
**Содержание навыка:** умение поддерживать беседу на определенную тему, говорить и слушать, дополнять услышанное. Для этого нужно не перебивать собеседника, задавать вопросы, которые имеют отношение к теме, чтобы собеседник продолжал рассказывать, не переключать разговор на другую тему или на себя самого.   
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) ребенок беседует со взрослыми, младшими детьми или сверстниками;  
б) в группе детей оказался новенький, который смущается.  
**Когда навык не сформирован**  
Ребенок либо не участвует в разговоре, либо перебивает и начинает говорить о себе или о том, что его интересует.  
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок может что-то добавить к разговору об определенном предмете .  
2. Понимает, связано ли это с темой обсуждения.  
3. Пытается сформулировать то, что хочет сказать.  
4. Терпеливо слушает других участников обсуждения.

**7. Умение предлагать помощь взрослому**  
**Содержание навыка:** уметь видеть ситуации, в которых другие люди нуждаются в помощи и не могут справиться самостоятельно с возникшими у них проблемами. Умение выяснить, чем ты можешь помочь и предложить свою помощь взрослым.  
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) ребенок предлагает помочь воспитателю расставить стулья для занятия;  
б) ребенок дома предлагает маме помочь убрать в комнате, потому что видит, что она устала.  
**Когда навык не сформирован**  
Ребенок не замечает, что окружающим людям нужна помощь, не видит, где он может помочь, не знает, как предложить помощь.  
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок замечает, что кто-то нуждается в помощи.   
2. Ребенок может почувствовать, сможет ли он здесь помочь.  
3. Подходит к взрослому, выбрав время, когда его могут услышать.  
4. Спрашивает у взрослого: «Вам/тебе помочь?» или говорит: «Давай я помогу/сделаю!»

**8. Умение задавать вопросы**  
**Содержание навыка:** умение почувствовать, что ему что-то не понятно, способность определить, кто может помочь ответить на интересующие вопросы, вежливо обратиться к взрослому с вопросом.  
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) ребенку что-то неясно, и он должен выяснить это у воспитателя или родителей;  
б) ребенок собирает или проверяет информацию о чем-то.  
**Когда навык не сформирован**  
Ребенок боится спрашивать, потому что уже имел негативный опыт (ругали за вопросы и «непонятливость»). Либо вместо вопроса перебивает и говорит о чем-то своем  
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок чувствует или понимает, кого можно спросить о чем-то.   
2. Ребенок чувствует или понимает, когда уместно спросить.  
3. Пытается сформулировать вопрос.

**9. Умение заявлять о своих потребностях**  
**Содержание навыка:** внимание к своим потребностям (физиологическим и эмоциональным). Умение вовремя почувствовать неблагополучие в своем теле, прислушаться к своим чувствам. Умение сообщать о своих потребностях окружающим в социально приемлемой форме, не мешая другим продолжать заниматься своим делом.  
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) ребенок на прогулке захотел попить воды;  
б) ребенок на занятии захотел в туалет;  
в) ребенку во время общей работы стало грустно и захотелось взять свою любимую игрушку.  
**Когда навык не сформирован**  
Ребенок страдает и молчит, либо терпит, а потом демонстрирует неадекватное поведение (плачет, гневается).  
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок прислушивается к себе и чувствует свои потребности.   
2. Он знает/понимает, что это правильно, сказать об этом взрослому (не стесняется и не боится).  
3. Обращается к взрослому и сообщает о том, что ему нужно .

**10. Умение сосредотачиваться на своем занятии**  
**Содержание навыка:** умение не отвлекался от своего занятия, для этого должна появиться заинтересованность в том, что он делает. Понять, что отвлекает от дела и попытаться устранить помеху.  
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) ребенок на занятии выполняет задание, а кто-то в группе отвлекает его от этого;   
б) ребенок на занятии выполняет задание взрослого, но не может сосредоточиться.  
**Когда навык не сформирован**  
Ребенок переключается с одного занятия на другое, при этом может мешать другим детям, откликается на внешние раздражители.  
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок умеет с помощью счета до пяти или стишка отвлечь себя от внешнего раздражителя .  
2. Например, он может сказать себе: «Я хочу слушать. Я буду продолжать рисовать».  
3. Продолжает работу.  
4. Когда работа закончена, он чувствует удовлетворение: «Я молодец, раз сделал это!».

**11. Умение исправить недостатки в работе**  
**Содержание навыка:** умение ориентироваться на заданный образец работы. Желание исправить недостатки или ошибки в работе, чтобы лучше себя чувствовать.  
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) ребенок что-то выполнил не так, как это объяснял воспитатель, не понял его инструкции;  
б) ребенок хочет сделать что-то по-своему, внести изменения в инструкцию воспитателя.  
**Когда навык не сформирован**  
Ребенок бросает работу или теряет к ней интерес, если ему указали на недостаток. Либо упрямо настаивает на своем, придумывая оправдания типа: «Это я нарисовал больного зайчика!»   
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок слышит (обращает внимание на) подсказку взрослого: что еще можно улучшить в его работе.  
2. Может согласиться с подсказкой без обиды или не согласиться, и сказать об этом спокойно.   
3. Если согласен, вносит улучшения в свою работу.  
4. Если не согласен, объясняет взрослому, почему не согласен.

**II. Навыки общения со сверстниками**

**12. Умение знакомиться**  
**Содержание навыка:** доброжелательное отношение к людям, проявление доверия к новому человеку, открытость для контактов с незнакомыми людьми, ожидание от них доброжелательной реакции  
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) ребенка перевели в другой детский сад, и в новой группе он должен познакомиться с ребятами;  
б) дома ребенок первый раз встречается со знакомыми своих родителей;  
в) гуляя во дворе, ребенок знакомится с теми детьми, кого он видит первый раз.  
**Когда навык не сформирован**  
Ребенок замкнут или застенчив, либо навязчив.   
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок чувствует, хочет ли он познакомиться с человеком или нет.  
2. Если хочет, выбирает подходящее для этого время/ситуацию.  
3. Подходит и говорит: «Привет, я – Петя, а тебя как зовут?»  
4. Спокойно дожидается, когда человек назовет свое имя.

**13. Умение присоединиться к играющим детям**  
**Содержание навыка:** умение выразить свое желание присоединиться к группе, предполагает возможность выслушивания отказа, умение понять, что в уже сложившейся группе можно оказаться лишним, и относится к этому спокойно, не считая, что это означает ненужность этой группе в дальнейшем, в какой-то другой деятельности.  
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) ребенок хочет присоединиться к детям, играющим в помещении или на прогулке в детском саду;  
б) ребенок хочет присоединиться к сверстникам, играющим во дворе.  
**Когда навык не сформирован**  
Ребенок либо застенчиво остается в стороне от играющих, либо не принимает отказ, обижаясь, плача или гневаясь, жалуется воспитательнице.   
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок в ситуации совместной игры чувствует, что ему хотелось бы играть вместе с другими и пробует присоединиться к ним.  
2. Выбирает подходящий момент в игре (например, небольшой перерыв).  
3. Говорит что-нибудь уместное, например: «Вам новые участники не нужны?»; «Можно мне поиграть тоже?»  
4. Придерживается дружелюбного тона.  
5. Присоединяется к игре, если получил согласие.

**14. Умение играть по правилам игры**  
**Содержание навыка:** способность добровольно, по собственной инициативе подчиняться различным требованиям игры, вступать в отношения взаимного контроля, соподчинения, взаимной помощи, способность осознания себя членом определенного коллектива.  
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) ребенок хочет включиться в игру, правила которой он не знает;  
б) во время игры ребенку приходится соблюдать правила, которые требуют от него терпеливого подчинения.  
**Когда навык не сформирован**  
Ребенок забывает поинтересоваться правилами игры, поэтому невольно их нарушает, вызывая нарекания со стороны других участников в свой адрес. Ребенок нарушает правила, не будучи в состоянии подчиняться,   
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Когда ребенок испытывает желание играть вместе с другими детьми, то интересуется правилами игры. .  
2. Убедившись, что понял правила, присоединяется к играющим (см. умение № 13).  
3. Может терпеливо дожидаться своей очереди, если этого требуют правила.  
4. Когда игра закончится, может сказать что-нибудь приятное другим играющим.

**15. Умение просить об одолжении**  
**Содержание навыка:** умение обратиться к другому с просьбой, а не с требованием, при этом может выдержать отказ.  
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) ребенку нужна помощь сверстника в передвижении стола;  
б) ребенок просит сверстника одолжить ему карандаш для рисования.  
**Когда навык не сформирован**  
Ребенок все пытается делать сам, когда не получается – расстраивается или сердится, либо вместо просьбы приказывает и требует.   
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Когда ребенок чувствует, что ему нужна помощь, он находит другого и обращается к нему (см. умение № 2).  
2. Если получил отказ, спокойно ищет еще кого-то, кто бы мог ему помочь.

**16. Умение предлагать помощь сверстнику**  
**Содержание навыка:** нацеленность на сотрудничество с другими, чуткость и внимание к проблемам других, понимание. что помощь – это безвозмездное предложение.   
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) ребенок предлагает сверстнику помочь донести что-то тяжелое;  
б) ребенок предлагает сверстнику помочь убрать комнату после занятия.  
**Когда навык не сформирован**  
Ребенок не имеет привычки помогать, наоборот может даже насмехаться над сверстником, который делает тяжелую работу (не может с чем-то справиться)  
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок может обнаружить, что сверстнику нужна помощь (Как он смотрит? Что делает или говорит?).  
2. Ребенок может почувствовать, есть ли у него силы и возможности помочь.  
3. Дружелюбно предлагает помощь, спрашивая, а не настаивая, например: «Давай, я тебе помогу?».

**17. Умение выражать симпатию**  
**Содержание навыка:** дружелюбие, положительное отношение к сверстникам, умение выразить свое отношение.  
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) ребенку очень нравится кто-то из сверстников, и он хотел бы с ним подружиться.   
б) кто-то из детей грустит или чувствует себя одиноко.  
**Когда навык не сформирован**  
Ребенок слишком застенчив либо ведет себя высокомерно, потому что не умеет говорить о своих симпатиях к другому ребенку.  
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок чувствует радость, благодарность, жалость, нежность к другим детям (или к кому-то из сверстников).  
2. Он чувствует также, понравится ли другому ребенку узнать о его чувствах к нему (например, человек может начать смущаться, или он почувствует себя хорошо).  
3. Он может выбрать подходящее время и место.  
4. Рассказывает о своих теплых чувствах, например, говорит: «Толик, ты хороший», «Таня, я хочу с тобой играть».

**18. Умение принимать комплименты**  
**Содержание навыка:** умение выслушивать похвалу от других за свои поступки без смущения, неудобства и чувства вины и благодарить за добрые слова.   
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) взрослый хвалит ребенка за что-то, что он сделал;  
б) кто-то из старших говорит ребенку, какой он сегодня красивый.  
**Когда навык не сформирован**  
Ребенок смущается в ситуации похвалы, либо в ситуации похвалы начинает вести себя нарочито.   
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок, которому говорит что-то приятное человек, находящийся рядом, может посмотреть ему в глаза и улыбнуться.  
2. Говорит «спасибо» без смущения или зазнайства.  
3. Может сказать что-нибудь еще в ответ, например: «Да, я очень старался».

**19. Умение проявлять инициативу**  
**Содержание навыка:** активность в решении собственных проблем и удовлетворении потребностей.   
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) ребенок предлагает детям поиграть в какую-нибудь игру и берется ее организовать.  
**Когда навык не сформирован**  
Ребенок не берет на себя никакой инициативы, ожидая ее от других.   
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок предлагает сверстникам сделать что-то совместно.  
2. Он может придумать, какими способами дети могут сотрудничать, например, соблюдая очередность, или распределяя работу между участниками.  
2. Говорит ребятам, кто что будет делать.  
3. Подбадривает сверстников, пока группа не выполнит задание или пока не будет достигнута поставленная цель.

**20. Умение делиться**  
**Содержание навыка:** способность свободно и спонтанно отдавать, делиться тем, что принадлежит тебе   
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) кто-то из детей просит ребенка поделиться с ним игрушками;  
б) ребенок делится с детьми конфетами или другими сладостями.  
**Когда навык не сформирован**  
Ребенок выглядит скаредным или жадничает, чтобы самоутвердиться.   
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок хочет поделиться чем-нибудь с кем-то другим.   
2. Он выбирает того, с кем хочет поделиться.  
3. Может выбрать подходящее для этого время и место.  
4. Дружелюбно и искренне предлагает что-то свое.

**21. Умение извиняться**  
**Содержание навыка:** способность понять, когда ты был неправ, признать это и извиниться.   
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) ребенок боролся со сверстником перед обедом за место за столом, в результате чего была разбита тарелка;  
б) дома ребенок обидел младшую сестру.  
**Когда навык не сформирован**  
Ребенок никогда не извиняется и поэтому выглядит невоспитанным, грубым или упрямым.  
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок может чувствовать, что сделал что-то не то.   
2. Он понимает, что кто-то из-за него расстроился и сочувствует ему. .  
3. Правильно выбирает место и время, чтобы искренне извиниться.  
4. Говорит: «Извини меня, пожалуйста» (или что-то подобное).

**III. Навыки обхождения с чувствами**

**22. Умение воспроизводить основные чувства**  
**Содержание навыка:** возможность переживать чувство, пока без самостоятельного осознавания. В данном возрасте именно взрослый озвучивает ребенку, что с ним происходит во время сильного переживания, называя его чувства и помогая ему справиться с ними.  
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) на занятии воспитатель просит детей показать одно из основных чувств.  
**Когда навык не сформирован**  
Ребенок путает чувства или начинает вести себя возбужденно-демонстративно, не понимает чувств других людей.  
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок может вспомнить, когда он испытывал то или иное чувство.  
2. Он может изобразить это чувство лицом, телом, позой, голосом.

**23. Умение выражать чувства**  
**Содержание навыка:** возможность проявлять как позитивные чувства (радость, удовольствие), так и те чувства, которые негативно оцениваются социумом (сердиться, грустить, завидовать).  
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) ребенок рассержен, кричит, топает ногами;  
б) ребенок радостно бежит навстречу любимой бабушке.  
**Когда навык не сформирован**  
Ребенок неадекватно выражает чувства.   
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Когда ребенок чувствует, что с ним происходит что-то непонятное, или он сильно взволнован, обращается к взрослому.  
2. Может рассказать ему, что с ним происходит.

**24. Умение распознавать чувства другого**  
**Содержание навыка:** способность проявить внимание к другому человеку, умение интуитивно распознать (по тону голоса, положению тела, выражению лица), что он сейчас чувствует и выразить свое сочувствие.  
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) ребенок видит, что взрослый сильно расстроен;  
б) ребенок видит, что сверстник грустит о чем-то.  
**Когда навык не сформирован**  
Ребенок не обращает внимание на состояние другого человека и ведет себя с ним без учета состояния другого.  
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок задерживает внимание на человеке, который сильно чем-то взволнован или, наоборот, удручен.  
2. Он интуитивно может почувствовать, каково ему сейчас.  
3. Если другому плохо, может подойти и предложить помощь или спросить: «У вас что-то случилось?», «Ты расстроен?» или выразить сочувствие без слов (погладить или прижаться).

**25. Умение сочувствовать**  
**Содержание навыка:** умение сострадать и оказывать поддержку другому человеку, когда тот неуспешен.   
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) ребенок видит, что мама чем-то расстроена, и старается утешить ее;  
б) ребенок видит, что у сверстника плохое настроение, и пытается привлечь его к совместной игре.  
**Когда навык не сформирован**  
Ребенок ведет себя эгоистично и равнодушен к другим, уходит из ситуации, в которой кому-то плохо.   
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок замечает, что кто-то рядом нуждается в сочувствии.   
2. Может сказать : «Тебе помочь?»;  
3. Может сделать этому человеку что-нибудь приятное.

**26. Умение обращаться с собственным гневом**  
**Содержание навыка:** умение осознать, что испытываешь гнев, способность остановиться и подумать, дать себе «остыть», умение выразить свой гнев другому человеку в социально приемлемой форме или возможность найти другой способ справиться со своим гневом (сделать упражнение, выйти из ситуации).  
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) ребенок строил что-то в песочнице, а сверстник это разрушил;  
б) мама не разрешает ребенку посмотреть передачу, которую он очень хотел посмотреть;  
в) воспитатель обвиняет ребенка в том, чего он не делал.  
**Когда навык не сформирован**  
Ребенок считается агрессивным, вспыльчивым, импульсивным, конфликтным.   
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок умеет остановиться (сказав себе: “стоп” или, досчитав до десяти, или находит другой способ), чтобы «остыть» и подумать.  
2. Ребенок может выразить свои чувства одним из следующих способов:   
а) сказать человеку, за что он на него сердится;  
б) уйти из ситуации (выйти из комнаты, спрятаться, чтобы там успокоиться).

**27. Умение реагировать на гнев другого человека**  
**Содержание навыка:** умение понять, что лучше сделать при встрече с разгневанным человеком (убежать, обратиться за помощью взрослого, спокойно ответить и т.п.), способность сохранить спокойствие, чтобы принять верное решение. Способность выслушать человека, спросить, почему он сердится.   
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) ребенок провинился, и взрослый сильно рассержен на него;  
б) ребенок на улице встретился с человеком, находящимся в состоянии аффекта;  
в) сверстник кричит на ребенка за то, что он зашел на его территорию.  
**Когда навык не сформирован**  
Ребенок рискует получить психическую травму (слишком большое/накопленное чувство беспомощности), не умея защитить себя.   
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок может за себя постоять в ситуации встречи с разгневанным человеком:   
а) убежать, если это незнакомый человек;  
б) обратиться за защитой к другому взрослому, которого он знает;  
в) спокойно ответить ему.  
2. Если ребенок решил спокойно ответить, он выслушивает, что хочет сказать человек, не перебивает и не начинает оправдываться. Чтобы оставаться спокойным в это время, он может повторять про себя фразу: «Я могу оставаться спокойным».  
3. Выслушав, он   
а) продолжает слушать либо   
б) спрашивает, почему человек сердится либо  
в) предлагает другому человеку какой-то способ решения проблемы либо   
г) уходит из ситуации, если чувствует, что сам начинает сердиться.

**28. Умение справляться со страхами**  
**Содержание навыка:** умение определить, насколько реален страх, способность понять, каким образом можно преодолеть страх, к кому можно обратиться за помощью.  
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) ребенок посмотрел фильм, в котором его что-то испугало;  
б) ребенку приснился страшный сон;  
в) ребенок боится рассказывать стишок на детском празднике;  
г) ребенка испугала чужая собака.  
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок может распознать, есть ли угроза в реальности или она только в книжке, в фильме, во сне.   
2. Если это фантастический страх, ребенок может сказать себе, что это страх воображаемый, его всегда можно остановить: закрыть книгу, выключить компьютер, телевизор, назначить подушку своим страхом и побить ее.  
3. Если это страх реальный, ребенок может:  
а) найти защиту у взрослого;  
б) обнять свою любимую игрушку;  
в) спеть смелую песню, чтобы не дать страху запугать себя и сделать то, что собирался.

**29. Умение переживать печаль**  
**Содержание навыка:** возможность печалиться, когда потерял что-то хорошее, важное, дорогое сердцу. Дать себе разрешение испытывать печаль и плакать, не считая слезы проявлением слабости. Для детей естественно плакать и печалится, но некоторые родители вносят в жизнь детей запрет на слезы и не разрешают грустить.   
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) ребенок потерял свою любимую игрушку;  
б) мальчик, с которым ребенок был очень дружен, переехал в другой город;  
в) умер кто-то из близких ребенка.  
**Когда навык не сформирован**  
Ребенок, который не грустит о потерях, становится замкнутым, жестким и озлобленным.   
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок вспоминает о том, что он потерял, говорит о том, что хорошего было в общении с этим человеком, этим животным, этой игрушкой.  
2. Грустит и иногда плачет.

**IV. Навыки альтернативы агрессии**

**30. Умение мирно отстаивать свои интересы**  
**Содержание навыка:** умение предъявить свое мнение, говорить о своих потребностях, проявлять настойчивость, игнорируя замечания, провоцирующие чувство вины, пока просьба не будет удовлетворена или не будет достигнут компромисс  
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) ребенок хочет поехать с родителями в зоопарк, что они ему уже давно обещали, но никак не исполнят;  
б) ребенок хочет кататься на велосипеде, уже наступила его очередь, а другой ребенок не хочет отдавать ему велосипед.  
**Когда навык не сформирован**  
Ребенок накапливает опыт неудач, когда его игнорируют или не принимают всерьез, он становится обидчивым и/или завистливым.  
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок уже понимает, насколько справедливо то, что он требует или хочет сделать.  
2. Он понимает также, кто не дает ему сделать/получить желаемое .  
3. Он может сказать тому, кто мешает, о своем оправданном требовании.   
4. Предлагает компромиссы.  
5. Настойчиво и спокойно повторяет свое требование, пока не получает желаемое.   
6. Если речь идет о сверстнике, в конце концов обращается к воспитателю.

**31. Умение выражать недовольство**  
**Содержание навыка:** понять и мочь сказать, что не нравится . Этот способ самовыражения называется «Я-высказыванием». Схема «Я-высказывания» такова:  
o Сказать, в чем дело   
o Сказать или показать, что чувствуешь  
o Объяснить, почему (назвать причины)  
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) ребенок хотел взять игрушку, которую уже взял другой ребенок;  
б) место, где ребенок хотел поиграть, кто-то уже занял;  
в) ребенка заставляют есть его нелюбимую манную кашу.  
**Когда навык не сформирован**  
Ребенок либо постоянно уступает, теряя уважение к себе, либо терпит до последнего, а потом отстаивает собственные интересы агрессвным путем.  
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок не дожидаясь, пока его терпение кончится, прямо говорит о своем недовольстве.  
2. Говорит: «Мне не нравится, когда …» при этом он никого не обвиняет.  
3. Если не может успокоить своего недовольства, чувствует, что его переполняет гнев, уходит, чтобы успокоиться.

**32. Умение спрашивать разрешения**  
**Содержание навыка:** умение уважать чужие вещи, и поэтому спросить у другого разрешения воспользоваться тем, что тебе необходимо, умение поблагодарить или спокойно отреагировать на отказ.   
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) ребенок хочет пойти погулять во двор;  
б) ребенок хочет взять что-то, принадлежащее взрослому.  
**Когда навык не сформирован**  
Ребенок может навлечь на себя гнев взрослых и даже прослыть вороватым.  
**Шаги, составляющие данный навык:**  
Ниже мы приводим шаги для получения разрешения, чтобы покинуть дом. Аналогичные шаги можно составить для получения какого-либо другого разрешения.  
1. Ребенок спрашивает разрешения у родителей или кого-то из взрослых, кто за него отвечает, прежде чем уйти из дома (важно, чтобы вопрос был адресован не любому взрослому, а тому, кто за него отвечает).  
3. Выслушивает ответ взрослого и подчиняется:   
а) если получает разрешение, говорит: «спасибо» или «до свидания»;  
б) если взрослый не разрешает уйти, выражает разочарование и спрашивает, какие возможны варианты.

**33. Умение спокойно реагировать в ситуации, когда не принимают в общую деятельность группы**  
**Содержание навыка:** умение спросить о возможности присоединиться к другим, о причинах, по которым тебя не берут в игру, возможность предложить что-то группе, чтобы тебя приняли в общее дело (новую роль, свои игрушки), не обижаясь.   
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) ребенка не принимают в игру, в которую уже играют другие дети;  
б) дети что-то строят и не хотят, чтобы ребенок к ним присоединился.  
**Когда навык не сформирован**  
Ребенок слишком легко отказывается, уходит и чувствует себя одиноким, накапливая опыт обид.   
Дети, которые чаще становятся изгоями:  
o дети с необычной внешностью (косоглазие, заметные шрамы, хромота и т.д.);  
o дети, болеющие энурезом или энкопрезом;  
o дети, не умеющие за себя постоять;  
o дети, неопрятно одетые;  
o дети, редко посещающие детский сад;  
o дети, неуспешные на занятиях;  
o дети, которых слишком опекают родители;  
o дети, которые не умеют общаться.  
Взрослым необходимо обращать на них особое внимание.  
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок, которого не берут в игру может   
а) спросить, почему его не берут в игру;  
б) еще раз попроситься в игру;  
в) предложить роль, которую он может исполнять в этой игре;  
г) попросить помощи у взрослого.  
2. Получив повторный отказ, ребенок может спросить, можно ли будет поиграть с ребятами завтра/после дневного сна, попозже.  
4. Если ему говорят «нет», может найти других ребят или занять себя.

**34. Умение адекватно реагировать в ситуации, когда дразнят**  
**Содержание навыка:** способность спокойно отнестись к насмешнику либо нормально, спокойно ответить в ситуации, когда тебя дразнят.   
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) над ребенком смеются сверстники по поводу его привычек, внешности, интересов;  
б) родители поддразнивают собственного ребенка по поводу его поведения или внешности.  
**Когда навык не сформирован**  
Ребенок переживает обиду и начинает чувствовать себя «белой вороной», одиноким и плохим.  
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок может справиться с первоначальным «ударом» и восстановить равновесие.   
3. Он может спросить себя: «Должен ли я верить тому, что сказал обидчик?»  
4. Он проявляет готовность ответить на провокацию (хотя начинать дразниться самому нехорошо, но отвечать на дразнилки можно и нужно!)  
5. В конце ситуации ребенок выглядит довольным.

**35. Умение проявлять толерантность**  
**Содержание навыка:** готовность принять других детей такими, какие они есть, и взаимодействовать с ними на основе согласия. Включает умение проявить сочувствие и сострадание.  
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) во дворе повстречался ребенок с физическими недостатками;  
б) в группе есть ребенок другой национальности.  
**Когда навык не сформирован**  
Ребенок жесток и высокомерен, ведет себя провокационно.   
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок замечает, что кто-то не похож на него или омтальных детей. Он может говорить об этом, спросить взрослого.  
2. Постепенно, часто с помощью взрослого, он может почувствовать, что эти различия не так важны.  
3. Он может заметить и сходство между собой и непохожим ребенком и сказать об этом взрослому.   
4. Общается с этим ребенком так же, как общаешься с другими детьми.

**36. Умение принять последствия собственного выбора (отношение к своей ошибке)**  
**Содержание навыка:** умение признать, что совершил ошибку и не бояться ошибок.   
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) ребенок ушел гулять, не спросив разрешения у взрослого;  
б) ребенок не захотел делиться с детьми своими игрушками, а те в ответ не приняли его в игру;  
в) ребенок взял без разрешения чужую вещь в детском саду и принес ее домой.  
**Когда навык не сформирован**  
Ребенок начинает изворачиваться, хитрить и обманывать, чтобы избежать ситуации признания своей вины. Либо постоянно чувствует себя виноватым (невротическое развитие).  
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок может отнестись к ошибке как к разрешенному явлению: «Я ошибся, это нормально. Все люди ошибаются».  
2. Он может самостоятельно (пусть и не сразу после конфликта) сказать о том, чему научила его ошибка: «Я больше не буду так делать, потому что…»   
3. Он может присвоить отношение к ошибке взрослого и скаазать себе: «Теперь я знаю, как не надо делать. И это хорошо».

**37. Умение реагировать на незаслуженные обвинения**  
**Содержание навыка:** умение почувствовать, является ли обвинение справедливым,и способность сообщить о своей невиновности.  
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) воспитатель обвиняет ребенка в проступке, который совершил другой ребенок;  
б) родители обвиняют ребенка в пропаже вещи, которую они сами спрятали и забыли об этом.  
**Когда навык не сформирован**  
Ребенок не может стоять за себя, привыкает чувствовать себя виноватым в любой ситуации (невротическое развитие).  
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок может интуитивно почувствовать, заслуженно ли его обвиняют.  
2. Он может решиться сообщить, что не виноват, и обвиняют его несправедливо.  
3. Он готов выслушать, как взрослый объяснит свою точку зрения.  
4. Если согласен с обвинением, он даст это понять, и даже может поблагодарить. Если не согласен, скажет взрослому, что все равно считает обвинение незаслуженным.

**38. Умение реагировать в ситуации, когда виноват**  
**Содержание навыка:** умение оценить – виноват ли он в сложившейся ситуации, найти способ справиться с ситуацией, когда виноват (попросить прощения, исправить).  
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) ребенок разбил мамину вазу;  
б) в детском саду ребенок не хотел засыпать и прыгал на кровати, когда воспитательница вышла.  
**Когда навык не сформирован**  
Ребенок начинает изворачиваться, хитрить и обманывать, чтобы избежать ситуации признания своей вины.  
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок понимает, в чем его обвиняют и может выдержать обвинения.  
2. Если виноват, то выбирает что-то, что может исправить ситуацию:  
а) попросить прощения;  
б) убрать за собой и т.п.  
3. Действует в соответствии с умением № 36.

**V. Навыки преодоления стресса**

**39. Умение проигрывать**  
**Содержание навыка:** умение адекватно реагировать на неудачу, радоваться удаче/победе товарища.   
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) ребенок проиграл в игре;  
б) ребенок не смог сделать что-то, что у другого ребенка получилось.  
**Когда навык не сформирован**  
Зависть и обидчивость сопровождают всю жизнь такого ребенка, он занят самоутверждением, без устали и, не разбираясь в средствах.   
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок фокусирует внимание на себе и расстраивается, но это продолжается недолго.   
2. Он обращает внимание на ошибку, может спросить об этом у взрослого: «Что я сделал не так? Что нужно учесть в следующий раз?»  
3. Затем ребенок переключает внимание на товарища, который выиграл, или на его работу, и его настроение улучшается: «У тебя получилось здорово!», «Какой у тебя красивый рисунок!»  
4. Ребёнок радуется вместе с тем, кто выиграл.

**40. Умение обходиться с чужой собственностью**  
**Содержание навыка:** умение спрашивать разрешения взять вещь у ее хозяина, обращаться с чужой вещью аккуратно, чтобы вернуть хозяину в целости и сохранности, быть готовым к отказу.  
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) ребенку нравится какая-то игрушка другого ребенка;  
б) ребенок хочет попросить что-то у взрослого, что ему очень хочется взять.  
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок интересуется, кому принадлежит собственность, которой он хочешь воспользоваться.  
2. Он знает, что разрешения нужно спрашивать у собственника: «Можно взять вашу…?».   
3. Он также не забывает сообщить, что собирается делать и когда планирует вернуть вещь хозяину.  
3. Ребенок учитывает то, что ему сказали в ответ и независимо от решения человека, говорит ему «спасибо».

**41. Умение говорить «нет»**  
**Содержание навыка:** умение убедительно и твердо дать отказ, в ситуации, когда тебя не устраивает то, что тебе предлагают.   
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) старшие дети предлагают ребенку обма¬нуть взрослого или сверстника;  
б) старшие дети «подбивают» ребенка воспользоваться вещами, которые принадлежат не только ему, без разрешения родителей.  
**Когда навык не сформирован**  
Ребенок попадает в конфликтные ситуации, оказывается «подставленным» другими детьми.  
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок способен интуитивно почувствовать «Мне это не нравится!» когда ему делают неприемлемое предложение, даже если он не осознает, почему (на основании чувства тревоги и смущения).  
2. Если предложение делает мама или взрослый, которому он доверяет, ребенок может объяснить, почему он отказывается. Если это незнакомый человек, он просто отказывается и уходит. Говоря «Нет, мне это не нравится».

**42. Умение адекватно реагировать на отказ**  
**Содержание навыка:** умение понять, что другой человек волен согласиться или отказать вам в просьбе, не чувствуя себя виноватым.  
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) ребенок вежливо попросил у сверстника игрушку и получил отказ;  
б) ребенок попросил маму купить ему новую компьютерную игру, но мама не согласилась.  
**Когда навык не сформирован**  
Ребенок навязчиво и агрессивно требует того, что хочет, обижается и жалуется. Не умеет просить вежливо, его просьбы напоминают требования или приказы.  
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок в ситуации отказа не впадает в аффект, а, подумав, повторно обращается к человеку более вежливо.   
2. Если он опять получил отказ, может спросить, почему человек не хочет выполнить то, о чем он просит.  
4. Ребенок не склонен в ситуации отказа обижаться, он знает, что люди не обязаны выполнять все наши просьбы.

**43. Умение справляться с ситуацией игнорирования**  
**Содержание навыка:** умение просить другого о сотрудничестве, а в случае отказа, найти себе самостоятельное занятие.  
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) на обращения ребенка никто не обращает внимания, все заняты своим делом;  
б) дети слишком увлечены игрой, и на просьбы ребенка принять его в игру не обращают внимания.  
**Когда навык не сформирован**  
Обидчивые, навязчивые капризные дети, не умеющие завоевать авторитета у сверстников.  
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок, который хочет принять участие в общей деятельности, может вежливо попросить ребят об этом.  
2. Он может повторить просьбу, если ему кажется, что его не слышали.   
3. Если его опять не заметили, он может найти, чем заняться самостоятельно.

**44. Умение справляться со смущением**  
**Содержание навыка:** умение заметить неловкую ситуацию, почувствовать, что ты смущен, и попытаться каким-то образом исправить ситуацию.  
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) ребенка просят рассказать стишок при большом количестве незнакомых людей;  
б) ребенок в гостях пролил сок на скатерть;  
в) ребенок перебил разговор взрослых и ему указали на это.  
**Когда навык не сформирован**  
Ребенок боится и избегает публичных ситуаций, смущается и молча переживает ситуацию дискомфорта.  
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок естественно смущается в неловкой ситуации, может быть, краснеет, опускает глаза.   
2. Он понимает, что его смутило и обдумывает, то можно сделать, чтобы справиться со смущением:  
3. Он либо извиняется за неловкость; либо отказывается от предложения что-то сделать; либо делает что-то еще, но пытается исправить ситуацию, а не теряется окончательно.

**45. Умение справиться с накопившимся стрессом с помощью двигательной активности**  
**Содержание навыка:** умение прислушаться к себе и почувствовать, что, ему нужна разрядка, найти способ разрядиться физически.   
**Ситуации, в которых данный навык может проявиться:**  
а) ребенок сильно расстроен из-за проигрыша в игре и бегает вокруг детской площадки;  
б) ребенок расстроен, что ему не разрешили посмотреть фильм, и бьет подушку.  
**Когда навык не сформирован**  
Пережив стресс, ребенок не двигается, а замирает, отчего стресс долго не проходит. В другом случае – эмоциональная разрядка через капризы и слезы.   
**Шаги, составляющие данный навык:**  
1. Ребенок чувствует, что он переполнен отрицательными эмоциями и готов разрядиться физически.   
2. Он находит способ разрядиться через активные физические действия   
а) побить подушку; б) энергично потанцевать; в) что-то еще