



38. Умение адекватно реагировать на незаслуженные обвинения.

### Навыки преодоления стресса

- 39. Умение проигрывать.
- 40. Умение обходиться с чужой собственностью.
- 41. Умение говорить «нет».
- 42. Умение адекватно реагировать на отказ.
- 43. Умение справляться с ситуацией игнорирования.
- 44. Умение справляться со смущением.
- 45. Умение справиться с накопившимся стрессом с помощью двигательной активности.

### Навыки альтернативной агрессии

- 31. Умение отстаивать свои интересы мирным путем.
- 32. Умение выражать недовольство.
- 33. Умение спрашивать разрешения.
- 34. Умение спокойно реагировать в ситуации, когда не принимают в общую деятельность группы.
- 35. Умение адекватно реагировать в ситуации, когда дразнят.
- 36. Умение проявлять толерантность.
- 37. Умение принять последствия собственного выбора.

### Способы преодоления стресса:

- Релаксация.
- Воображение-визуализация.
- Поднятие самооценки.
- Занятие любимым делом, отличным от основного (хобби).
- Привитие чувства юмора.
- Наглядный пример и т.д.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Мурманска № 85

## ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



Семинар  
«Социальная навигация как ориентировка дошкольников в социуме и соблюдение правил безопасности в реальном и цифровом мире»

ноябрь  
2024



## Навыки общения со сверстниками

12. Умение знакомиться.
13. Умение присоединиться к играющим детям.
14. Умение играть по правилам игры.
15. Умение просить об одолжении.
16. Умение предлагать помощь сверстнику.
17. Умение выражать симпатию.
18. Умение принимать комплименты.
19. Умение проявлять инициативу.
20. Умение делиться.
21. Умение извиняться.

## Навыки адаптации к образовательному учреждению

1. Умение слушать
2. Умение обращаться за помощью
3. Умение выражать благодарность.
4. Умение следовать полученной инструкции.
5. Умение доводить работу до конца.
6. Умение вступать в обсуждение.
7. Умение предлагать помощь взрослому.
8. Умение задавать вопросы.
9. Умение заявлять о своих потребностях.
10. Умение сосредотачиваться на своем занятии.
11. Умение исправить недостатки в работе.



## Навыки обхождения с чувствами

22. Умение воспроизводить основные чувства.
23. Умение выражать чувства.
24. Умение распознавать чувства другого.
25. Умение осознавать свои предпочтения.
26. Умение сочувствовать.
27. Умение обращаться с собственным гневом.
28. Умение реагировать на гнев другого человека.
29. Умение справляться со страхами.
30. Умение переживать печаль.

