

Технологии альтернативной коммуникации

Современные данные специальных педагогических дисциплин позволяют говорить о том, что необучаемых детей нет, но у них есть разные возможности для обучения.

Большое количество детей с нарушенным развитием не владеет вербальной речью, а также у части детей данной категории не сформированы и коммуникативные умения.

Следовательно, специалисты образовательного учреждения должны предусмотреть такие направления работы как формирование вербальных, так и невербальных средств коммуникации и развитие умения применять средства коммуникации в процессе общения.

Но коммуникация – это не только слова и речь. Существует и другие способы коммуникации, дополняющие или заменяющие вербальную речь.

Все неголосовые системы коммуникации называются альтернативными. Альтернативная коммуникация означает, что человек общается с собеседником без использования речи.

Альтернативная коммуникация используется при нарушении слуха, при двигательных нарушениях, при умственной отсталости, аутизме, при специфических органических проблемах артикуляционных органов при болезни Дауна, при прогрессирующих заболеваниях, травмах, при временных ограничениях речевых возможностей.

При выборе средств дополнительной коммуникации оценивается уровень коммуникативного развития, коммуникативные возможности и способности ребёнка. Поэтому необходимо наблюдать за ребёнком в различных ситуациях; обсудить, какие коммуникативные действия, которые ребёнок совершает в повседневной жизни, во время игр, общения; проанализировать, какие повторяющиеся действия можно трактовать как сигналы о желании и потребности ребёнка.

Системы альтернативной коммуникации

I. Система жестов.

II. ПЕКС (PECS)

III. Макатон

IV. Коммуникация с помощью символов

V. Глобальное чтение

VI. Коммуникация с помощью коммуникативных вспомогательных устройств (технических средств коммуникации)

VII. Высокотехнологичные вспомогательные устройства

I. Система жестов

Что это такое? Язык жестов – одно из средств, относящихся к альтернативной коммуникации (несловесные средства общения, которые используются либо самостоятельно, либо в сопровождении речи). Жест – некоторое действие или движение человеческого тела или его части, имеющее определённое значение или смысл, то есть являющееся знаком или символом.

Несколько причин использовать жесты при нарушениях коммуникации

- Как и все альтернативные методы общения, жестовый язык используются в тех случаях, когда развитие речи задерживается или развито недостаточно хорошо;

● Бывают случаи, когда понимание речи намного опережает собственную речь ребенка, или имеется нарушение слуха, снижение слухового восприятия. Тогда использование альтернативных методов, в частности жестов, помогает ребенку лучше понять взрослого, донести до собеседника послание, когда речь ещё не сформирована, либо неразборчива, сообщить о своих желаниях, интересах, просьбах;

- Жесты делают слово «видимым»;
- Жесты помогают ребёнку лучше запоминать и усваивать новые слова и пользоваться словами, которые он ещё не может произнести;

- Использование жестов может быть и временным мостиком при переходе к устной речи – использование жестов постепенно исчезает и появляется устная речь. Иными словами, по мере усвоения устной речи дети, обычно перестают пользоваться жестами и начинают использовать речь. Многие родители испытывают страх перед использованием

Многие родители испытывают страх перед использованием системы жестов: «А вдруг мой ребёнок не захочет говорить, если будет использовать жесты вместо слов?» Здесь следует понимать, что жесты стимулируют развитие речи, когда используются совместно со словом, которое проговаривается вслух.

Все жесты делятся на несколько групп.

1. Символические социальные жесты и движения, которые ребёнок усваивает в процессе ситуативно-делового общения (да, нет, иди сюда, здравствуй, до свиданья и др.)

2. Дополнительные социальные жесты: Смотри (указательный палец к глазу), Слушай (указательный палец к уху), Говори (указательный палец ко рту) и т.п.

3. Группа жестов, являющихся имитацией простых предметных действий по мере формирования предметной деятельности (кушать, варить, ехать, играть, спать, умываться и др.)

4. Жесты описательного характера – передают характерные черты и свойства, присущие определённому объекту (Зайчик – показать, как прыгает зайчик или изобразить «ушки»; Кошка – погладить ладонью одной руки тыльную сторону другой руки или изобразить усы; Курочка – жест «клюёт» и т.п.)

Для изучения и запоминания жестов можно использовать альбом с крупными картинками или фотографиями, изображающими эти предметы или действия, сопровождая показ соответствующими жестами. Альбомы можно включать в сюжетную игру, например, при изучении распорядка дня. Также для запоминания жестов используются разнообразные пальчиковые игры и стихи.

Жесты имеют как преимущества, так и недостатки. К преимуществам относится возможность всегда пользоваться руками, в отличие от других специальных приспособлений, язык жестов часто нагляден, ребёнку можно помочь своими руками, жестовая речь сопровождается зрительным контактом. К недостаткам относится ограниченное общение для детей с нарушенными двигательными функциями.

II. ПЕКС (PECS)

PECS – это одно из средств альтернативных средств коммуникации. PECS (PECS – Picture Exchange Communication System) – система, позволяющая ребёнку с нарушенной коммуникацией общаться при помощи карточек при наличии у него собственного желания что-то получить или сделать.

Система PECS применяется у детей с проблемами установления контактов и коммуникации, в том числе у неговорящих детей с расстройствами аутистического спектра. Обучение способствует развитию речи у ребенка – некоторые дети после начала программы PECS начинают использовать спонтанную речь.



Набор карточек для альбома PECS

В системе PECS общение основывается на обмене картинок, которые показывают желаемый предмет или желаемую деятельность ребёнка. Коммуникационный партнер (родители, братья и сёстры, учителя и другие) исполняют желания ребёнка, после получения от него картинки. Желания могут быть разные, например:

1. Я хочу качаться на качелях;
2. Я хочу конфету;
3. Я хочу гулять. Ребёнка необходимо поощрять произносить по возможности отдельные слова или целые предложения.

Зачем это нужно?

- Одним из самых веских аргументов в пользу этой альтернативной системы коммуникации является то, что неговорящий ребёнок получает возможность сообщать близким о своих потребностях;

- Даже в тех случаях, когда ребёнок был способен говорить отдельные слова, картинки подскажут ему как правильно и последовательно выстраивать слова в предложении;

- Если у ребенка есть возможность и способности, чтобы заговорить – использование карточек PECS только ускорит возникновение речи, а также процесс ее освоения.

Этапы работы

Обучение проходит в несколько этапов.

Метод начинается с определения того, что ребенок любит и хочет. Поэтому, чтобы начать обучение, очень важно определить круг интересов ребенка, предметы, которые он обычно просит, действия из обиходной жизни.

После того, как определены предпочтения ребёнка, следует подготовить материалы:

1. Карточки с изображением всех любимых мотивационных стимулов и занятий. Желательно, не в полную величину, а размером 5х5 см.
2. «Липучки» (клеякая лента)

3. Папку и бумажные разделители, на которые можно будет прилепить карточки на липучках. Эти разделители будут расположены в папке, как листы в книге.

4. Для будущего использования – картонную полоску с липучкой, на которую можно прикреплять несколько карточек в определенном порядке – для построения предложений.

На первом этапе желательно «отработать» весь репертуар интересов ребенка. НО! Каждый раз только по одному предмету и только с одной соответствующей карточкой! Очень важно проводить обучение интенсивно (30-40 раз в день) и тренировать до тех пор, пока ребенок не сделает это действие (подаст карточку).

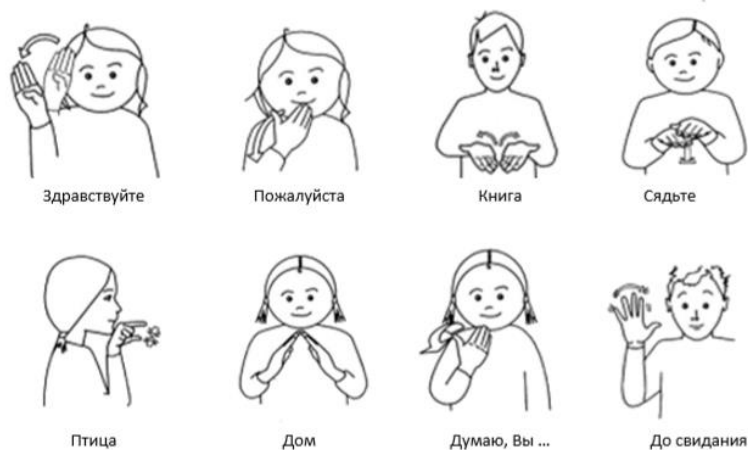
Основная цель второго этапа – это закрепить и обобщить навык, обученный на первом этапе – подача карточки коммуникативному партнеру для того, чтобы получить желаемый предмет.

Введение системы альтернативной коммуникации не означает, что ребенок лишается возможности в будущем пользоваться речью. Карточки PECS – для кого-то это временная мера, ускоряющая возможность освоить речь.

III. Макатон

МАКАТОН (MACATON) – это уникальная языковая программа, сочетающая звучащую речь, жесты и символы. Цель этой программы – дать возможность общения людям с физическими и интеллектуальными нарушениями.

Главное отличие Макатон от других программ альтернативной коммуникации – это использование разных каналов передачи и восприятия информации, когда одному понятию соответствуют сразу жест и символ. Вместе с жестами всегда используется грамматически правильная речь педагога.



Макатон – очень гибкая программа, которая может быть адаптирована под нужды каждого и применяться на подходящем для него уровне. Макатон – прежде всего вспомогательный вид коммуникации, и лишь в случае, когда развитие речи невозможно, он становится альтернативным. Не следует путать Макатон и жестовый язык, который используют глухонемые. Макатон – это система упрощенных жестов, которые легко показать и, что самое главное, легко понять. Из языка глухонемых в упрощенном варианте заимствуются только некоторые понятия.

Для кого это предназначено?

Макатон применяют в более чем 40 странах мира. Макатон успешно используется в работе с детьми и взрослыми с широким спектром коммуникативных трудностей: с расстройствами аутистического спектра, ДЦП, синдромом Дауна, с

различными психо-неврологическими заболеваниями, а также для детей с нарушениями слуха.

Если ребенок обучается данной системе, его окружение (родители, специалисты, родственники и друзья, представители социальных и образовательных учреждений) также ее используют.

IV. Коммуникация с помощью символов

Виды коммуникации, использующие символы:

1. Графические (блисс-символы, пиктограммы, картиночные символы коммуникации, система символов Виджит, сигсимволы, картинки);
2. Орфографическое письмо;
3. Предметные символы (словесные кубики Примака)

1. Графические символы

Системы графических символов в основном применяют в коммуникативных вспомогательных устройствах, от простых коммуникативных досок и книжек до устройств, использующих передовые компьютерные технологии. Первыми из таких систем были система символов Блисс, пиктографическая идеографическая коммуникация (PIC, пиктограммы) и картиночные символы коммуникации (PCS), но со временем было разработано большое количество систем (Fuller, Lloyd, 1997; von Tetzchner, Jensen, 1996).

А) Блисс-символы

Система Блисс-символов представляет собой разновидность логографической или идеографической письменности, т.е. письменности, не основанной на буквах. Впервые её применили в Канаде для детей с двигательными нарушениями, которые не могли говорить и имели трудности с обучением чтению и письму. Система символов Блисс состоит из около 120 основных символов. Блисс – система символов, в которой слова и понятия преобразованы в знаки вместо буквенного выражения. Некоторые из них имеют сходство с реальным объектом. Их называют пиктографическими, или изобразительными, например:



Другие основаны на идее и называются идеографическими, например:



Кроме того, различают также общепринятые или интернациональные символы

? ! + 1 2 3 ...

Своеобразным алфавитом языка выступают так называемые базовые символы, которых насчитывается около 120.

Посредством объединения базовых символов друг с другом образуются новые понятия.



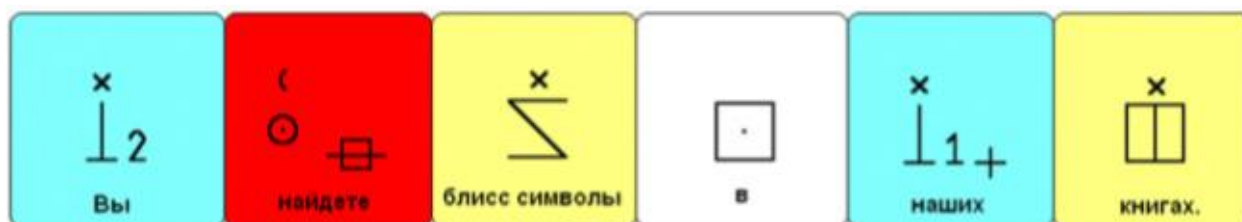
В блисс-языке существует множество стратегий, благодаря которым можно вырабатывать почти безграничное количество понятий и выражений. С помощью грамматических знаков, так называемых индикаторов, можно преобразовать имя существительное в глагол, например:



А также в прилагательное или наречие, например:



С помощью блисс можно строить полные предложения:



Пользователи Блисс оказывают максимальную помощь неговорящим детям с ДЦП и другими нарушениями опорно-двигательного аппарата. Чаще всего эти дети имеют сохранные познавательные возможности, хорошее понимание обращенной речи и способны к выражению своих желаний и мыслей.

Преимущества блисс-символов:

- блиссимволы быстро и легко запоминаются;
- указывают не только на предметы и явления, но и выделяют в них важные существенные признаки;
- могут использоваться как на уровне сигнальных знаков, так и для выражения чувств, мыслей и идей;
- во время использования не утрачивают связь с естественным языком, так как символы транслируются словами на родном языке;
- способны к расширению, пополняя словарь с учетом личной потребности и национальной принадлежности;
- блисс-языком могут пользоваться как дети, так и взрослые с разным уровнем интеллектуальных возможностей и с целью самореализации

Недостатки блисс-символов:

- блисс-символы – сложный язык, обучение которому занимает много времени;
- отсутствие чёткого синтаксиса – комбинирование символов выглядит вполне произвольным

Б) Пиктографическая идеографическая коммуникация

Пиктографическая идеографическая коммуникация (PIC, пиктограммы) происходит из Канады (Maharaj, 1980). Это система впервые стала применяться вместо Блисс-символов для людей с тяжёлыми интеллектуальными нарушениями. Пиктограммы представляют собой стилизованные рисунки, образующие силуэт на фоне.



В качестве примера можно привести Пиктографическую коммуникативную программу М. Либерофф, доступную для работы с детьми, начиная с 4-летнего возраста. Программа включает комплекс из 340 изображений, сгруппированных по категориям: действия, имена прилагательные, приказы, просьбы и выражения чувств, вопросы, местоимения и наречия, имена существительные.

Изображения подобраны таким образом, чтобы ребенок мог выразить свои потребности, желания и эмоции с помощью одной карточки.

Преимущества и недостатки пиктограмм:

- пиктограммы проще Блисс-символов, поэтому родители и специалисты легко их понимают. Но в то же время они менее гибкие и универсальные, чем Блисс-символы:

- словарь ограничен и, в целом, не предназначен для комбинирования в более сложные значения, хотя из пиктограмм можно складывать предложения.

Пользователи PIC:

- дети с расстройствами аутистического спектра (РАС);
- неговорящие дети с множественными нарушениями развития, а также дети с выраженными когнитивными проблемами при генетических заболеваниях одинаково нуждаются в знаках - посредниках, позволяющих им проявить свои желания, предпочтения или знания.

Особенности обучения:

- в большинстве случаев используются черно-белые изображения, заменяющие слова;
- изображения прикрепляются к соответствующим объектам;
- педагог в ситуативно-деловом общении указывает на пиктограммы, заучивает их с ребенком, стимулирует к показу пиктограмм ребенка;
- существуют различные наборы пиктограмм для коммуникации

Manual Rebus Glossary Cards (118 пиктограмм) Pictogram ideogram communication system – PIC (400 символов) Picsyms (1800 символов) SPS – рисованные коммуникативные символы Touch Talk – «трогать и говорить» Широкое распространение получили пиктограммы, используемые финским логопедом Тула Пули.



Упражнения с пиктограммами: рабочая тетрадь для занятий с детьми

2. Орфографическое письмо

Коммуникативные вспомогательные устройства могут быть основаны и на обычном письме. Такими устройствами в основном пользуются люди, овладевшие более сложными навыками экспрессивного языка. Поскольку у людей с двигательными нарушениями написание слов и предложений может занимать много времени, коммуникативные вспомогательные устройства часто содержат, кроме отдельных букв, сочетания букв, слова и предложения. Вспомогательные устройства для людей с ограниченным словарным запасом содержат в основном отдельные слова.

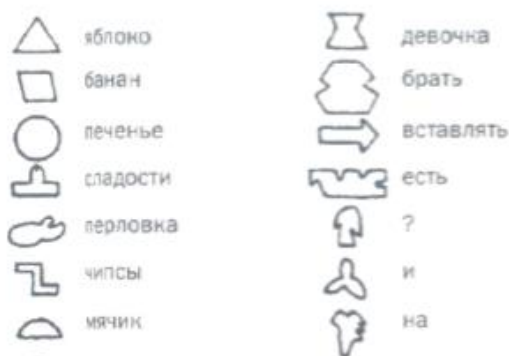
3. Предметные символы

Предметные символы отличаются тем, что они материальны, их можно физически исследовать, двигать, манипулировать ими. Это не двухмерные графические выражения, а формы, сделанные из дерева или пластика, символизирующие различные значения. Предметные символы могут иметь различные текстуры. Некоторые индивидуумы легче учатся различать символы, если могут исследовать их не только зрительно, но и осязательно; для таких людей предметные символы могут быть хорошей альтернативой жестовым и графическим системам. Предметные символы должны быть похожи на вещь или действие, которые они обозначают, они могут включать и неконические деревянные и пластиковые формы.

А) Словесные кубики Примака

Наиболее обширная предметная система коммуникации создана Примаком (Premack, 1971). Словесные кубики Примака (рис. 22) использовались в

Соединённом Королевстве и в США для обучения людей с интеллектуальными нарушениями и с аутизмом.



Б) Тактильные символы

Данная форма коммуникации подходит лицам, находящимся на ранних этапах развития либо имеющим нарушения зрения, тяжелые множественные нарушения психофизического развития. Реальные предметы, их части и миниатюрные копии, условно осязаемые символы относятся к двух- или трехмерным, тактильно воспринимаемым символам, которые имеют ряд преимуществ: постоянство, высокую степень схожести с предметом, узнаваемость при осязании, возможность манипулирования. Используемые в качестве символов реальные объекты могут быть идентичными, подобными или ситуативно-связанными. Например, идентичным символом для выражения «чистить зубы» является зубная щетка, по цвету и форме ничем не отличающаяся от реальной зубной щетки ребенка.

Ситуативно-связанные символы также могут быть представлены «объектами», вызывающими ассоциации с той или иной деятельностью или событиями (например, обертка от гамбургера - посещение ресторана «Макдоналдс»). В некоторых ситуациях более практичным оказывается применение миниатюрных копий реальных объектов. Однако очень маленькие копии по сравнению с двухмерными символами будут с трудом опознаваться лицами с умственными ограничениями.

V. Глобальное чтение

Суть глобального чтения заключается в том, что ребенок может научиться узнавать написанные слова целиком, не вычлняя отдельных букв. Для этого на карточках печатными буквами пишутся слова. Лучше использовать бумагу белого цвета, а шрифт черный. Высота букв от 2 до 5 сантиметров.

Существует много различных вариантов обучения глобальному чтению. Рассмотрим один из вариантов методики обучения чтению целыми словами, представленный в методическом пособии Е.Ю. Климонтович «Различные методы обучения чтению и их применение в системе логопедической работы». На карточках размером в четверть листа А4 пишутся короткие слова, обозначающие хорошо известные ребенку предметы, например: ДОМ, ЖУК, МЯЧ, ЁЛКА, БАНТ и т. д. Ребенок должен научиться узнавать слова целиком, «читать» их как иероглиф. На оборотной стороне карточки помещается рисунок. Во время одного занятия ребенок получает не больше трех слов-карточек, слова на которых начинаются с разных букв.

Первый этап обучения.

Ребенку прочитывают слово, написанное на карточке, и предлагают запомнить его написание без опоры на подсказку. Для этого нужно выполнить инструкции типа: «Дай, пожалуйста, карточку, на которой написано ДОМ», «Покажи-ка мне

карточку, на которой написано ЖУК». При затруднениях в выполнении задания по слуховому образцу разрешается посмотреть на обратную сторону карточки. Если даже при опоре на рисунок-подсказку возникают затруднения, организуется игра по типу картинно-предметного лото. Ребенок учится соотносить две одинаковые картинки (одна на карточке-картинке, а другая на обратной стороне карточки со словом) и подкладывать к карточке-картинке ту сторону карточки, на которой написано слово. Примеры инструкций: «Посмотри, на этой стороне карточки нарисован дом, а на другой стороне написано слово ДОМ. Подложи эту карточку к нужной картинке, только не рисунком, а буквами». «Не узнал это слово? Переверни карточку и посмотри, что там нарисовано». «Обрати внимание на то, что в карточке ДОМ есть буква, похожая на дом, в карточке ЖУК есть буква, напоминающая жучка, в карточке ЁЛКА над одной из букв стоят точки».

Постепенно количество слов, которые умеет читать ребенок, расширяется.

Второй этап

Когда ребенок будет хорошо ориентироваться во всех карточках (приблизительно 50) и безошибочно читать то, что на них написано, можно переходить ко второму этапу. На втором этапе все слова постепенно разрезаются на слоги или на склады и уже из них собираются слова.

Третий этап

На третьем этапе все слова разрезаются на отдельные буквы, и ребенок учится складывать из них слова. Параллельно можно приступать к чтению букваря. Это может быть и букварь Н.С. Жуковой, и букварь Олеси Жуковой или «Занимательный букварь» Т.С. Резниченко, букварь Т.А. Ткаченко и т. д.

VI. Коммуникация с помощью коммуникативных вспомогательных устройств (технических средств коммуникации)

Коммуникативные вспомогательные устройства используются достаточно давно. Однако интерес к разработке и использованию коммуникативных вспомогательных устройств особенно возрос после появления высокотехнологичных вспомогательных устройств. Различают стационарные и портативные (переносные) технические средства коммуникации.

Технические средства коммуникации также называют «речевыми компьютерами», или «токерами»/«говорунами» («Talker»).

Коммуникатор «БИГмэк» («BIGmack») – простое вспомогательное техническое средство коммуникации с речевым выводом, которое очень часто используется при вступлении в коммуникативное взаимодействие. С его помощью можно записывать и сохранять в памяти голосовые сообщения продолжительностью до 20 с.



Коммуникатор «БИГмэк» («BIGmack»)

Коммуникатор «Аладин Токер» («AladinTalker») – сочетает в себе картинные символы коммуникации программы «Boardmaker» с электронным выводом речи. На индивидуально составленных экранных панелях управления за картинками или символами закрепляются выводимые единицы речи. Один из символов может также

раскрывать следующий уровень. Так, например, за символом, обозначающим еду, может быть закреплено сообщение «Я хочу есть» с раскрытием уровня с изображением различных блюд, чтобы неговорящий ребенок затем смог сообщить, что ему хотелось бы съесть.

Наличие модуля «Зебулон» в коммуникаторе «Аладин Токер» позволяет использовать экранную клавиатуру с речевым выводом. Благодаря этому пользователи, владеющие письменной речью, могут оперировать неограниченным словарным запасом. Главное преимущество «Аладин Токера» на уровне символов заключается в непосредственной взаимосвязи картинки и значения. Помимо того, в экранную панель управления можно довольно легко вставить цифровые фотографии.



Устройства с синтезаторами речи могут дать «голос» невербальным детям с РАС.

VII. Высокотехнологичные вспомогательные устройства

Приложения для смартфонов и планшетов

«Коммуникатор ДАР»

«Коммуникатор ДАР» разработан белорусскими специалистами для детей и взрослых с аутизмом. Данное программное обеспечение использует альтернативный способ коммуникации на основе картинок, в результате чего даже неговорящие люди могут выразить свои желания, понять, чего от них ждут, развивать речь и успешно взаимодействовать с другими людьми. Приложение позволяет использовать для общения графические символы (картинки), понятные любому человеку. Каждое изображение обозначает какое-либо понятие (эмоции, движения и т.д.) и имеет голосовое сопровождение. «Коммуникатор ДАР» можно использовать детям, начиная с трёх-четырёх лет. Доступен для системы Android.



Коммуникатор ДАР

Приложение «Пойми меня»

Приложение "Пойми меня" является искусственным заменителем речи для неговорящих людей или для тех, чья речь мало понятна окружающим. С помощью озвученных и выразительных пиктограмм не только дети, но и взрослые, по разным причинам лишённые естественной речи, смогут стать понятыми в выражении своих потребностей и желаний. Пиктограммы озвучены профессиональным диктором. Предназначен для использования в таких случаях, как: алалия, афазия, анартрия, аутизм, ДЦП, синдром Дауна, инсульт и др. Можно использовать почти на любых смартфонах.

«Рес» для планшета и смартфона на Android и iPad

Карточки «рес» на планшете очень удобные в использовании тем более, что современные устройства реагируют на действие пользователя практически мгновенно, а сами приложения отличаются невероятной функциональностью и удобством интерфейса.

Приложение «LetMeTalk»

Преимущества:

1. Удобный и интуитивно понятный интерфейс, спокойная цветовая гамма.
2. База данных, включающая более 9000 качественных изображений, размещенных по категориям.
3. Русскоязычная голосовая поддержка (озвучивание) как отдельных изображений, так и составленного предложения.
4. Возможность создавать и редактировать категории, а также удалять ненужные.
5. Возможность менять местами категории и картинки, что облегчает использование приложения ребенком с ЗПР.
6. Возможность захватывать изображения с камеры устройства и добавлять из галереи планшета или смартфона.
7. Поддержка русского языка: голосовое озвучивание синтезатором речи подписей на русском языке, поиск на русском языке карточек рес в базе приложения.



Приложение "Пойми меня"



Приложение «LetMeTalk»

Приложение «JABtalk»

Преимущества:

1. Удобная навигация, интуитивно понятная для ребенка.
2. Составление предложения из отдельных слов.
3. Возможность загружать картинки из галереи вашего устройства, делать фото с камеры устройства, а также загружать изображения из Интернета на прямую, не выходя из программы.
4. Возможность озвучивания картинок (запись собственных аудио слов с помощью микрофона или автоматического форматирования текста в речь).
5. Группировка слов по категориям, возможность создавать и удалять категории.
6. Возможность менять размеры картинок, а также задавать различные размеры для экрана в положении ландшафт и портрет.
7. Наличие обратной связи — вибрации, при прикосновении к слову или категории.
8. Полноэкранный режим, который не дает ребенку закрыть приложение.
9. Резервное копирование и восстановление данных.

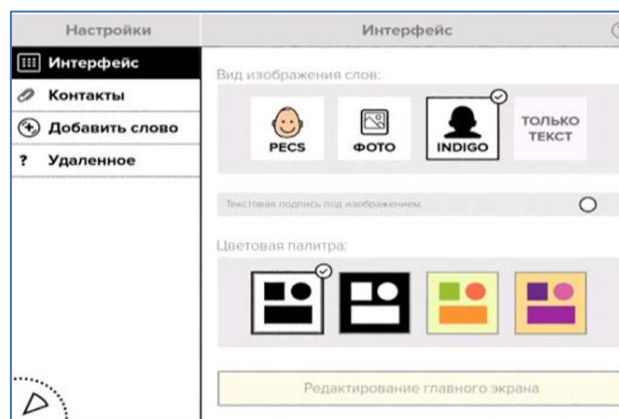
Приложение «Говори Молча»

Преимущества:

1. Удобный интерфейс, несколько вариантов цветовых схем.
2. Качественное озвучивание (русский, английский).
3. Возможность добавлять свои собственные слова и озвучивать их самостоятельно, используя микрофон.
4. В приложении есть базовые картинки PECS.
5. Возможность отправлять набранное предложение по смс и iMessage.
6. Быстрое формирование предложений из подборки самых распространенных СЛОВ.



Приложение «JABtalk»



Приложение «Говори молча»

Нужное средство дополнительной и альтернативной коммуникации поможет выбрать специалист, который определит уровень развития ребенка и его коммуникативные возможности. Общайтесь на здоровье!