



Памятка: как начать знакомиться и развивать навык общения

Из курса Учебника Т—Ж
«Как дружить, если ты взрослый»

Шаг 1. Составьте список мест, где вы можете завести знакомство.

Шаг 2. Напишите возможные фразы для начала разговора.

Шаг 3. Выберите одну из техник для преодоления тревоги, которая вам показалась интересной, и попробуйте ее выполнить.

Шаг 4. Попробуйте с кем-то заговорить в том месте, которое вы выбрали.

Шаг 5. Запишите, что получилось: как прошел разговор, какие чувства вы испытали, была ли тревога, удалось ли с ней справиться.

Шаг 6. Напишите, что можно улучшить в следующий раз — и попробуйте еще раз.

Возможно, некоторые шаги вам не подойдут — смело пропускайте их и ориентируйтесь на себя.

