

Skillstreaming, Arnold P. Goldstein, Ellen McGinnis

„Nowe strategie i perspektywy nauczania umiejętności prospołecznych”

VI grup-50 umiejętności prospołecznych

Grupa I: Wstępne Umiejętności Społeczne.

- 1. Słuchanie.**
2. Rozpoczynanie Rozmowy.
3. Prowadzenie rozmowy.
4. Zadawanie Pytań.
- 5. Mówienie "Dziękuję".**
- 6. Przedstawienie się.**
7. Przedstawianie Innych Osób.
8. Mówienie Komplementów.

Grupa II: Zaawansowane Umiejętności Społeczne.

- 9. Proszenie o Pomoc.**
10. Przyłączanie się Do Działań Innych Osób.
11. Udzielanie Instrukcji.
- 12. Wykonywanie Poleceń.**
- 13. Przepraszanie.**
14. Przekonywanie innych.

Grupa III: Umiejętności Radzenia Sobie z Uczuciami.

- 15. Poznawanie Swoich Uczuć.**
- 16. Wyrażanie Swoich Uczuć.**
- 17. Zrozumienie uczuć innych osób.**
- 18. Radzenie sobie z Czyjąś Złością.**
19. Wyrażanie Czułości.
- 20. Radzenie Sobie ze Strachem.**
21. Nagradzanie Samego Siebie.

Grupa IV: Umiejętności Alternatywne Wobec Agresji.

22. Proszenie o Pozwolenie.

23. Dzielenie się Czymś.

24. Pomaganie Innym.

25. Negocjowanie.

26. Stosowanie Samokontroli.

27. Obrona Swoich Praw.

28. Reagowanie na Zaczepki.

29. Unikanie Kłopotów.

30. Unikanie Bójek.

Grupa V: Umiejętności Radzenia Sobie ze Stresem.

31. Skarżenie się.

32. Odpowiadanie na Skargę.

33. Zachowanie Godne Prawdziwego Sportowca.

34. Radzenie Sobie z Zakłopotaniem.

35. Radzenie Sobie z Pominięciem.

36. Stawanie w Obronie Przyjaciela.

37. Reagowanie na Namawianie.

38. Reagowanie na Niepowodzenia.

39. Radzenie Sobie ze Sprzecznymi Komunikatami.

40. Radzenie Sobie z Oskarżeniem.

41. Przygotowanie się do Trudnej Rozmowy.

42. Radzenie Sobie z Presją Grupy.

Grupa VI: Umiejętności Planowania.

43. Decydowanie o Zrobieniu Czegoś.

44. Ustalenie Przyczyny Problemów.

45. Wyznaczanie Celu.

46. Określenie Swoich Zdolności.

47. Zbieranie Informacji.

48. Szeregowanie Problemów Według Ich Ważności.

49. Podejmowanie Decyzji.

50. Koncentrowanie się na Zadaniu.

20 umiejętności prospołecznych wybranych spośród VI grup-50 umiejętności.

Grupa I: Wstępne Umiejętności Społeczne (3).

- 1. Słuchanie.**
- 5. Mówienie "Dziękuję".**
- 6. Przedstawienie się.**

Grupa II: Zaawansowane Umiejętności Społeczne (3).

- 9. Proszenie o Pomoc.**
- 12. Wykonywanie Poleceń.**
- 13. Przepraszanie.**

Grupa III: Umiejętności Radzenia Sobie z Uczuciami (5)

- 15. Poznawanie Swoich Uczuć.**
- 16. Wyrażanie Swoich Uczuć.**
- 17. Zrozumienie uczuć innych osób.**
- 18. Radzenie sobie z Czyjąś Złością.**
- 20. Radzenie Sobie ze Strachem.**

Grupa IV: Umiejętności Alternatywne Wobec Agresji (7).

- 23. Dzielenie się Czymś.**
- 24. Pomaganie Innym.**
- 26. Stosowanie Samokontroli.**
- 27. Obrona Swoich Praw.**
- 28. Reagowanie na Zaczepki.**
- 29. Unikanie Kłopotów.**
- 30. Unikanie Bójek.**

Grupa V: Umiejętności Radzenia Sobie ze Stresem (1).

- 38. Reagowanie na Niepowodzenia.**

Grupa VI: Umiejętności Planowania (1).

- 50. Koncentrowanie się na Zadaniu.**