

Socialising: навыки общения

Навыки общения для школы: говорить,
слушать, понимать и отвечать
уважительно.



Зачем нужны навыки общения

Socialising помогает уверенно общаться в классе, на перемене, в группе и онлайн. Эти навыки делают знакомство проще, помогают договариваться и снижают риск конфликтов.



Три компонента общения помогают
точнее понимать смысл сказанного
и реакцию собеседника.

3

основные каналы
работают вместе
и делают сообщение
понятным.

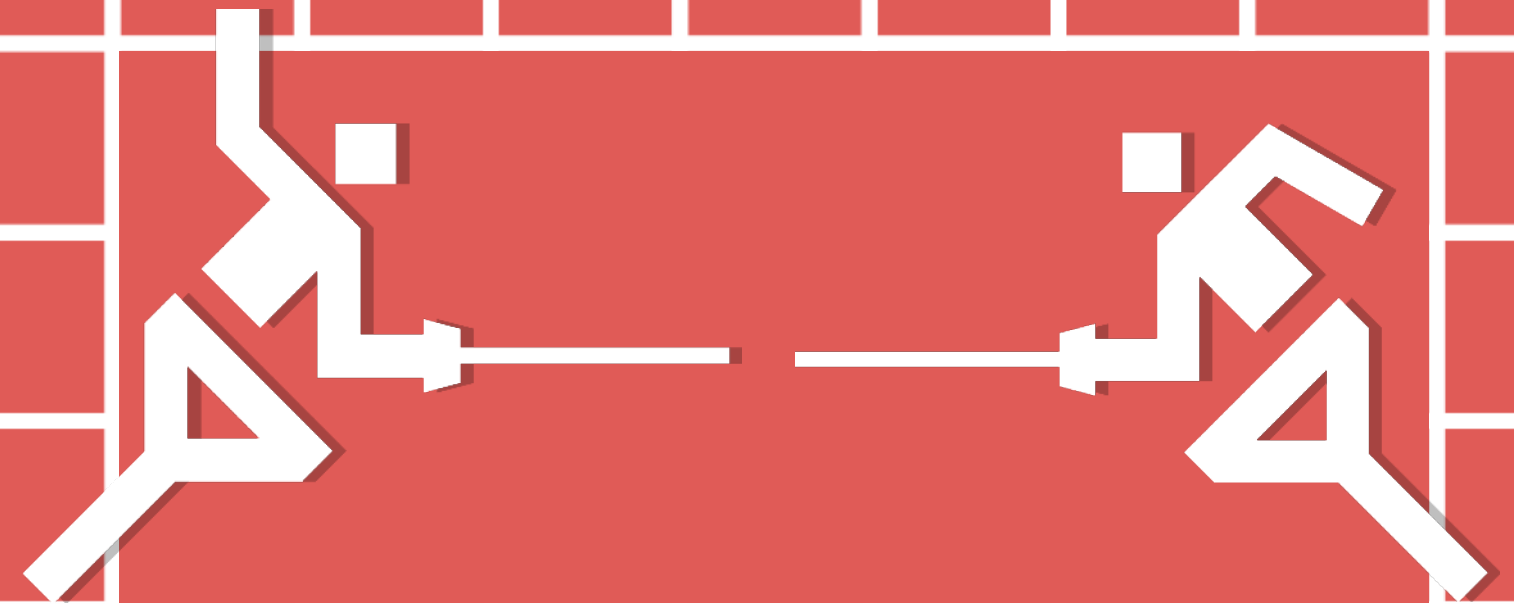
Авторская схема по теме общения

Три слоя общения

Вербальная речь Невербальные сигналы
Контекст общения



Авторская структуризация материала



Смысл разговора определяется не только словами: в школе важно учитывать, как сказано и в какой ситуации.

Все три части равны по значению: если одна из них нарушена, сообщение читается не так, как задумано.

Четыре коротких вежливых слова часто задают спокойный тон школьному разговору.

4

простых формул
помогают звучать
уважительно
и без напряжения.

Авторская подборка речевых формул

Активное слушание: три приёма



Короткое эхо

Перескажи главную мысль собеседника коротко и своими словами. Так видно, что ты слушаешь внимательно и не теряешь нить разговора.

Уточняющий вопрос

Уточняй детали, которые действительно важны: что именно произошло, когда это было, что нужно дальше. Один точный вопрос часто снимает недоразумение.

Сигнал внимания

Кивок, взгляд и короткое «понятно» помогают поддерживать контакт. Такие сигналы показывают внимание и делают разговор более спокойным и живым.

Вопросы и темы для разговора

1

Безопасный старт

Начинай с нейтральных тем, которые легко продолжить: урок, кружок, игра, музыка или школьное событие. Так разговор кажется естественным и не слишком личным.

2

Вопросы для продолжения

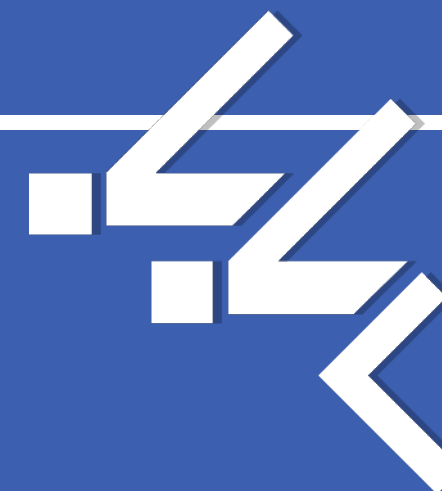
Используй вопросы, которые помогают ответить развернуто: «Как прошло?», «Что дальше?», «А тебе понравилось?». Они поддерживают диалог лучше, чем односложные реплики.

3

Что лучше отложить

Слишком личные темы в начале могут смутить человека. Лучше сначала дать собеседнику почувствовать себя спокойно, а уже потом переходить к более личному разговору.

Знаки хорошего собеседника



Слушаю

Ухо напоминает: сначала слушай, потом отвечай. Внимательное слушание помогает понять смысл, не перебить собеседника и не упустить важную деталь.

Уточняю

Знак вопроса говорит: уточняю. Если что-то неясно, лучше задать короткий вопрос, чем делать поспешный вывод или отвечать мимо темы.

Подтверждаю

Кивок показывает, что ты следишь за разговором и согласен с ходом мысли. Это простой способ поддержать собеседника без лишних слов.

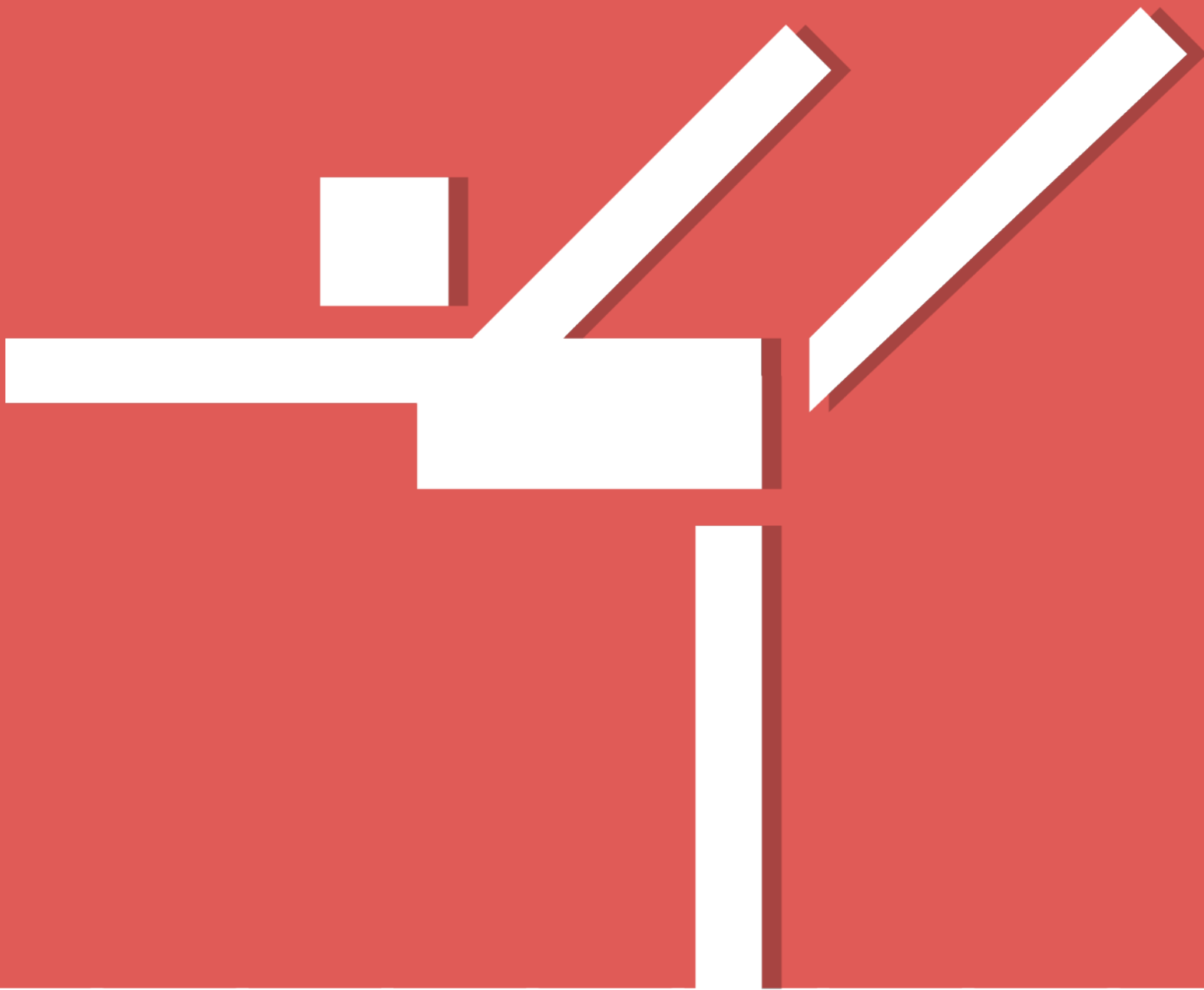
Сочувствую

Сердце напоминает о сочувствии. Если человек расстроен или волнуется, спокойная реакция и добрые слова делают общение намного мягче.

Жду своей очереди

Часы и ладони помогают помнить о темпе общения: не торопи, не перебивай и держи спокойный тон. Уважение к очереди делает разговор комфортным.

Как начать разговор



Приветствие

Начни с короткого приветствия и простого контакта: «Привет, как дела?». Такая фраза звучит естественно и не создаёт давления.

Общий контекст

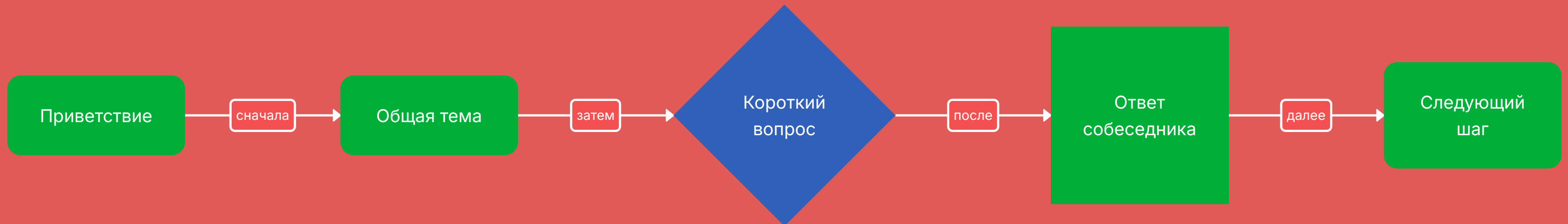
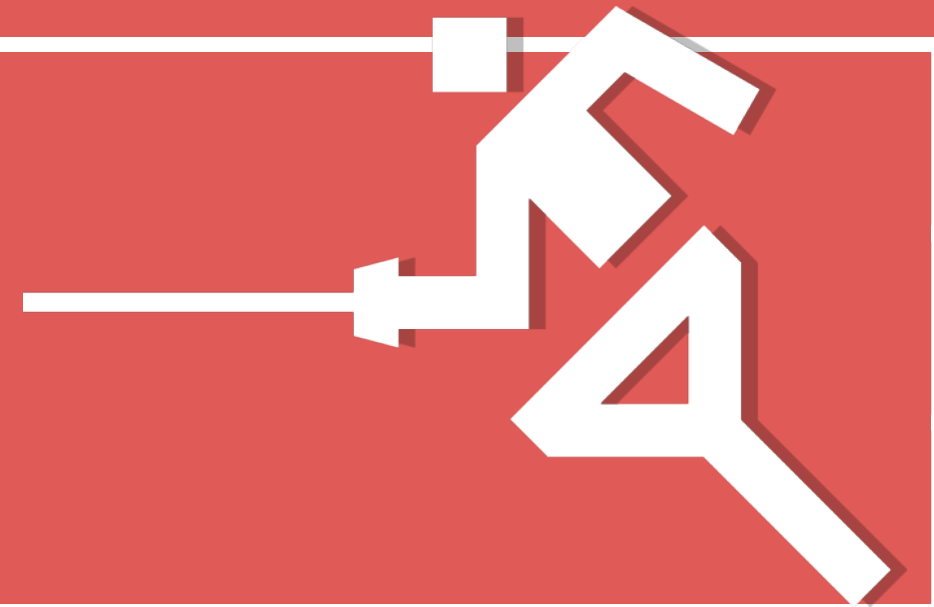
Свяжи вопрос с общей ситуацией: уроком, проектом, группой или заданием. Общий контекст помогает разговору быстро стать понятным и уместным.

Короткий вопрос

Спроси так, чтобы собеседнику было легко ответить: «Ты тоже в этой группе?» или «Как тебе задание?». Короткий вопрос открывает диалог лучше длинной речи.

Путь разговора шаг за шагом

Схема показывает простой и безопасный старт разговора в школьной ситуации.



Три коротких приёма помогают
продолжить беседу без пауз и неловкости.

3

приёма достаточно,
чтобы показать
интерес и не сбить ход
разговора.

Авторская разработка

Два элемента делают завершение
вежливым: благодарность и причина ухода.

2

элемента помогают
закончить разговор
спокойно
и без ощущения
резкости.

Авторская разработка

Do / Don't в разговоре



Краткая памятка о привычках, которые помогают разговору звучать уважительно и спокойно.

Уважение в разговоре видно по вниманию, очередности реплик и личному пространству.

Хорошо	Неудачно
Смотреть на человека	Отворачиваться
Слушать и ждать	Перебивать
Держать дистанцию	Близко подходить

Авторская разработка

Пять типичных сигналов помогают
заметить усталость, сомнение
или дискомфорт ещё до слов.

5

сигналов достаточно,
чтобы вовремя
изменить тон
и не усиливать
напряжение.

Авторская разработка

На перемене обычно комфортнее
сохранять примерно два шага личной
дистанции.

2

шага часто хватает,
чтобы уважать
границы и не давить
на собеседника.

Авторская разработка

Формула из трёх частей помогает говорить
о чувствах спокойно и без обвинений.

3

части делают «Я-
сообщение» понятным
и безопасным
для разговора.

Авторская разработка

Фразы без обвинений



Обвинение	Без обвинения
Ты меня бесишь	Мне неприятно, когда так говорят
Ты всегда мешаешь	Мне трудно работать, когда меня отвлекают
Отстань	Давай обсудим позже

Параллельные формулировки показывают, как заменить обвинение на спокойное описание ситуации.

Фразы от первого лица звучат мягче и быстрее переводят спор в поиск решения.

Три коротких шаблона помогают
не спорить резко, а выражать несогласие
уважительно.

3

шаблона хватает,
чтобы показать свою
позицию и сохранить
нормальный тон.

Авторская разработка

Четыре короткие фразы помогают
спокойно выйти из неловкой ситуации
и сменить направление разговора.

4

фразы достаточно,
чтобы остановить
напряжение и вернуть
разговор
в нейтральное русло.

Авторская разработка

Памятка на каждый день

В течение недели попробуй заметить
три школьные ситуации общения
и применить один приём: слушать,
уточнять, говорить спокойно
или уважительно завершать разговор.

