

# КОММУНИКАЦИЯ

НАЙДИ ОБЩИЙ ЯЗЫК С КЕМ УГОДНО

НАВЫКИ  
БУДУЩЕГО  
для  
ПОДРОСТКОВ

4K

ВИКТОРИЯ ШИМАНСКАЯ

4К – навыки будущего

Виктория Шиманская

**Коммуникация**

«Альпина Диджитал»

2020

## **Шиманская В.**

Коммуникация / В. Шиманская — «Альпина Диджитал»,  
2020 — (4К – навыки будущего)

Виктория Шиманская – доктор психологии и автор первой в России запатентованной методики развития эмоционального интеллекта – уверена, что именно искусство коммуникации делает обычного человека выдающимся. Но самое главное – хорошим коммуникатором может стать каждый. Она подготовила простые, но эффективные упражнения на каждый день. Чтобы выполнять их, не требуется специальных ситуаций и условий. Занимаясь по книге, подростки научатся «читать» собеседника, 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.

© Шиманская В., 2020

© Альпина Диджитал, 2020

# Содержание

Дисклеймер	6
Последняя глава для родителей	7
Предисловие	8
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Виктория Шиманская

## Коммуникация

### *Найди общий язык с кем угодно*

В подготовке методических материалов принимали участие *Е. Покатаева, Е. Чуриллина, Г. Шиманский*

Главный редактор «Альпина. Дети» и руководитель проекта *Л. Богомаз*

Руководитель проекта *М. Шалунова*

Корректоры *Н. Витько, Е. Аксёнова*

Компьютерная вёрстка *О. Макаренко*

Художественное оформление и макет *Д. Левицкая*

Иллюстратор *Е. Смешилова*

© В. Шиманская, 2020

© ООО «Альпина Пабlishер», 2020

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

\* \* \*

## **Дисклеймер**

**Эта книга не содержит нецензурную брань, описания сцен насилия, курения и употребления алкогольных напитков.**

**РЕКОМЕНДУЕТСЯ  
К ПРОЧТЕНИЮ ЛИЦАМ,  
ДОСТИГШИМ  
17  
ЛЕТ  
СТАТЬ ХОРОШИМ  
КОММУНИКАТОРОМ  
НИКОГДА НЕ ПОЗДНО!**

## Последняя глава для родителей

<http://альпина.дети/talk><sup>1</sup>

**– ПРИВЕТ!**

**ЕСЛИ МЫСЛЕННО ТЫ ОТВЕТИШЬ МНЕ «ПРИВЕТ», ЗНАЧИТ, МЫ УЖЕ НАЧНЁМ КОММУНИКАЦИЮ! КАК РАЗ ЭТОЙ НЕВЕРОЯТНО ВАЖНОЙ ТЕМЕ И ПОСВЯЩЕНА МОЯ КНИГА.**

**МЕНЯ ЗОВУТ ВИКТОРИЯ ШИМАНСКАЯ. Я ДОКТОР ПСИХОЛОГИИ, ПЕДАГОГ, ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ И – КАК МНЕ ХОЧЕТСЯ СЧИТАТЬ – ПИСАТЕЛЬ. ВЕДЬ ТЫ ДЕРЖИШЬ В РУКАХ ЭТУ КНИГУ.**

Расскажи мне в нескольких словах о себе (как тебя зовут, сколько тебе лет...)

Мне, правда, интересно с тобой познакомиться.

Эволюция человека резко пошла в гору именно тогда, когда люди научились быстрее и точнее передавать информацию друг другу. Эффективная коммуникация помогала лучше координировать охоту, передавать опыт, учить детей. С течением времени важность коммуникации нисколько не уменьшилась, даже наоборот. И сейчас в обычной жизни каждого человека коммуникация играет огромную роль.

Большинство вопросов и дома, и в школе, с друзьями и родителями решаются путем коммуникации.

В этой книге я расскажу, что важно уметь и знать, чтобы тебя понимали и принимали те, кто тебя окружает. А сделав все упражнения, ты научишься:

- «считывать» других людей, анализировать их настроение и выбирать правильную тактику общения;
- излагать мысли так, чтобы тебя правильно понимали;
- договариваться;
- отстаивать своё мнение;
- понимать себя;
- достигать поставленных целей и при этом чувствовать себя счастливым.

Все ситуации и проблемы мы разберём на примерах из жизни обычного подростка Егора. У него есть приятели (и недруги) в школе, есть родители, которые его любят, но не всегда понимают, а ещё есть учителя и просто чужие взрослые, с которыми тоже приходится общаться. Давай разбираться, как это лучше делать.

---

<sup>1</sup> Родитель, перейдите по ссылке и посмотрите видео.

## **Предисловие**

**НАЧНЁМ С ТЕСТА, КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ ОПРЕДЕЛИТЬ, КАК У ТЕБЯ СЕЙЧАС ОБСТОЯТ ДЕЛА С КОММУНИКАЦИЕЙ. В КОНЦЕ КНИГИ Я ПОПРОШУ ТЕБЯ ПРОЙТИ ЕГО ЕЩЁ РАЗ, ЧТОБЫ ПОСМОТРЕТЬ, НАСКОЛЬКО ВЫРОСЛО ТВОЁ МАСТЕРСТВО.**

Ты наверняка обращал внимание, что в одной и той же ситуации люди по-разному строят свою коммуникацию. Всё зависит от нашего типа мышления, от ведущего «навыка будущего».

Что такое «навык будущего»? Можно сказать, что это – твоя суперсила!

World Economic Forum регулярно публикует список навыков, которые наиболее востребованы в современном мире. И развитие этих навыков – креативности, критического мышления, эмоционального интеллекта – помогает налаживать отношения с другими людьми.

Пройди этот тест и выясни, как ты строишь коммуникацию с этим миром, общаешься с окружающими и работаешь в команде.

## ***ИНСТРУКЦИЯ***

- Внимательно прочитай каждое утверждение.
- Подумай, согласен(на) ли ты с ним.
- Выбери наиболее подходящий вариант ответа.
- Старайся выбирать вариант «иногда» как можно реже.

	ДА	ИНО- ГДА	НЕТ
1. Мне не надо много знать, чтобы понять, как поступить.			
2. Чтобы быстро решить задачу, я самостоятельно разбиваю её на части.			
3. Я всегда уточняю информацию, которую слышу или читаю, на слово не верю.			
4. Мне трудно находить что-то новое в привычных вещах.			
5. Я считаю, что моё мнение важнее, чем мнение других.			
6. Мне нравится говорить комплименты и подбадривать окружающих.			
7. Я привык внимательно слушать, что мне говорят. Не люблю угадывать.			
8. Я обычно понимаю, почему человек ведёт себя агрессивно. Поэтому умею с такими людьми общаться.			
9. Я предлагаю сразу несколько решений одной проблемы.			
10. Когда мы спорим, я всегда стараюсь найти общие для всех интересы.			
11. Анализируя ситуации, я стараюсь рассмотреть все факторы, которые влияют на неё.			
12. Я часто пользуюсь интернетом, когда хочу что-то узнать.			
13. Мне интереснее найти свой собственный способ решения задачи, а не использовать стандартный.			
14. Я могу изменить своё мнение, если мне убедительно докажут, что я не прав.			
15. Я не перепроверяю то, что говорят или пишут люди, которым я доверяю.			
16. Считаю, что лучше всего самому принять решение, а потом убедить в нём остальных.			

	ДА	ИНО- ГДА	НЕТ
<b>17.</b> Я чётко понимаю свою роль в работе команды.			
<b>18.</b> Мне комфортнее общаться с друзьями в чате, чем лично.			
<b>19.</b> Я научился сохранять самообладание в ситуациях сильного стресса.			
<b>20.</b> Я собираю целую группу, чтобы решить сложную задачу.			
<b>21.</b> Я считаю, что нельзя решить задачу вместе людьми, с которыми знаком только виртуально.			

**ТЕПЕРЬ СЧИТАЕМ, ЧТО ПОЛУЧИЛОСЬ.**

**СХЕМА ПОДСЧЕТА ТАКАЯ:**

● За вопросы, которые оцениваются по **ПРЯМОЙ ШКАЛЕ**, за каждое «да» поставь 2 балла, за каждое «иногда» – 1 балл, за «нет» – 0 баллов.

● За вопросы, которые оцениваются по **ОБРАТНОЙ ШКАЛЕ**, за каждое «да» поставь 0 баллов, за каждое «иногда» – 1 балл, за «нет» – 2 балла.

№ ВОПРОСА			
	ПРЯМАЯ ШКАЛА (да = 2 балла; не знаю = 1 балл; нет – 0 баллов)		ОБРАТНАЯ ШКАЛА (да = 0 баллов; не знаю = 1 балл; нет – 2 балла)
<b>СИСТЕМНОЕ МЫШЛЕНИЕ</b>	1	2	11
<b>КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ</b>	3	14	15
<b>КРЕАТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ</b>	9	13	4
<b>КОММУНИКАЦИЯ</b>	6	10	5
<b>КООПЕРАЦИЯ</b>	17	20	16
<b>ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ</b>	8	19	7
<b>ЦИФРОВОЕ МЫШЛЕНИЕ</b>	12	18	21

Отметь точкой набранное количество баллов по каждому навыку на его шкале. Затем соедини получившиеся точки. Закрась фигуру изнутри. Ты увидишь свой портрет навыков XXI века. Посмотри, какой из них развит сильнее всего. Ниже прочти описание каждого варианта.

**ПРИМЕР ЗАПОЛНЕНИЯ:**



Если сильнее всего у тебя развито **КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ**, то твой тип коммуникации – **АНАЛИТИК**.

Во время общения ты отлично анализируешь информацию, умеешь выделять главное. Когда надо понять «+» и «-», найти решение, люди идут к тебе за помощью. Тебя сложно запутать красивыми метафорами. В разговоре с людьми ты легко даёшь оценку их поступкам, различным жизненным ситуациям.

Но помни, что люди не всегда хотят услышать оценку их действий. Возможно, им просто нужна твоя поддержка и внимание.

Если у тебя сильнее развит **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ**, то твой тип коммуникации – **ЛИДЕР**.

Расскажи, во что веришь, – и люди пойдут за тобой. Ты умеешь вдохновлять других, поддерживать командный дух, заражать энтузиазмом.

Но будь внимателен: иногда, стремясь к цели, ты можешь перегнуть палку, «задавить» своим мнением. И этим отбить желание людей тебе помогать.

Если сильнее всего у тебя развито **КРЕАТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ**, то твой тип коммуникации – **ТВОРЕЦ**.

Ты – творческая, неординарная личность. В твоей голове полно идей. Людям интересно с тобой общаться, потому что ты умеешь удивлять. Твой талант – создавать новое, смотреть на мир с совершенно неожиданной стороны. Креативность помогает находить выход из самых трудных ситуаций, придумывать самые невероятные приключения. Твои друзья это очень ценят.

Но они не всегда понимают, почему ты время от времени погружаешься в себя, почему бываешь резким или угрюмым. Попробуй в такие периоды говорить окружающим, что все хорошо. И что тебе действительно иногда нужно побыть одному. Им станет легче понимать, что происходит.

Если сильнее всего у тебя развито **ЦИФРОВОЕ МЫШЛЕНИЕ**, то твой тип коммуникации – **ДИДЖИТАЛ-ЭКСПЕРТ**.

Ты отлично понимаешь технику. Гаджеты, новые технологии, приложения – твои постоянные помощники. Ты привык общаться в сети. Умеешь договариваться с людьми, которых никогда не видел лично. Это очень важный навык в современном мире.

Но помни, из-за погружения в цифровую реальность есть риск потерять дружеский контакт и хорошее, качественное личное общение. Постарайся чередовать виртуальные встречи с реальными.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.