

УДК 159.9+316.776
ББК 88.5+60.84
Ш61

В подготовке методических материалов принимали участие:

Е. Покатаева, Е. Чуриллина, Г. Шиманский

Шиманская В.

Ш61 Коммуникация: Найди общий язык с кем угодно / Виктория Шиманская – М. : Альпина Паблишер, 2020. – 152 с. – (Серия «4К – навыки будущего»)

ISBN 978-5-9614-2636-6

Виктория Шиманская – доктор психологии и автор первой в России запатентованной методики развития эмоционального интеллекта – уверена, что именно искусство коммуникации делает обычного человека выдающимся. В этой книге подростки найдут советы и упражнения, которые помогут научиться лучше разбираться в собеседнике, находить с ним общий язык, отстаивать свои позиции и доносить информацию максимально ясно и понятно. Все это очень пригодится и в школьной, и в обычной жизни.

УДК 159.9+316.776
ББК 88.5+60.84

ISBN 978-5-9614-2636-6
ISBN 978-5-9614-2338-9
(серия «4К – навыки будущего»)

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

© В. Шиманская, 2020
© ООО «Альпина Паблишер», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

6 ПОСЛЕДНЯЯ ГЛАВА
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

8 ОТ АВТОРА

10 ПРЕДИСЛОВИЕ

20 ГЛАВА 1

ОБЩЕНИЕ С РОВЕСНИКАМИ

22 1.1. Собери информацию

24 1.2. Расскажи о себе

26 1.3. Разберись с типами поведения

32 1.4. Как говорить с DISC-людьми

34 1.5. Видеть, слышать, чувствовать,
понимать

38 1.6. Четыре послания в одном

42 1.7. Критикуй правильно

46 1.8. Слова поддержки

48 1.9. Как давать советы

50 1.10. Буллинг

52 1.11. Как реагировать на обидные
высказывания

54 1.12. Не давай повода

56 1.13. Поза силы

58 1.14. Дыши глубоко и ровно

60 1.15. Ответить по-другому...

1

ЖЖАННИИ

2

62 ГЛАВА 2

ОБЩЕНИЕ С РОДИТЕЛЯМИ

- 64 2.1. Кричит – значит любит
- 66 2.2. Скажи по-другому
- 70 2.3. Скажи без «не»
- 74 2.4. От первого лица
- 76 2.5. Перепиши воспоминания
- 78 2.6. Хочу или должен

3

82 ГЛАВА 3

ОБЩЕНИЕ СО ВСЕМИ ОСТАЛЬНЫМИ

- 84 3.1. Что я контролирую
- 86 3.2. Квадрат настроений
- 90 3.3. Излагай свою мысль чётко
- 94 3.4. Добивайся своего

4

96 ГЛАВА 4

ОБЩЕНИЕ С СОБОЙ

- 98 4.1. Моя «вселенная»
- 100 4.2. Колесо интересов
- 104 4.3. Сильные и слабые стороны
- 108 4.4. Человечки на дереве
- 112 4.5. График настроения
- 116 4.6. Скиллфолио

118 ПРИЛОЖЕНИЕ

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ВЫСТУПЛЕНИЮ