

# Principais habilidades sociais da infância. Del Prette, 2001

## Autocontrole e expressividade emocional

- Reconhecer e nomear as emoções próprias e dos outros;
- Controlar a ansiedade;
- Falar sobre as emoções e sentimentos;
- Acalmar-se;
- Lidar com os próprios sentimentos;
- Controlar o humor;
- Tolerar frustrações;
- Mostrar espírito esportivo;
- Expressar as emoções positivas e negativas;

## Civilidade

- Cumprimentar pessoas;
- Despedir-se;
- Usar locuções como: por favor, obrigado, desculpe, com licença;
- Aguardar a vez para falar;
- Fazer e aceitar elogios;
- Seguir regras ou instruções;
- Fazer perguntas;
- Responder perguntas;
- Chamar o outro pelo nome;

# Principais habilidades sociais da infância. Del Prette, 2001

## Empatia

- Observar, prestar atenção, ouvir e demonstrar interesse pelo outro;
- Reconhecer/inferir sentimentos do interlocutor;
- Compreender a situação (assumir perspectiva);
- Demonstrar respeito às diferenças;
- Expressar compreensão pelo sentimentos ou experiência pro outro;
- Oferecer ajuda;
- Compartilhar;

## Assertividade

- Expressar sentimentos negativos (raiva e desagrado);
- Falar sobre as próprias qualidades ou defeitos;
- Concordar ou discordar de opiniões;
- Fazer e recusar pedidos;
- Lidar com críticas, gozações, pedir mudança de comportamento, negociar interesses conflitantes, defender os próprios direitos, resistir à pressão de colegas;

# Principais habilidades sociais da infância. Del Prette, 2001

## Fazer Amizades

- Fazer perguntas pessoais;
- Responder perguntas;
- Oferecendo informação livre (auto revelação);
- Aproveitar as informações livres oferecidas pelo interlocutor;
- Sugerir atividade;
- Cumprimentar;
- Apresentar-se;
- Elogiar;
- Aceitar elogios;
- Oferecer ajuda;
- Cooperar;
- Iniciar e manter conversação;
- Identificar e utilizar jargões apropriados;

## Solução de problemas interpessoais

- Acalmar-se diante de uma situação problema;
- Pensar antes de tomar decisões;
- Reconhecer e nomear diferentes tipos de problemas;
- Identificar e avaliar possíveis alternativas de solução;
- Escolher, implementar e avaliar uma alternativa;
- Avaliar o processo de tomada de decisão;

# Principais habilidades sociais da infância. Del Prette, 2001

## Habilidades Sociais Acadêmicas

- Seguir regras ou instruções orais;
- Observar;
- Prestar atenção;
- Ignorar interrupções dos colegas;
- Imitar comportamentos socialmente competentes;
- Aguardar a vez para falar;
- Fazer e responder perguntas;
- Oferecer, solicitar e agradecer ajuda;
- Buscar aprovação por desempenho realizado;
- Elogiar e agradecer elogios;
- Reconhecer a qualidade do desempenho do outro;
- Atender pedidos;
- Cooperar e participar de discussões;