

# Содержание

Отзывы о Кэролайн Магвайр и книге «Почему со мной никто не играет?» .....	4
Введение .....	7
<b>ЧАСТЬ I. История вашего ребенка .....</b>	<b>25</b>
1. История вашего ребенка .....	26
2. Управляющие функции .....	49
3. Воспитание ребенка с «методичкой» в руках .....	75
4. Семь навыков социально успешного человека .....	87
<b>ЧАСТЬ II. Программа «Будь другом» .....</b>	<b>95</b>
5. Восемь элементов высокоэффективного тренинга по социальным навыкам .....	96
6. Анкета «Типы восприятия и обработки информации» .....	111
7. Анкета «Управляющие функции» .....	126
8. Учебные курсы: общий обзор .....	139
9. Знакомство ребенка с программой «Будь другом» .....	158
10. Преимущество родных стен .....	175
<b>ЧАСТЬ III. Учебные курсы программы «Будь другом» .....</b>	<b>183</b>
11. Универсальный стартовый курс .....	184
12. «Гибкий я» .....	217
13. Следи за ЛОДС и сигналами .....	235

---

14. Кто твоя аудитория? .....	258
15. Выстраивай диалог .....	277
16. Дружба — улица с двусторонним движением: как быстро можно ехать? .....	297
17. «Прогулка в чужих ботинках» .....	322
18. Одного раза было достаточно .....	336
19. Не показывай, что нервничаешь .....	352
<b>ЧАСТЬ IV. Практикум «Будь другом» .....</b>	<b>373</b>
20. Организация игровых свиданий .....	374
21. Игровые свидания .....	387
22. Как все прошло? .....	399
23. Выявление и устранение возможных проблем .....	413
24. Верьте в себя! .....	422
Выражение признательности .....	429
Приложение .....	435
Об авторах .....	444

---

*Моим детям, Люси и Финну,  
а также моему мужу, Крейгу,  
за поддержку и веру в меня*

---

## ОТЗЫВЫ

### о Кэролайн Магвайр и книге «Почему со мной никто не играет?»

Я часто ругала сына за дурные манеры. Его интересовали только компьютерные игры, он ни с кем не хотел общаться. Кейт отказывался разговаривать на тему своих социальных навыков. И тогда мы нашли программу «Будь другом». Я научилась быть тренером для сына и перестала указывать ему, что делать. Через несколько недель он уже был готов вести себя вежливо, даже когда скучал или был чем-то расстроен. Мы стали более открыто обсуждать его проблемы в общении. Книга Кэролайн Магвайр помогает мне закреплять то, чему мы научились. Этот процесс стоит затраченного на него времени, терпения и сил, так как развивает социальные навыки ребенка, а также ваши взаимоотношения.

*Дженнифер, мама*

До встречи с Кэролайн я была зла и ужасно расстроена. Мне звонили из школы и жаловались, что мой сын обижает других детей. Я думала, что это моя вина, что я плохая мать и что поведенческие проблемы моего ребенка — следствие моих ошибок в воспитании. Я не знала, что делать. Благодаря программе я разобралась, как мыслит мой сын, и поняла, что смогу ему помочь. Мы с Энди больше не ругаемся, он стал лучше ладить с одноклассниками, и за последний месяц не было ни одного неприятного инцидента. Мы продолжаем работать по программе, и я стала намного увереннее чувствовать себя как родитель.

*Айрис М., мама*

Как только мы начали заниматься по программе Кэролайн Магвайр, сразу же заметили огромные улучшения. Программа дала мне возможность наладить общение с Дженни и помочь ей более объективно взглянуть на все мелкие проблемы. Дочка очень быстро научилась делать паузу и искать решение проблемы, вместо того чтобы, как раньше, резко реагировать. Она освоила стратегии управления своими эмоциями и научилась себя успокаивать. С тех пор прошло много лет, Дженни успешно учится в колледже и окружена друзьями. Учебные занятия помогли ей развить практические навыки, позволяющие контролировать эмоции и ладить с людьми.

*Пэм К., мама*

По отношению к программе «Будь другом» я был настроен скептически. Я думал, что это слишком сложно, был уверен, что не справлюсь и уж точно не смогу убедить своего ребенка согласиться на занятия. Поначалу он противился, но мы научились получать от них удовольствие и смеяться над своими ошибками. Тренерский настрой во время обсуждения трудных тем с ребенком позволил исключить из этих разговоров элемент противостояния — и у нас все получилось.

*Патрик М., отец*

Эта программа изменила нашу жизнь. У нашей дочери Лоры часто случались перепады настроения, и она ни в чем не хотела участвовать. В любую компанию Лора всегда приходила со своими «правилами». Кэролайн убедила нас взглянуть на сильные стороны дочери, и благодаря этому нам удалось подтолкнуть ее к переменам. Обучающая программа Кэролайн совершенно изменила нашу модель взаимодействия и помогла Лоре понять, как ее неумение подстраиваться влияет на окружающих людей. Дочь начала охотно общаться со сверстниками, работает на полставки и ходит на занятия. Она учится за границей и активно участвует в студенческой жизни. Вся семья стала гораздо счастливее.

*Джейн Б., мама*

Кэролайн занималась с моим сыном Джейсоном. Благодаря этим занятиям ему удалось взглянуть на свое поведение со стороны и понять, насколько оно бывает неприемлемым. Программа «Будь другом» позволила мне работать с сыном между его занятиями с Кэролайн, а после их окончания продолжить развивать его самосознание и навыки общения. Сейчас Джейсон умеет анализировать обстановку и может отложить телефон, чтобы поговорить с другом. Он подстраивается под ситуацию и предупреждает людей о своей повышенной чувствительности к звукам. У сына появились настоящие друзья, чувство юмора и терпение. Он стал более осознанно относиться к себе, окружающим, социальным ситуациям и хочет производить хорошее впечатление.

*Сидни Х., мама*

Многие годы мне говорили, что с моим сыном все в порядке и его поведение типично для мальчиков. После первой встречи с Кэролайн я с облегчением вздохнула, поняв, что нашла специалиста, который действительно знает, с каким многообразием социальных трудностей сталкиваются дети. Не все они исчезают по мере взросления ребенка. Мой сын занимался с Кэролайн больше года и за это время добился невероятного прогресса. Кэролайн всегда оставалась на связи и помогала раскладывать на элементы сложные ситуации общения, чтобы сын со временем попробовал рассматривать их под другим углом. Он научился делать паузу, наблюдать и анализировать. Сын даже попал в одну из лучших частных школ — раньше его собеседования проходили катастрофично, но после занятий по развитию социальных навыков перед ним открылось гораздо больше возможностей и его готовы были принять в любую школу. Для нашей семьи Кэролайн Магвайр — настоящий герой. Эта книга подарит многим родителям необходимые инструменты для работы над положительными переменами.

*М. У., мама*

## Введение

Я навсегда запомнила тот момент, когда впервые услышала от ребенка этот вопрос. Тогда моя жизнь была похожа на мечту: карьера детского коррекционного педагога успешно развивалась, график был полностью расписан, родители выстраивались в очередь, я принимала пациентов в одном из всемирно известных центров для детей с СДВГ бок о бок с самыми уважаемыми специалистами в этой отрасли. Я читала лекции для родителей и проводила профессиональные семинары, рассказывала, как развить у детей внимательность, способность к обучению, навыки самоконтроля. Приятно было осознавать, что моя работа помогает осуществлять невероятные положительные перемены в жизни сотен детей и их родителей. Школьники, истощенные проблемами в учебе и отношениях с окружающими, на моих глазах расцветали и добивались огромных успехов.

И вот однажды я слышу этот простой вопрос из уст восьмилетнего мальчика и понимаю: в глубине души мои маленькие пациенты продолжают страдать, даже если их школьные оценки становятся гораздо лучше.

Джона был славным, но склонным к агрессии мальчиком, которому трудно давалась учеба, а выполнение домашних заданий вызывало приступы ярости. Когда мы начали обсуждать его сложности в школе, я спросила: «Что бы ты хотел изменить, если бы был всемогущим?» Я думала, он скажет что-то об учителе или о заданиях по чтению, из-за которых их дом каждый вечер превращался в поле битвы. Однако после долгой напряженной паузы он произнес: «Почему со мной никто не играет?»

*Почему со мной никто не играет?*

Отчаяние и безнадежность, прозвучавшие в этом вопросе, потрясли меня до глубины души.

То, что больше всего волновало его родителей, — успеваемость, трудности с домашним заданием, поведенческие проблемы — самого Джону тревожило в последнюю очередь. Лежавшие на поверхности проблемы скрывали то, что таилось у него в глубине души и каждый день отравляло ему жизнь. Джона хотел понять, почему другие дети не берут его в свою компанию, почему игнорируют и обижают его. Мальчик мечтал, чтобы прекратились его постоянные стычки с одноклассниками. Джона был отчаянно одиноким ребенком. Он испытывал желание узнать, как ему завести друзей и смогу ли я его этому научить.

Джона редко улыбался, но, когда я сказала, что у него есть шанс завести новых друзей при условии, что он научится вести себя иначе, его лицо засияло от счастья. Какая это была улыбка! Как позже выяснилось, миллионы детей живут с этой душераздирающей неудовлетворенной потребностью — даже те, кто не имеет никаких диагнозов. И я нашла способ им помочь. А заодно и свое призвание. Я задалась целью сделать все возможное, чтобы больше ни одному ребенку не приходилось в одиночестве искать ответ на этот вопрос и ни одному родителю — мучительно думать, как помочь своему ребенку. Так родилась программа «Будь другом» (Play Better Plan), которая и легла в основу данной книги.

Как бы мне ни хотелось сказать, что никто, кроме Джоны, больше не задавал мне такой вопрос, вынуждена признать, что за годы работы очень и очень многие дети в той или иной форме спрашивали у меня то же самое. Одни пытаются понять, почему их никто не замечает. Другие хотят разобраться, почему окружающие считают их странными, надоедливыми или высокомерными. Третьи недоумевают, почему только их никто не приглашает на



дни рождения. Кому-то на тренировках по баскетболу никогда не дают пас, кого-то систематически игнорируют во время подвижных игр на переменах. Некоторые дети просто констатируют, что у них нет друзей. Им не с кем играть. Некому рассказать смешную историю, не с кем поделиться секретом. И родители этих детей испытывают такое же разочарование, боль, грусть, непонимание и порой отчаяние.

Если вы читаете данную книгу, то, вполне вероятно, слышали нечто подобное от своего ребенка или видели это своими глазами. Возможно, сейчас именно вам приходится играть роль его лучшего друга, потому что ему больше не с кем общаться. Но, как бы сильно вы ни любили своего ребенка, нужно понимать, что он не должен проводить каждый субботний вечер своего детства в вашей компании. Конечно, вы знаете его слабости и недостатки, но точно так же знаете и его лучшую сторону, которая обязательно понравилась бы его сверстникам, если бы они разглядели ее. Но дети видят вашего ребенка совсем другим.

Может быть, ваш первоклассник слишком шумный и не может спокойно сидеть на уроках и ученикам мешают его постоянная суэта и громкий голос. Возможно, ваш четвероклассник не может смотреть собеседнику в глаза. Или ваша восьмилетка устраивает истерику каждый раз, когда вы просите ее заканчивать игру с подругой, поэтому другие родители больше не хотят приглашать вашу дочь. Может, ваш десятилетка говорит детям вещи, которые их отталкивают, и они не хотят принимать его в свои игры.

Всегда больно смотреть, как твой ребенок страдает от одиночества. Наверное, вы пытались обсудить с ним его поведение, просили постараться и вести себя на людях вежливо и сдержанно. Возможно, пробовали приводить его в новый парк или детский клуб в надежде, что на этот раз он найдет с кем-нибудь общий язык, но раз за разом удручающий результат повторялся. Быть может,

вы пробовали разговаривать с учителями и родителями его одноклассников, надеясь выяснить почему дети сторонятся или обижают вашего ребенка. Но, раз вы читаете эту книгу, осмелюсь предположить, что никакие из описанных выше способов не помогли вам исправить ситуацию. К сожалению, эта проблема не решится сама собой. Ваш ребенок хочет ладить с другими детьми, вписываться в коллектив и дружить, но не знает, как это сделать.

Неумение детей интерпретировать социальные сигналы окружающих и контролировать свое поведение называют *дефицитом социальных навыков*. По словам специалистов в области возрастного развития, у таких детей повреждены социальный радар и система реакций на социальные сигналы. Поэтому они не могут корректно «считывать» невербальную информацию, выражаемую собеседником, понимать негласные правила межличностных отношений или игры и корректировать свое поведение с учетом реакции других детей либо изменений в игровой ситуации. При отсутствии этих навыков убеждать ребенка или требовать от него более адекватного поведения в коллективе так же бессмысленно, как рассчитывать на то, что человек, который никогда не учился плавать, сразу переплывет целое озеро. Если бы он мог, то сделал бы это. Дополнительное давление на ребенка, лишенного необходимых знаний и умений, лишь усилит его стресс и запустит в мозге первобытную реакцию «бороться, бежать или замереть», которая не добавит ему симпатий в группе играющих детей. Как и все мы, ваш ребенок должен уметь справляться с давлением и реакцией других людей, чтобы успешно функционировать в социуме.

В основе программы «Будь другом» и данной книги лежат накопленные за многие годы и самые современные научные знания в области терапевтических и коррекционных методик работы с детьми, имеющими нарушения управляющих функций мозга. Поэтому программа может оказаться полезной при целом ряде возрастных

проблем и диагнозов, включая синдром дефицита внимания с гиперактивностью или без нее (СДВГ или СДВ), невербальные расстройства обучения, дислексию, необучаемость и аутизм. Однако следует пояснить, что программа «Будь другом» универсальна и окажет помощь всем детям, испытывающим трудности в общении с окружающими. Будь то обыкновенная застенчивость, переезд в новый город или смена школы, стресс или тревога в силу каких-то обстоятельств или иные причины, тренинги и задания в рамках этой программы помогут вашему ребенку найти общий язык с другими детьми и завести новых друзей.

**Я БЫЛА «ТАКИМ РЕБЕНКОМ»: ОДИНОКИМ,  
ПОДВЕРГАВШИМСЯ НАПАДКАМ И НИКОМУ НЕ ИНТЕРЕСНЫМ**

Я знакома с проблемой не понаслышке, а благодаря личному опыту. В пятом классе меня перевели в частную школу. Класс был маленьким и состоял преимущественно из мальчиков спортивного телосложения. Девочек помимо меня было всего две. Обе оказались склонными к жестокости и, к сожалению, оттачивали свои навыки на мне. Они постоянно травили и унижали меня. Их злые шутки в столовой были обычным делом. «Кэролайн, иди к нам», — приветливо приглашали они. Я садилась за их столик, розовея от смущения. Но, как только я открывала свой ланч-бокс и выкладывала его содержимое на стол, они вставали и уходили. Во время чтения они просили меня почитать вслух, а потом переразвивали мои запинания. Однажды эти девочки даже заманили меня в туалет в подвале школы и заперли на ключ. Деревянные двери в старом кирпичном здании школы 1940-х годов постройки были тяжелыми и практически не пропускали звуков, поэтому моих криков и мольбы о помощи никто не слышал. Я просидела взаперти более получаса, пока учитель не обратил внимание на мое продолжительное отсутствие.

Я стала чрезмерно бдительной, постоянно ждала подвоха и в итоге начала бояться социальных контактов. Я охотнее тянулась к взрослым (они любя называли меня «старушкой»), но лишь потому, что не знала, как общаться со сверстниками. Я не понимала мотивов этих девочек и каждый раз попадала в их ловушку. За год моя социальная тревожность достигла катастрофического масштаба. Я боялась посещать школьный туалет и терпела до конца уроков, старалась по возможности не читать и не говорить вслух на уроках. Я стала чрезмерно придирчивой к своему телу, как и большинство девочек в этом возрасте, но избегала занятий спортом и другой активной социальной деятельности, отчего лишь набирала вес и все меньше любила себя. Успеваемость и самооценка стремительно падали, и я чувствовала себя все более одинокой и несчастной в своей изоляции.

Мама видела, что со мной происходит, но совершенно не знала, как мне помочь. Беседы с учителями и администрацией школы не принесли плодов. Гораздо позже у меня диагностировали СДВГ и дислексию, но в пятом классе никто не мог назвать причины моей неуспеваемости. В то время мои родители и учителя даже не знали таких понятий, как необучаемость, СДВГ / СДВ и дефицит социальных навыков.

Из-за дефицита социальных навыков и проблем с обучаемостью мои школьные будни превратились в бесконечную муку. Помню, как говорила себе: «Я ничего не понимаю, я тупица». Если бы не постоянная моральная поддержка матери, я совершенно опустила бы руки. В конце концов мы переехали. Одна учительница в новой школе сумела разглядеть мои мучения. Она помогла мне преодолеть психологические трудности и найти общий язык со сверстниками. Помимо прочего, эта учительница научила меня обращать внимание на то, о чем говорят другие дети, находить с ними общие темы, сохранять самообладание, не перебивать со-

беседника и быть более уверенной в себе. Благодаря ей я поняла, что мир не ополчился против меня; она показала мне, как с ним взаимодействовать. Постепенно я обзавелась друзьями и обрела веру в себя. И самое главное, я осознала, что не беспомощна и могу сама себе помочь. Но, чтобы понять, как это сделать, кто-то должен был меня этому научить.

Данная книга расскажет вам, как оказать подобную помощь тому ребенку в вашей жизни, который столкнулся с похожей бедой.

### **ВАЖНОСТЬ ИГРЫ И ЕЕ ПАРАДОКС**

Дефицит социальных навыков может быть вызван целым рядом факторов, но наиболее частая причина (и предмет исследования в данной книге) обусловлена тем, что та часть мозга, которая управляет сложными связями, отвечающими за поведение человека в обществе, т. е. нейронная сеть *управляющих функций*, развивается неравномерно. Управляющие функции — это комплекс психических процессов и навыков, таких как внимание, память, самоорганизация, планирование, саморегулирование, метапознание (умение видеть общую картину происходящего) и способность корректировать свое поведение с учетом реакции окружающих для достижения поставленной цели.

Таковы базовые навыки, необходимые всем детям для успешного функционирования в социуме. Проще говоря, если у ребенка недостаточно развиты социальные аспекты управляющих функций, то у него возникают трудности в понимании и выстраивании взаимоотношений с другими людьми. Установить наличие этих проблем помогут следующие наблюдения:

- на что ребенок обращает внимание в ситуации взаимодействия с окружающими;
- насколько он внимателен к потребностям и реакциям своих друзей;

- как он реагирует на разочарование и справляется с другими эмоциями;
- как относится к дружбе;
- как реагирует на новые ситуации общения или перемены в них.

Игра — первая в жизни ребенка и наиболее естественная среда для обучения. Навыки общения, по определению, наилучшим образом осваиваются в компании других людей, где дети могут познавать себя в контексте спонтанной социальной деятельности и взаимоотношений, узнавать, как их поведение влияет на окружающих, учиться воспринимать ситуацию с позиции другого ребенка и ладить со сверстниками. Раньше у детей было значительно больше возможностей усваивать эти уроки путем проб и ошибок в ходе неструктурированной дворовой игры. Но в последнее время все дети почувствовали на себе последствия угасания традиции спонтанных игр: им стало негде заводить друзей и учиться выстраивать отношения друг с другом. Особенно пострадали дети с недостаточностью управляющих функций; им стало еще труднее адаптироваться в обществе и находить возможности для общения. В мире организованных родителями игровых свиданий социально неуклюжие и сложные в общении дети оказываются за бортом и в итоге еще больше отстают от сверстников. По мере увеличения пропасти они часто оказываются в социальной изоляции. Такой парадокс — меньше всего возможностей остается у тех, кому они больше всего нужны, — лишь усугубляет проблему для этих детей и их родителей.

Многие дети с дефицитом социальных навыков невероятно развиты интеллектуально или обладают талантами в других сферах, таких как спорт, математика или музыка. Социальная компетентность попросту не относится к их сильным сторонам. К сожалению, в детстве им приходится платить за это высокую

цену, еще выше — в юности, а потом и во взрослой жизни, поскольку навыки взаимодействия с людьми играют ключевую роль и в личной жизни, и в работе.

К счастью, навыки межличностного общения, как и любые другие, поддаются сознательному и целенаправленному развитию. Ученые выяснили, что, если ребенок с дефицитом социальных навыков регулярно участвует в деятельности, направленной на их укрепление, он успешно обучается функционированию в социуме. А это значит, что, какой бы безнадежной ни казалась вам текущая ситуация, проблемы ребенка в общении со сверстниками не являются непреодолимыми. С вашей помощью он может научиться своевременно улавливать и правильно толковать социальные сигналы, развивать управляющие функции своего мозга, научиться заводить и, главное, сохранять друзей. На этом базируются содержание тренинга по социальным навыкам и его важность для вас и вашего ребенка.

### **В ЧЕМ СУТЬ ТРЕНИНГА И НА ЧЕМ ОСНОВАНА ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТЬ**

Тренинг — это процесс обучения, направления, демонстрации и отработки навыков вместе с ребенком. Круглосуточно опекать его либо контролировать мельчайшие детали его поведения или отношений с окружающими не нужно. Ребенок будет набивать шишки и синяки — ведь это естественная часть взросления и развития ответственности за самого себя. Вы, в свою очередь, будете формировать у него базовые навыки, которые помогут ему справиться с любой ситуацией: четко формулировать проблемы и задачи, продумывать стратегию и ставить цели, психологически восстанавливаться после неудач и исправлять ошибки, чтобы в следующий раз быть более подготовленными.

У начинающего футболиста есть тренер, который объяснит правила, продемонстрирует необходимые приемы, будет отраба-

тывать их вместе с ребенком, наблюдать, как он их использует, а после матча проведет конструктивный анализ и подбодрит. Если бы тренер просто попросил его выйти на поле и забить гол, не показав, как это делается, ребенок вряд ли выполнил бы поставленную задачу. Применять отработанные навыки и набивать шишки на поле юному футболисту предстоит самостоятельно, но уроки тренера и постоянная практика помогают ему усваивать правила, совершенствовать умения и демонстрировать весь свой потенциал во время игры.

Дети с дефицитом социальных навыков не научатся основам межличностного взаимодействия без посторонней помощи; они будут повторять одни и те же ошибки и безвылазно сидеть на скамейке запасных. Если ребенок постоянно спотыкается и хаотично мечется по полю социального взаимодействия, его все время будут наказывать. Но бесполезно просить его «хорошо себя вести» или «дружить»; это все равно что отправить его на футбольное поле без подготовки. Ключевое значение для успеха имеют навыки, а развиваются они в ходе практики.

Как тренер своего ребенка, вы научитесь спрашивать, слушать и узнавать о его переживаниях. Вы будете помогать ему разбираться в негласных правилах социального поведения, научите следить за сигналами собеседника и при необходимости корректировать свое поведение. Вы будете отмечать его маленькие успехи — ступеньки на пути к большим. Вы вместе составите схему игры и сформулируете главную цель: добиться того, чтобы ребенку стало легче заводить друзей и находить общий язык с окружающими.

А вот чего вы *не будете* делать как тренер своего ребенка. Вы не будете полагать, что знаете причины его поведения. Вы не станете критиковать, ругать и стыдить ребенка. Вы не будете навязывать ему свои цели, а поможете сформулировать собственные. Вы не станете давить на ребенка или форсировать процесс



обучения. И что самое главное, вы не будете забывать напоминать ему о том, что верите в его способность учиться и развиваться.

Я часто говорю, что родитель-тренер — это тот же родитель, но со схемой игры в руках. Допускаю, что вы, как и многие, долгие годы пытались давать ребенку советы, наставления, исправляли его или просили прилагать больше усилий к налаживанию отношений с другими детьми, однако ничего не помогало. Но ситуация изменится, как только вы начнете применять простые и проверенные на практике методики обучения, благодаря которым сами станете для своего ребенка более эффективным слушателем, партнером и помощником в решении проблем.

Как и все мы, дети охотнее делятся своими переживаниями, когда чувствуют, что их слышат и понимают. Они перестают обороняться, с большей готовностью вовлекаются в процесс обучения, ответственно подходят к развитию своих социальных навыков и вкладывают много сил в достижение успеха. Двусторонние беседы, которые вы будете вести с ребенком во время тренировочных сессий, научат его анализировать свои поступки, их воздействие на других людей, а также отношение этих людей к нему самому. Вместе вы постараетесь определить, о чем говорит окружающим его поведение и в какой степени это послание помогает (или мешает) им понять такое поведение и правильно на него отреагировать. Вы будете использовать алгоритм решения проблемы для разработки стратегий, которые ваш ребенок сможет сначала отрабатывать дома, а потом использовать в ситуациях общения со сверстниками. Новые успехи повысят его уверенность в себе, а в конечном итоге дадут ему осознанность, мотивацию, веру и навыки для того, чтобы быть более активным и расслабленным в общении.