

# КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ В ИГРАХ

## УПРАЖНЕНИЕ «ПОРТРЕТ СМЕЛОГО ЧЕЛОВЕКА»

Прежде всего отметим, что тревожные дети излишне склонны к постоянному оцениванию себя и самокритике. Кроме того, в их воображении обычно имеется образ смелого человека – некоего эталона, который ничего не боится. Поэтому задача этой игры – не помочь ребенку осознать свои недостатки, а, скорее, осознать свой идеал и сделать его более реальным и достижимым.

Итак, попросите сына или дочь представить себе смелого человека. Как он выглядит? Как ходит? Как общается с другими людьми? Как поступает в сложных ситуациях? Когда картинка возникнет в фантазии, попросите отразить ее на листе бумаги. Обсудите полученный рисунок. Пусть ребенок даст имя нарисованному смелому человеку. Дальше спросите, бывают ли у этого, предположим, Никиты тревоги или страхи? Скорее всего, вы получите отрицательный ответ, ведь нарисован очень смелый человек, сродни супергерою-победителю. Тогда задайте наводящие вопросы, которые должны привести ребенка к выводу, что не бывает людей, которые ничего не боятся. А смелый человек – это тот, кто может справиться со своей тревогой и страхами. Чтобы дети пришли к такому умозаключению, им стоит ответить на вопросы типа: «А у Никиты есть близкие? Разве он не боится, что с ними могут произойти какие-то неприятности? Если Никита – живой человек, то наверняка он бывает уставшим или больным. Может ли он в эти минуты быть таким же смелым? Не сомневается ли он, что сейчас может не справиться с трудностями?» и т.п.

То есть ваша задача в данной игре – максимально «очеловечить» образ нарисованного смельчака, сделать его доступнее для ребенка. Поэтому помимо вопросов о чертах характера типа храбрости можно интересоваться любимыми блюдами смелого человека и тем, как он любит проводить свободное время, с кем дружит и т.д.

Когда вы почувствуете, что образ стал реальнее, можно предложить ребенку неожиданный для него вопрос: «А чем ты схож с этим смелым человеком?» В случае затруднения с ответом помогите ребенку сами, сравнивая услышанное с тем, что вы знаете о своем сыне или дочери, а также с проявлениями смелости, которые были в его жизни.

**Примечание.** Чтобы совсем сблизиться со своим недостижимым идеалом, можно предложить мальчику или девочке побеседовать с этим человеком. Говорить за обоих будет сам ребенок, сидя то на своем стуле (когда отвечает за себя), то пересаживаясь на пустой стул (когда должен отвечать Смелый человек).

## **УПРАЖНЕНИЕ «ПОКАЖИ ТОГО, КОГО БОИШЬСЯ»**

У тревожных детей нередки ситуации, когда они начинают больше беспокоиться, если рядом находится определенный человек или животное. При этом они не то чтобы их боятся, а, скорее, чувствуют смутные опасения и дискомфорт. Их отрицательные эмоции могут являться следствием неопределенности, неизвестности и непонятности этих существ и их внутреннего мира. Чтобы они перестали быть такими чужими и пугающими, вы можете воспользоваться этой игрой.

Расспросите ребенка, в какой ситуации он почти всегда ощущает себя беспокойно. Например, вы слышали следующее: хотя учитель никогда не вел себя грубо по отношению к нему, он все равно сильно волнуется, когда отвечает у доски или остается один на один с педагогом.

Предложите ребенку разыграть такую сценку. Пусть он выберет игрушку, которая будет играть его роль. Сам же он должен перевоплотиться в учителя и начать типичные для ситуации разговоры или действия. Когда наступает очередь ученика отвечать, то ребенок должен озвучить игрушку, взяв ее в руки и двигая в соответствии со сценарием.

Сценка может длиться столько, сколько хочется юному режиссеру-исполнителю. Если же, напротив, вы видите, что действие зашло в тупик, то можете сыграть экспромтом за других персонажей, например за случайно

заглянувшего директора школы или за другого ученика. Главное – своими действиями поддержать игру, возможно, придать ей более глубокий смысл.

После окончания «премьеры» побеседуйте с ребенком. Узнайте, как он чувствовал себя в роли учителя. Чего он хотел от ученика? Что радовало педагога, что огорчало? Боялся ли чего-нибудь сам учитель? Такой взгляд из «тыла врага» поможет ребенку увидеть ситуацию по-другому и осознать, как это ни банально, что «учителя – тоже люди». Если удастся вызвать у ребенка сочувствие учителю и желание ему помочь, то это будет просто замечательно и для самого тревожного ребенка, и для его отношений с педагогом.

**Примечание.** Дети часто предлагают и своим близким сыграть какую-нибудь роль в игре. Не отказывайте им в таких просьбах. Игра от этого только выиграет, так как вы сможете влиять на ее ход. Возьмите на себя роль ученика в вышеописанном сюжете. И тревожьтесь в этой роли изо всех сил! Так ребенок сможет со стороны увидеть нелепость таких волнений и узнает, что чувствует педагог, когда перед ним такой школьник.

## **ИГРА «СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!»**

В этой игре ребенок будет тренироваться сохранять спокойствие в самых разных ситуациях, при испуге, удивлении, неожиданности, отвращении. Эти игровые навыки позднее он сможет использовать в обычной жизни.

Попросите ребенка вспомнить какое-нибудь простое, всем известное стихотворение. Сейчас он должен будет читать его максимально спокойно, проговаривая по одной строчке, что бы ни происходило вокруг. А происходить вокруг будет то, что вы сумеете придумать страшного и неприятного. Вот такая у вас здесь роль. Можно сказать, как у старухи Шапокляк, но только вы-то знаете, что это на благо любимому чаду (все равно что поход к врачу).

Пусть ребенок начнет читать первую строчку. Допустим, он произносит: «Ехал грека через реку». А вы тем временем подкрадетесь сзади и хлопнете в ладоши. Но чтец должен спокойно продолжить: «Видит грека: в реке

рак». Тогда вы можете выключить свет или даже неожиданно толкнуть ребенка в плечо. В общем, так вы будете «издеваться над маленьким» до последней строчки стихотворения.

**Примечание.** Чтобы удержаться в роли невозмутимого человека было легче, можно вспомнить Карлсона и постараться представить, как он читал бы этот стишок, демонстрируя всем, как ему спокойно и даже скучновато. Если же вам самому сложно выйти из роли любящего родителя и превратиться во вредного злопыхателя, то спасет тоже роль – наденьте шляпку старухи Шапокляк или запихните в карман игрушечную крысу. Так обозначатся границы вашей роли, то есть эти действия будете совершать «не вы», а выбранный персонаж. Папы могут воспользоваться также образом Карабаса Барабаса.

## **УПРАЖНЕНИЕ «КОРОЛЬ И КОРОЛЕВА»**

Участники выбирают из своей группы двух человек на роль короля и королевы. Они рассаживаются на импровизированный трон (желательно с возвышением). Задача остальных участников – подойти и поприветствовать отдельно короля и королеву. Форма приветствия может быть любой. «Монархи» также приветствуют участников.

**Анализ:** это упражнение на обнаружение «защит» личности. Каждый из участников, исходя из игровой ситуации, должен пережить некоторые унижения – поклон королю; и каждый по-своему должен будет «защищаться» от этой травмирующей ситуации. Анализируется, кто и как избегал этой ситуации подчинения.

## **ЭТЮД «КОРАБЛИК»**

Психолог говорит: «Представьте себе, что мы на корабле. При словах: «Тихая, спокойная погода, светит солнышко» вы должны изображать хорошую погоду». При слове «Буря!» вы должны создавать шум, кораблик качается все сильнее (сильно качаться). Один из детей, находящийся на кораблике, должен перекричать бурю: «Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!»

Упражнение повторяется несколько раз.

## УПРАЖНЕНИЕ «ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ТРЕВОГ»

Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Необходимое время: 5-10 мин.

Процедура: Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

## УПРАЖНЕНИЕ «ЗУБНОЙ КАБИНЕТ»

Рекомендуется для тех, кто испытывает повышенную тревожность и беспокойство.

### Инструкция психолога

1. Подумайте о том, что вы записались к зубному врачу. В тот день, когда назначен ваш визит, вы собираетесь и идете в зубопротезную клинику. Входите в парадные двери, поднимаетесь на нужный этаж и открываете дверь в зубной кабинет. Смотрите на часы, они показывают назначенное вам время.
2. Вы проходите и садитесь в кресло. Справа от вас – стеклянная тележка с медицинскими инструментами, вы смотрите на них и чувствуете, как будто эти холодные металлические предметы неприятно касаются ваших десен и зубов. Слева – бормашина, неприятный звук которой, как вам кажется, вы уже слышите. Словом, при рассмотрении зубного кабинета ваше внутреннее напряжение постепенно возрастает.
3. Сзади от вас открывается дверь, и кто-то входит. Вы не успеваете обернуться, как медсестра говорит: «Сегодня врач не придет. Он немного простужен. Давайте, я перепишу ваш талон на другое время». Вы с облегчением вздыхаете и выходите из кабинета.

Психолог К. Шрайнер, автор этого упражнения, писал, что в жизни многие из нас ведут себя так, будто они – в зубопротезном кресле. Мы нервничаем, волнуемся, напряжены, тревожимся, что впереди – что-то плохое и неприятное. Еще ничего не произошло, а мы заранее уже переживаем и боимся невзгод.

А нужно всего лишь подождать и посмотреть, произойдет ли событие, которое может нас расстроить. Возможно, ничего плохого не будет, и мы только потом поймем, что зря волновались.

## **ИГРА «КЕНГУРУ»**

**Цель:** Отработать навык взаимодействия с партнером, способствовать сплочению группы.

**Содержание:** Участники делятся на пары. Один из них кенгуру – стоит, другой – кенгуренок – сначала встает спиной к нему (плотно), а затем приседает. Оба участника берутся за руки. Задача каждой пары именно в таком положении, не разнимая рук, пройти до противоположной стены, до ведущего, обойти помещение по кругу, попрыгать вместе и т.д. На следующем этапе игры участники могут поменяться ролями, а затем - партнерами.

**Обсуждение:** Участники игры в кругу делятся впечатлениями, ощущениями, возникшими у них при выполнении различных ролей. Затем они обсуждают области применения игры в повседневной практике, а также отмечают, как игра может быть использована при работе с тревожными детьми.

## **УПРАЖНЕНИЕ «ДОБРЫЙ – ЗЛОЙ, ВЕСЕЛЫЙ – ГРУСТНЫЙ»**

**Цель:** помогает расслабить мышцы лица.

**Содержание:** Взрослый предлагает ребенку вспомнить различных героев любимых сказок. Затем просит ребенка ответить на следующие вопросы: «Кто из этих героев самый добрый? А кто самый злой? Кто самый веселый? А кто самый грустный? А каких ты еще знаешь героев (удивленных, испуганных и т.д.)?» Затем все названные персонажи ребенок рисует на листе бумаги. После этого взрослый говорит: «Я сейчас попробую загадать

какого-либо из этих героев и показать тебе, как он выглядит. А ты отгадай, кто это». Взрослый делает веселое выражение лица. Ребенок отгадывает, какой из нарисованных персонажей бывает таким. Затем ребенок изображает выражение лица любого героя, а взрослый отгадывает, кто это. Данную игру можно порекомендовать тревожным детям и их тревожным родителям.

## **ИГРА «ВОЛШЕБНИК СНА»**

**Цель:** игра при проблемах с засыпанием.

Можно сделать вместе с ребенком волшебную палочку. При свете ночника этой палочкой ребенок касается всех предметов в комнате и говорит: «Вот и комод заснул...». После того как все предметы «заснули», «волшебник» сам ложится в кровать и прикасается к себе волшебной палочкой и говорит: «И я буду спать». Выключается свет. Игра закончена.

## **УПРАЖНЕНИЕ «ОХОТНИК И ЗАЯЦ»**

Играют два ребенка: один – Охотник, другой – Заяц.

Они встают напротив друг друга. Им обоим завязывают глаза, и им придется рассчитывать только на свои уши. Все остальные выстраиваются по краю поля, чтобы Охотник и Заяц нигде не ударились, и ведут себя очень тихо. Заяц пытается перебежать через поле. Если он окажется на другой стороне – он в безопасности. Охотник пытается идти точно в то место, где он слышит Зайца, чтобы его поймать.

## **УПРАЖНЕНИЕ «КОРОБКА ПЕРЕЖИВАНИЙ»**

Ведущий. Я принесла сегодня небольшую коробку. Предлагаю отправить ее по кругу, чтобы собрать наши неприятные переживания и заботы. Вы можете сказать об этом шепотом, но обязательно в эту коробку. Потом я ее заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут и ваши неприятные переживания.

## УПРАЖНЕНИЕ «Я СИЛЬНЫЙ – Я СЛАБЫЙ»

Ведущий. Я предлагаю вам проверить, как слова и мысли влияют на состояние человека. С этой целью мы выполним следующие упражнения. Саша, вытяни, пожалуйста, вперед руку. Я буду опускать твою руку вниз, нажимая на нее сверху. Ты должен удержать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный!» Теперь делаем то же самое, но ты должен говорить: «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, то есть тихо, уныло...

Вот видите, как поддерживающие слова помогают нам справиться с трудностями и побеждать.

## УПРАЖНЕНИЕ «ГРОЗА»

Ведущий. Ребята, кто боится грозы? Слава, хочешь уменьшить свой страх? Ложись на пол. Мы будем охранять твой сон. А теперь закрой глаза.

Далее ведущий молча, показав только рукой, предлагает детям занять места вокруг лежащего. Он произносит слова и делает определенные движения руками, создавая шум. То же повторяют за ним и дети.

Зашуршала трава, закапал мелкий дождик.

Дождь стал усиливаться.

Загремел гром. Посыпался град. Полил проливной дождь.

Пошел мелкий дождик.

Подул легкий ветерок.

И наконец, выглянули первые лучики солнца.

Просыпайся, малыш. Как ты себя чувствуешь?

А страх твой перед грозой уменьшился?

## УПРАЖНЕНИЕ «АПЕЛЬСИН (ИЛИ ЛИМОН)»

Цель: направлено на обучение ребенка управлению своим гневом и снижению уровня личностной тревожности. Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите детей представить, что к их правой руке подкатывается апельсин, пусть они

возьмут его в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.)

«Разожмите кулачок, откатите апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок) ручка теплая ..., мягкая ..., отдыхает...»

Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями – достаточного одного раза (с левой и правой рукой).

Для того, чтобы результат работы с агрессивными детьми был устойчивым, необходима проработка каждой характерологической особенности данного ребенка, чтобы коррекционная работа носила системный, комплексный характер. В целях эффективности проводимой коррекции необходима также работа с родителями агрессивного ребенка.

## **УПРАЖНЕНИЕ «ДОСТАНЬ ЗВЕЗДУ»**

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

«Представь себе, что ты стоишь на поляне. Над тобой – темное ночное небо, все усыпанное звездами. Они светят так ярко, что кажутся совсем близко. Поляна залита мягким, нежно-голубым светом. Люди говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но может быть, они просто не пробовали? Найди на небе мысленным взглядом самую яркую звезду. О какой твоей мечте она напоминает? Хорошенько представь себе, чего бы ты хотел. А теперь открой глаза, глубоко вдохни, затаи дыхание и постарайся дотянуться до звезды. Это не просто: тянись изо всех сил, напряги руки, встань на носочки. Так, еще немного, ты уже почти достал ее. Есть! Ура! Выдохни и расслабься, твое счастье в твоих руках! Положи свою звезду перед собой в красивую корзинку. Порадуйся, глядя на нее. Ты сделал что-то очень важное. Теперь можно немного отдохнуть. Закрой глаза. Снова мысленно посмотри на небо. Есть ли там еще звезды, напоминающие тебе о других заветных мечтах? Если есть, то внимательно присмотришься к выбранному светилу. А теперь открой глаза, вдохни и тянись к своей новой цели!»

## УПРАЖНЕНИЕ «ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА»

Цель: расслабление мышц шеи.

Психолог показывает и объясняет: Поверните голову влево, вправо, чтобы увидеть как можно дальше. Мышцы шеи сильно напряжены. Это неприятно. Посмотрите вверх, запрокиньте голову, даже дышать трудно. Расслабьтесь. Слушайте и делайте, как я.

*Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо,*

*А потом вперед – тут немного отдохнет.*

*Шея не напряжена и расслаблена...*

*А Варвара смотрит вверх – выше всех, выше всех!*

*Возвращается обратно – расслабление приятно.*

*Шея не напряжена и расслаблена...*

*А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!*

*Возвращение обратно – расслабление приятно.*

*Шея не напряжена и расслаблена...*

## УПРАЖНЕНИЕ «ОТДЫХ НА МОРЕ»

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

Лягте в удобном положении, закройте глаза и слушайте мой голос.

Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря.

Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды.

Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка.

Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, шею, плечи, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется вставать и двигаться.

Открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день.

## УПРАЖНЕНИЕ «ПОЛЕТ ВЫСОКО В НЕБО»

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

«Лягте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями. Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он – птица. Представьте, что это вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья распростерты в стороны, ваши крылья рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасными ощущениями парения в воздухе. А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день».

## УПРАЖНЕНИЕ «ПОРХАНИЕ БАБОЧКИ»

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

«Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы

садитесь на мягкую пахучую середину цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях».

## **УПРАЖНЕНИЕ «ЩЕНОК ОТРЯХИВАЕТСЯ»**

**Цель:** Коррекция тревожности, снятие мышечных зажимов. Предложите ребенку показать, как отряхивается щенок (например, после купания).

Обратите его внимание на то, что щенок отряхивается всем телом – от носа до хвоста. Покажите это сами, пропуская волну трясения сверху донизу и обратно. Повторите упражнение вместе с ребенком.

## **УПРАЖНЕНИЕ «ЛАСКОВЫЕ ЛАПКИ»**

**Цель:** снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым.

Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасался к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

**Вариант игры:** «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

## **ИГРА «КУКОЛЬНЫЙ ТЕАТР»**

**Цель:** для работы с тревожными, застенчивыми, агрессивными, гиперактивными детьми.

Данный метод похож по своей концепции на метод психодрамы, он позволяет спроектировать любую терапевтическую ситуацию, при этом у ребенка есть своеобразная защита – ширма, что позволяет добиться гораздо большего эффекта, проблемы облекаются в иносказательную, метафорическую форму.

Ребенок сам выбирает героев для своей сказки. Смоделировав под руководством психолога проблемную ситуацию и найдя выход из нее, «пережив» эту ситуацию, ребенок приобретает опыт, который может быть использован в реальной жизни.

## **УПРАЖНЕНИЕ «ПРЕКРАСНЫЙ УЖАСНЫЙ РИСУНОК»**

Участники делятся на две группы. Каждой группе дается по листу бумаги и по одному фломастеру. Первый участник создает «прекрасный» рисунок и передает его соседу справа. Тот в течение 30 секунд превращает «прекрасный» рисунок в «ужасный» и передает следующему человеку, который должен снова сделать рисунок «прекрасным».

Так лист проходит весь круг. Рисунок возвращается первому автору.

## **УПРАЖНЕНИЕ «Я ЗА ТЕБЯ ОТВЕЧАЮ»**

**Цель:** коррекция тревожности.

Вызывается доброволец. Он выбирает из группы того человека, с кем, по его мнению, возникло у него наибольшее взаимопонимание. Эти двое садятся рядом и договариваются кто за кого сейчас будет отвечать.

Упражнение состоит в том, что на вопросы группы, заданные одному человеку, отвечает другой, стремясь угадать, как бы на его вопросы отвечал его напарник. Вопросы можно задавать любые.

Идет обсуждение проведенного занятия. На дом дается задание написать небольшое сочинение про каждого члена группы на тему «что меня не устраивает», или «что может не устраивать других в общении со мной».