

ВИКТОРИЯ ШИМАНСКАЯ

# Точно пригодится!

Социальные навыки



Эмоциональный  
интеллект

Коммуникация

Публичные  
выступления

ВИКТОРИЯ ШИМАНСКАЯ

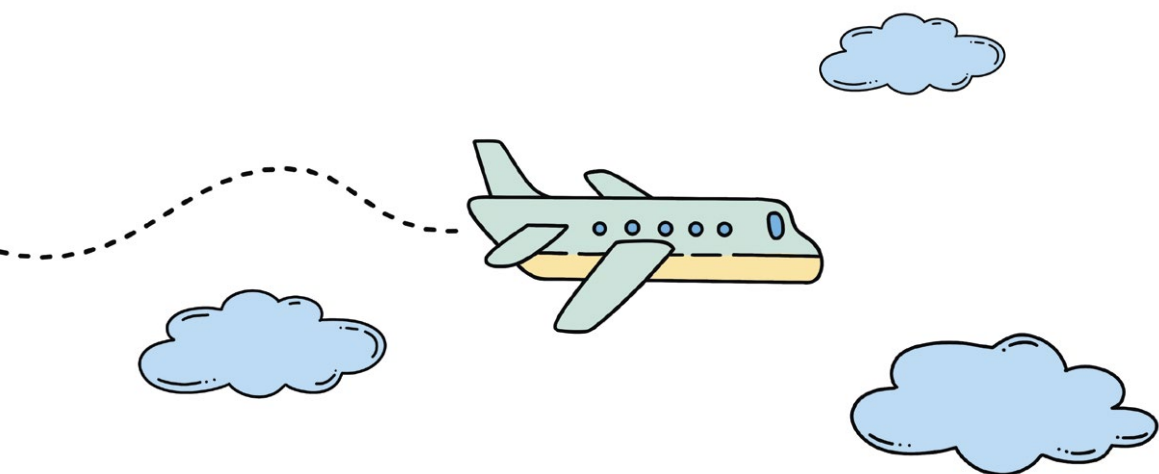
# Точно ПРИГОДИТСЯ!

Социальные навыки



*Иллюстрации Веры Пошивай*

Москва  
МИФ  
2024

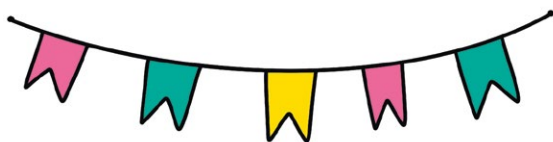


## **КОММУНИКАЦИЯ**

Урок 1. Вагончик со странными окнами... ..	82
Урок 2. Вагончик, в котором все говорят шепотом ....	97
Урок 3. Очень шумный вагончик! .....	110
Урок 4. Вагончик, в котором не верят на слово .....	127
Урок 5. Вагончик, в котором всем нужна помощь ....	143
Урок 6. Паровозик и бескрайнее путешествие .....	152

## **ПУБЛИЧНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ**

Пещера первая. Развеять тени сомнений .....	160
Пещера вторая. Вдохнуть жизнь .....	176
Пещера третья. Оставить впечатление .....	196
Пещера четвертая. Рассказывать как мастер .....	208
Пещера пятая. Жизнь как история .....	233



## ВВЕДЕНИЕ

Есть то, что всем помогает в жизни.

Я работаю и с маленькими детьми, и с взрослыми: моему самому юному студенту было не больше годика, а самой старшей студентке — всего 92. Но чаще всего работаю с теми, кто учится в школе и вузе, и с теми, кто занимается бизнесом.



И чем больше я помогаю самым разным людям, тем лучше понимаю: чем бы человек ни занимался, какими бы масштабами ни мыслил, сколько бы лет ему ни было, ему важно овладеть **навыками, которые лежат в основе всего.**

Про три таких навыка, про три опоры, я и написала эту книгу для школьников — чтобы ты и твои ровесники могли как можно раньше эти суперспособности приобрести.

Я решила рассказать про них немного необычно: в виде приключения-прогулки по парку аттракционов, поскольку предположила, что формат лекции тебя не впечатлит (хотя даже лекции обычно делаю очень интересными!).

Итак, что же это за три опоры, необходимые каждому?

Для начала — **эмоциональный интеллект.** Умение понимать эмоции, чувства и переживания у себя и дру-

гих и осознавать причины, по которым они появляются. Благодаря этому ты сможешь научиться управлять эмоциями, причем абсолютно всеми.

Дальше путешествие продолжишь на поезде. Более того, прямо на ходу тебе придется переходить из вагона в вагон! Таков челлендж второй главы, которая научит тебя следующей суперсиле — **искусству коммуникации**, то есть общения. Оно пронизывает все сферы жизни: мы слушаем и хотим, чтобы слышали нас, пытаемся формулировать, договариваться, понимать, доносить свою позицию... И при этом надо помнить и учитывать, что другие люди — на самом деле *другие*. Всему этому научишься, когда дойдешь до кабины машиниста. Ту-ту!

Знаешь, чего боятся почти все люди на планете? Выступать перед публикой. Причем неважно, предстоит рассказывать что-то родителям на кухне, перед классом на уроке или слушателям на огромном стадионе. С этим-то страхом лицом к лицу ты и встретишься в третьей главе. Ты обретишь навык **публичных выступлений** и выберешься наконец из мрака пещеры на яркий свет.

С новыми суперспособностями ты готов взаимодействовать с миром, изучать его, проявляться в нем — и, конечно, рассказывать ему историю своей жизни.

**Виктория Шиманская,**

*доктор психологии, преподаватель,*

*автор первой российской запатентованной*

*методики развития эмоционального интеллекта*

*детей, больше 15 лет обучает ребят разного возраста*

*справляться со сложными задачами*

