

Содержание

Об авторе	11
Вступление для родителей	12
Привет!	14
1. ЧТО ТАКОЕ СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ?	17
Упражнение 1. Давай поймем, какие суперсилы у тебя есть	18
Упражнение 2. Ходим с завязанными глазами	20
Упражнение 3. Когда использовать свои суперсилы	21
Упражнение 4. О чем эта история?	23
Упражнение 5. Уровень моей суперсилы	27
Упражнение 6. Что меня сдерживает?	30
2. КАК РАЗГОВАРИВАТЬ СО ВСЕМИ... И КАЖДЫМ!	33
Упражнение 7. Начало разговора	35
Упражнение 8. Златовласка и три вопроса	37
Упражнение 9. Повтори это!	39
Упражнение 10. Продолжай бросать мяч разговора	41
Упражнение 11. Перебивательный эксперимент	43
Упражнение 12. Никто тут не главный!	46
Упражнение 13. Паутина разговоров	48
Упражнение 14. Мне интересно! Используем язык тела	50
Упражнение 15. Пора прощаться — уже?	52



3. СЛУШАЙ!



Упражнение 16. Телесные пузыри	57
Упражнение 17. Тренируем терпение	59
Упражнение 18. Я понял!	61
Упражнение 19. А им вообще интересно? Расшифровываем язык тела	63
Упражнение 20. Эксперимент “распространим заботу”	65

4. КАК ЗАВОДИТЬ ДРУЗЕЙ

Упражнение 21. Салат из слов	73
Упражнение 22. Играем с мыслительными пузырями	74
Упражнение 23. Ты трижды великолепен	76
Упражнение 24. Что я говорю самому себе?	79
Упражнение 25. Как другие люди видят меня?	81
Упражнение 26. Из чего состоит дружба?	82
Упражнение 27. Составь карту!	84
Упражнение 28. Что нужно и чего не нужно делать, если хочешь завести друзей	86
Упражнение 29. Двойная скакалка	88

5. КАК СОХРАНЯТЬ ДРУЗЕЙ

Упражнение 30. Насколько я чувствителен?	95
Упражнение 31. Общие социальные правила и правила наших чувств	96
Упражнение 32. Когда трое — это толпа	99
Упражнение 33. Учебник для друга	102
Упражнение 34. Ты слышал?	103
Упражнение 35. Давай найдем компромисс!	106
Упражнение 36. Но все так делают!	108
Упражнение 37. Что я готов отстаивать?	111
Упражнение 38. Говорить или нет?	114



6. В ШКОЛЕ И ЗА ЕЕ ПРЕДЕЛАМИ 121

Упражнение 39. Поиграем в шпионов 122

Упражнение 40. Двойной вызов! 124

Упражнение 41. Соедини точки 126

Упражнение 42. Случайные добрые дела 128

Упражнение 43. Кто, что, когда? 130

7. ДОМА И В ГОСТЯХ 135

Упражнение 44. Эксперимент “Делимся с другими” 136

Упражнение 45. Игра “Нужно – не нужно” 138

Упражнение 46. Делайте это наедине с собой, пожалуйста! 142

Упражнение 47. Я хочу произвести впечатление! 143

Упражнение 48. Хорошие манеры за столом 145

Упражнение 49. Могу ли я вам помочь? 147

Упражнение 50. Коллаж из моих новых талантов 150

Источники 153

Предметный указатель 154

