

Евгения Торюнова



*Волшебные секреты Пони.машкина и
Узнавайкиной*

Евгения Горюнова

Полезные Секреты
Понимашкина и Узнавайкиной.

«Автор»

2026

Горюнова Е. В.

Полезные Секреты Понимашкина и Узнавайкиной. /
Е. В. Горюнова — «Автор», 2026

«Секреты Понимашкина, или Как разговаривать, чтобы никто не ссорился» Знакомо: говоришь одно, а слышат другое? Хочешь обнять, а отталкивают? Думаешь, тебя не понимают? Эта книга — простой и добрый язык о сложном. Без занудства, без правил, без «ты должен». Только истории, которые случаются с каждым, и волшебные секреты, которые работают. Уникальность: ни одной скучной страницы. Вместо лекций — живые истории про мальчишек и девчонок. Вместо нравоучений — 14 коротких секретов, которые легко запомнить и сразу попробовать. О языке: книга написана так, как будто с тобой разговаривает старший друг. Тепло, честно, без взрослого занудства. Практические техники внутри: «доброе зеркало», «калибровка», «вжух-техника», «круг совершенства», «позитивная формулировка», «хорошо сформулированный результат» — и всё это без страшных слов, а через понятные примеры. Прочитал — попробовал — получилось.

© Горюнова Е. В., 2026

© Автор, 2026

Евгения Горюнова

Полезные Секреты

Понимашкина и Узнавайкиной.

От автора

Дорогой читатель, здравствуй!

Я очень рада, что ты взял в руки эту книгу. Значит, тебе, как и мне когда-то, важно, чтобы тебя понимали. И важно, чтобы ты сам умел понимать других.

Знаешь, я написала эту книгу не потому, что я профессор общения и знаю всё на свете. Вовсе нет... Я написала её потому, что сама очень долго училась этому волшебству. Я спотыкалась, обижалась, злилась, говорила не те слова и часто не слышала смысла слов других людей. А потом находила ключики. И каждый раз удивлялась: «Как же я раньше этого не замечала?»

В этой книжке я собрала самые важные секреты, которые мне очень помогли. И очень хочу поделиться ими с тобой.

Здесь не будет скучных правил и заумных слов. Здесь будут истории, секреты, задания и немного добрых чудес. Чудес, которым может научиться каждый. И мои помощники Узнавайкина и Понимашкин помогут тебе рядом с тобой на протяжении всей книги!

Ты можешь читать эту книгу подряд. А можешь открывать любую главу — ту, которая нужна именно сегодня. Можешь читать один или с друзьями. Можешь выполнять задания или просто запоминать истории.

Главное — не бойся пробовать. Не бойся ошибаться. Не бойся спрашивать и уточнять. Это путь понимания. И он увлекательнее любых приключений.

Секреты Понимашкина, или Как общаться и слышать друг друга

Знаешь, бывает такое:

Ты объясняешь друзьям правила игры, все кивают, а потом начинают играть... и делают всё не так!

Ты хочешь обнять маму, когда она устала, а она говорит: «Подожди, не сейчас». И ты не понимаешь: она сердится или просто очень устала?

Ты хочешь, чтобы друг поделился игрушкой, а он отворачивается и прячет её в карман.

Знакомо?

Мне очень знакомо! И я думала: «Может, я что-то не так говорю?» Или: «Может, они меня специально не понимают?»

А потом я узнала один секрет.

Оказывается, все люди — как инопланетяне, или иностранцы друг для друга. Мы смотрим на одно и то же, а видим — разное. Мы говорим вроде бы понятные слова, а слышим их — по-своему.

Сейчас я хочу рассказать тебе про язык понимания.

Это волшебство, которому может научиться каждый:

— Договариваться так, чтобы никто не обижался.

— Замечать то, что люди прячут за словами.

Устраивайся поудобнее. Мы начинаем!

Очень важное правило, с которого всё начинается

Запомни: никто не видит мир «правильно». Все видят его по-своему. И это нормально.

Это как смотреть в разноцветные очки. Ты наденешь розовые — и всё вокруг станет розовым. Друг наденет синие — и увидит всё вокруг в синем цвете. Вы будете спорить: «Нет, оно розовое! — Нет, синее!». А на самом деле мир - разноцветный. Просто у вас разные очки.

В этой книжке мы научимся замечать: в каких очках ходит другой человек. И иногда — примерять их на себя.

Глава 1. Волшебные истории Понимашкина

История первая. СЛОН В КОМНАТЕ

Жили-были три друга: Витя, Катя и Наташа.

Витя обожал всё чинить. У него в кармане всегда лежала маленькая отвёрточка.

Наташа любила рисовать. Она видела красивое даже в луже на асфальте.

Катя любила животных. Она знала, чем кормить цыплёнка и почему у жирафа длинная шея.

Однажды они пошли в зоопарк и подошли к большому слону.

Витя прищурился:

— Ух ты! Смотрите, какие у него уши! Как радиаторы охлаждения! Он ими температуру тела регулирует!

Наташа всплеснула руками:

— Вы посмотрите на его кожу! Она вся в морщинках, как старая кора у дерева. А глаза — добрые-добрые. Я хочу его нарисовать!

Катя наклонила голову:

— Интересно, а как его кости выдерживают такой вес? Наверное, у него очень крепкий скелет...

Тут они посмотрели друг на друга и засмеялись.

— Мы говорим про одного слона? — спросила Катя.

— Похоже на то, — улыбнулась Наташа.

— Просто каждый увидел своё, — сказал Витя. — И все мы правы!

Скажи:

А ты замечал, что видишь что-то не так, как твои друзья?

Что обычно замечаешь ты в первую очередь, когда смотришь на что-либо?

История вторая. ПОЧЕМУ МАМА НЕ СЛЫШИТ

Однажды утром Маша очень хотела показать маме свой рисунок.

— Мам, смотри! — говорила она и побежала к ней с рисунком.

Мама стояла на кухне, готовила обед.

— Ага, молодец, — сказала она, даже не повернув головы.

— Мам, ТЫ ПОСМОТРИ! — Маша дёрнула её за рукав.

— Сейчас, доченька, подожди пять минут.

— Но ты всегда говоришь «пять минут», а потом забываешь!

Маша убежала в свою комнату, и ей стало очень обидно.

Вечером папа спросил:

— Маш, ты чего грустная?

— Мама меня не любит, — шёпотом сказала Маша. — Она даже не посмотрела на мой рисунок.

Папа вздохнул и обнял дочку.

— Знаешь, когда мама готовит нам еду или занимается домашними хлопотами, она как будто уходит в другую страну. Там очень много дел, которые нельзя отложить. Мама не потому не посмотрела, что не любит. А потому что она всё ещё в той стране и не успела вернуться.

— А как мне её оттуда позвать? — спросила Маша.

— Попробуй сначала просто постоять рядом и положить руку ей на плечо. Подожди, пока она сама повернётся. И скажи тихо: «Мам, когда у тебя будет минуточка, я покажу тебе кое-что очень красивое». Она обязательно придёт.

На следующий день Маша так и сделала.

И мама пришла. Через три минуты. Посмотрела на рисунок. Улыбнулась.

— Это дракон? — спросила она.

— Это наш пёс Умка, — засмеялась Маша.

— Ой, прости... Очень похож на дракона. Красивого дракона. А можно я повешу рисунок на холодильник?

Маша кивнула.

И подумала: «Оказывается, иногда надо просто подождать, пока человек вернется из своей страны».

То, что человек не смотрит на тебя, не значит, что он тебя не любит. Может быть, он просто ещё «не здесь».

История третья. СЕКРЕТ ЗЕРКАЛА

В третьем классе появился новенький. Его звали Артём.

В первый же день на перемене он сел в углу и стал смотреть в телефон. Никто к нему не подходил. Он казался каким-то... колючим.

Настя, староста класса, хотела с ним познакомиться, но не знала как.

— Он какой-то недружелюбный, — сказала она маме вечером.

— А ты пробовала просто сесть рядом? — спросила мама.

— Ну... нет.

— А ты видела, как он сидит?

— Сгорбился, в телефоне...

— Попробуй завтра сесть не напротив него, а рядышком. И тоже немного сгорбись. Как будто вы оба в космос летите.

Настя удивилась, но решила попробовать.

На следующий день она подошла к Артёму, села рядом, сложила руки, как он, и стала смотреть в свою тетрадку, хотя ничего там не писала.

Прошла минута.

Артём поднял голову, посмотрел на Настю, потом на свои руки, потом снова на Настю.

— Ты чего? — спросил он.

— Ничего, — пожала плечами Настя. — Просто сижу.

— А... почему ты так сидишь?

— Не знаю. А почему ты так сидишь?

— Я просто... — вздохнул Артём. — Я в новой школе первый раз. Волнуюсь.

— А-а-а, — кивнула Настя. — Так ты не злой, ты просто волнуешься?

— А я похож на злого?

— Ну... немного.

Артём улыбнулся. И плечи его сами собой расправились.

— Вообще-то я люблю лего собирать и в футбол играть, — сказал он.

— А я люблю собак, — ответила Настя.

Они проболтали всю перемену.

А когда Настя рассказала про «космическую позу» маме, та сказала:

— Ты открыла великий секрет. Людям нравится, когда на них похожи. Когда ты сидишь как кто-то, он думает: «О, этот человек на меня похож. Наверное, мы друзья».

— Это как зеркало? — спросила Настя.

— Да, — улыбнулась мама. — Это как доброе зеркало

Мы общаемся не только словами и взглядами. Мы прекрасно делаем это и телом, и позами. Так мы делимся информацией о себе. Даже когда не следим за этим, тело само рассказывает нашу историю. И порой, когда сложно начать со слов, можно начать именно с общения с телом, как это сделала Настя, уважая пространство Артёма

История четвёртая. КАК УЗНАТЬ, ГРУСТИТ КОШКА ИЛИ НЕТ

У Сони жила кошка Муся.

Соня её очень любила, но иногда не понимала: Муся хочет играть или чтобы её оставили в покое?

Однажды Соня прочитала в одной умной книжке (вот в этой самой!), что животные не умеют врать. Они рассказывают о себе своим телом, движениями, выражением на мордочках. Соня села на пол и стала наблюдать.

Муся лежала на подоконнике. Хвост спокойно лежал, уши торчали в стороны, глаза полузакрыты, дышит медленно.

«Спокойная», — записала Соня в блокнотик.

И вдруг за окном залаяли собаки.

Муся вскочила. Уши прижала, спина дугой, хвост трубой и частое-частое дыхание.

«Испугалась», — записала Соня.

Потом Соня решила покормить Мусю. Она взяла её мисочку и наполнила её кормом. Муся подбежала, начала ластиться о ноги, урчать. Её глаза стали большими-большими, хвостик поднят и чуть-чуть дрожит на кончике.

«Ждёт вкусняшку», — записала Соня.

Вечером пришла мама. Соня сказала:

— Мама, а я теперь знаю кошачий язык!

— Правда? — удивилась мама.

— Да. Если хвост дёргается — она сердится. Если уши в стороны — ей любопытно. Если легонько кусает за палец — хочет играть.

— А я думала, это просто кошка, — засмеялась мама. — А это целый разговор!

Соня погладила Мусю.

— Мы просто раньше не умели разговаривать. А теперь умеем.

Секрет наблюдения :

Это называется калибровка — умение видеть маленькие изменения в лице, голосе и теле другого.

Люди — как кошки. Они тоже показывают, что чувствуют. Надо просто научиться это замечать.

История пятая. ПРО МАШИНКУ И ЧЕСТНЫЕ ГЛАЗА

Дима и Рома играли в машинки.

У Димы была классная красная гоночная машинка. У Ромы — синий внедорожник, но с отломанным колесом.

— Давай меняться? — предложил Дима.

— Давай! — обрадовался Рома.

Дима дал Роме красную гоночную машинку. Рома дал Диме синий внедорожник.

Дима посмотрел на внедорожник, вздохнул и сказал:

— Спасибо.

Но Рома вдруг заметил: Дима смотрит не на внедорожник, а в сторону. Плечи у него опустились. И красную гоночную машинку он отдал как-то сразу, даже не поиграл напоследок.

— Дима, — спросил Рома, — тебе правда нравится мой внедорожник?

— Да, — кивнул Дима, глядя в пол.

— Посмотри на меня.

Дима поднял глаза. И Рома всё понял.

— Держи, — сказал он и протянул красную машинку обратно. — Давай просто вместе играть. Катать их друг другу.

— Правда? — у Димы заулыбались даже уши.

— Правда.

В этот момент Рома понял: иногда человек говорит «нормально», или «спасибо», а сам расстроен. И если смотреть, слушать и наблюдать, можно увидеть гораздо больше.

История шестая. БАБУШКА И НЕВИДИМЫЙ КЛЮЧИК

Даша гостила у бабушки в деревне.

Бабушка была старенькая, ходила медленно, иногда переспрашивала по три раза. Даша любила бабушку, но ей было скучновато.

— Ба, а почему ты такая медленная? — спросила Даша однажды.

Бабушка улыбнулась:

— А ты знаешь, сколько мне лет? Семьдесят семь. Я уже набегалась в своей жизни. Теперь я хожу медленно, чтобы замечать красивое.

— А что красивого можно заметить? — удивилась Даша.

— Выйдем на крыльцо, — сказала бабушка.

Они вышли. Бабушка остановилась, глубоко вдохнула и сказала:

— Чувствуешь? Ветер пахнет яблоками. Видишь, как солнце запуталось в ветках?

Даша присмотрелась. И правда: яблоки пахнут, солнце и правда как в сетке.

— Ба, а научи меня так замечать? — попросила Даша.

— А ты уже учишься, — кивнула бабушка. — Только не спеши. Чудеса не любят спешки.

Даша взяла бабушку за руку. И они пошли медленно-медленно. Даше совсем не хотелось бежать.

Иногда подстроиться — значит просто сбавить шаг. Идти не так, как тебе удобно, а так, как удобно другому. И тогда вместе можно увидеть то, что поодиночке не замечали.

История седьмая. ПЕТЯ И ЖЕЛАНИЕ ДРУЖИТЬ

Петя — хороший мальчик.

Правда-правда. Он никогда не дерётся первым, делится шоколадками и даже уступает место в автобусе, хотя его никто не просит.

Но с Петей почему-то не дружат.

В начале года он подбежал на перемене к новенькому, хлопнул его по плечу и закричал:

— Привет! Будешь со мной сидеть?

Новенький испугался, попятился и сказал:

— Я... не знаю...

И сел с другим.

В столовой Петя увидел, что у Лены из параллельного класса упала ложка. Он кинулся поднимать, чуть не опрокинул чей-то компот на Лену и громко вручил ей ложку, протягивая её прямо перед её лицом:

— Держи!

Лена вытерла щёку и ушла, ничего не сказав.

А Петя остался стоять с ложкой в руке.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.