

# ЕСТЬ КОНТАКТ!

ОБЩАЙСЯ ПРОДУКТИВНО, БЕЗ СТРЕССА,  
В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ



МИСО

# ПРИВЕТ!

И вот наше общение началось. Да-да, прямо сейчас. Конечно, мы не стоим друг напротив друга и не обмениваемся репликами, но адресован этот текст тебе — **НАШЕМУ ЧИТАТЕЛЮ**. «Но я-то не могу вам ответить», — возможно, подумаешь ты. И знаешь что? Ты можешь! (Как это сделать — смотри на с. 6 и 7.) А по правде говоря, общение — это не только разговор и переписка. Это **НЕ ТОЛЬКО СЛОВА**. Повести бровью или махнуть рукой, глядя на кого-то, — тоже общение. Выложить фотографию в соцсеть и собрать лайки — и это общение. Показать презентацию во время публичного выступления — тоже элемент общения. Да даже с помощью одежды мы общаемся — передаем сообщения о нашем настроении и приглашаем к диалогу. Словом, **ВСЯ НАША ЖИЗНЬ ПРОНИЗАНА ОБЩЕНИЕМ**.

Человек вообще существо **БИОСОЦИАЛЬНОЕ**. Возможно, ты слышал этот термин на уроках биологии и обществознания. Это значит, что в нас есть и **БИОЛОГИЧЕСКИЕ** свойства (заложенные природой), и **СОЦИАЛЬНЫЕ** — те, которые развиваются благодаря **ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ** с другими людьми, то есть обществом. В раннем детстве это общество наших родителей и близких родственников, потом группа в садике, друзья, одноклассники, однокурсники, коллеги, знакомые, соседи... В общении со всеми этими людьми формируются наши характер, вкусы, привычки. **ОБЩАЯСЯ, МЫ СТАНОВИМСЯ СОБОЙ**. И раз уж от общения никуда не деться, логично сделать его эффективным и вдохновляющим, правда?

Для этого мы здесь. В блокноте, который ты держишь в руках, тебя ждет **Море интересных упражнений** для развития навыков любого общения — от спора с другом до выступления на конференции.

## ПОСМОТРИ, ЧТО МЫ ДЛЯ ТЕБЯ ПРИГОТОВИЛИ:

- ✓ **УПРАЖНЕНИЯ.** Выполняя их, ты будешь писать, рисовать, размышлять — в общем, всячески креативить.
- ✓ **ЧЕЛЛЕНДЖИ.** Участвуя в них, ты сможешь выйти в «реальный мир» и пообщаться с людьми. Где, с кем, как и зачем — мы расскажем, не переживай.
- ✓ **ТЕОРИЯ.** Просто читай и запоминай. Пригодится, гарантируем!
- ✓ **QR-КОДЫ.** Считай их с помощью специального приложения и погружись в мир дополнительных материалов. Видеолекции, тесты, статьи — не пропускай все это богатство.

# Навигация

## С. 3 ПРИВЕТ!

Этот раздел ты, скорее всего, уже прочитал(а), так держать!

## С. 6 ОБ АВТОРАХ

Здесь мы, Полина и Екатерина, рассказываем, откуда знаем то, о чем написали в этом блокноте, почему ты можешь нам доверять, а еще оставляем свои контакты (ну, для общения — помнишь?).

Ты находишься здесь

## С. 9 Глава 1 – Контакт с собой

Здесь тебе предстоит познакомиться... с самим собой. Да-да, не удивляйся. У того, кто знает себя, намного лучше получается общаться с другими!

## С. 53 Глава 2 – Те, кто всегда рядом

С кем мы общаемся чаще всего? С семьей и друзьями. Они всегда рядом. И иногда с ними сложно. Чтобы прокачать семейную и дружескую коммуникацию, ныряй в эту главу.

## С. 113 Глава 3 – ОБЩАЕМСЯ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ

Общаться нам приходится не только с родными и друзьями, но и с учителями, кассирами, врачами, онлайн-знакомыми... Из этой главы ты узнаешь, как знакомиться и делать эффективным любое общение.

## С. 167 Глава 4 – У ВСЕХ НА ГЛАЗАХ

В этой главе тебе предстоит прокачать навыки публичных выступлений (ответов у доски это тоже касается). Этот навык, скорее всего, тебе сильно пригодится в будущем — когда ты поступишь в университет и начнешь работать.

## С. 220 Что скажешь?

Здесь мы прощаемся и желаем тебе удачи.

## С. 221 Вот что я думаю...

Свободные страницы для записи своих мыслей.

Ну что, начнем?

## ОБ АВТОРАХ

### Полина Мохова

Написала главы 1 и 2

Писательница и продюсер, журналист. Читала курс по истории журналистики студентам МГУ, преподавала литературу и обществознание в петербургском лицее № 533. Автор книг «Балет: книга о безграничных возможностях» (МИФ, 2018) и «Больница здорового человека» (фонд «Нужна помощь», 2021).



Мой контакт:  
[polina.mohova@gmail.com](mailto:polina.mohova@gmail.com)

*«Коммуникация – это основной ингредиент всех моих рабочих процессов. Сейчас я собираю команды для проектов как продюсер, и без общения делать это невозможно. Работая журналистом, я брала интервью. Когда я проводила занятия для студентов и школьников, от моего умения не только говорить, но и слушать и слышать зависело, насколько ученикам будет интересно со мной, а следовательно, насколько хорошо они усвоят курс.*

*Я уверена, что умение общаться открывает перед каждым из нас нужные двери, поэтому с большим удовольствием принялась за работу над этой книгой. К слову, мы писали ее в постоянной коммуникации с моей соавторкой – Катей Зибровой, а также психологом Полиной Мишулович.*

*В этой книге я отвечала за первые две главы, посвященные общению с близким кругом и... с самими собой. В свое время для меня стало большим открытием, что для того, чтобы лучше понимать других и чувствовать себя в общении уверенно, нужно в первую очередь понимать себя и свои цели. И хотя с собой мы живем всю жизнь, довольно часто именно о себе не знаем почти ничего. Я надеюсь, что задания из первой главы откроют для тебя много нового, а вторая глава поможет наладить контакт с близкими людьми».*

# Екатерина Зиброва

Написала главы 3 и 4

Кандидат психологических наук, исследовательница и практик в сфере разнообразия, управленческий консультант и специалист по коммуникации сквозь различия. Читает лекции и ведет тренинги по преодолению различий и работе со стереотипами. Сотрудничала с Forbes Woman, She is an expert, Geek Picnic, Greenpeace, автор научных статей по теме организационного разнообразия.



Мои контакты:  
[diversity.zibrova@gmail.com](mailto:diversity.zibrova@gmail.com)  
[VK e.zibrova](https://vk.com/e.zibrova)

*«Коммуникация — это один из четырех ключевых навыков будущего, которое, кстати, уже наступило. Умение строить взаимодействие с разными людьми крайне важно, потому что в мире идей и знаний эти самые идеи и знания передаются с помощью коммуникации.»*

*В рамках проекта Science Slam я подготовила к выступлениям больше сотни ученых, а также детей и подростков. Этот опыт подарил мне возможность общаться с умнейшими людьми, и что ты думаешь? Многие из них, имея что сказать, боялись это делать и только во время подготовки преодолевали свои сомнения.*

*Для книги я написала третью и четвертую главы — про навыки общения и про публичные выступления. Отточенные навыки коммуникации помогают расширить круг знакомств и найти единомышленников, а публичные выступления дают возможность продвигать свои идеи. Кстати, и тем и другим мы занимаемся достаточно часто, порой даже не замечая этого.*

*Я мечтаю о том, чтобы все люди в мире научились легко и уверенно общаться друг с другом. Коммуникация — это не дар, а навык, который можно развивать. Мы с Полиной точно знаем об этом».*

