



Как понять, что у друга  
творится на душе.

# Что такое эмоции?

Эмоции - это субъективные состояния человека и животных, связанные с оценкой значимости, для индивида и действующих на него внешних или внутренних раздражителей и выражающиеся, прежде всего, в форме непосредственных переживаний: удовольствия или неудовольствия радости, страха, гнева и т.д.



# Положительные и отрицательные эмоции

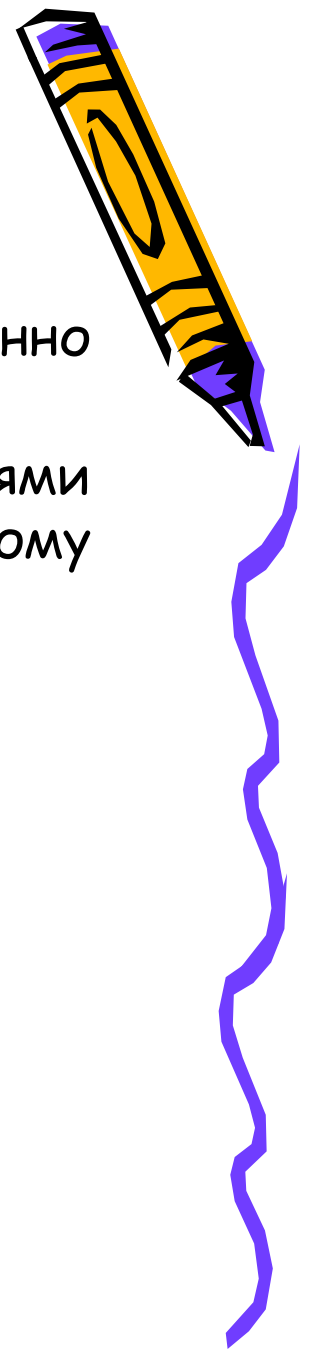
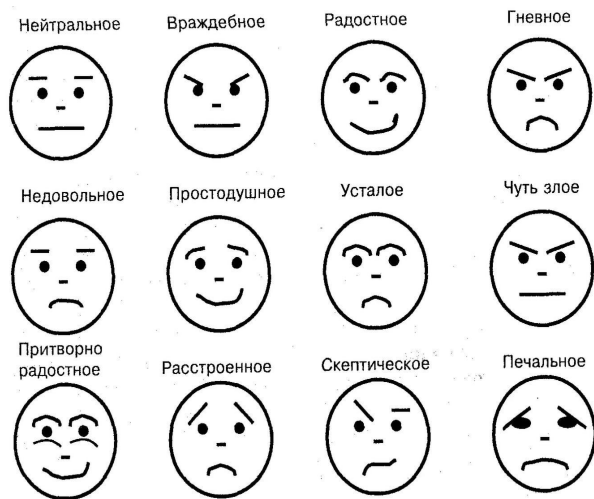
Отрицательные эмоции	Положительные эмоции
Боль	Веселье
Разочарование	Мотивация
Отчаяние	Энергичность
Одиночество	Жизнерадостность
Агрессия	Счастье
Нытье	Радость
Негативизм	Бодрость духа
Жалобы	Решительность



# Что такое мимика?

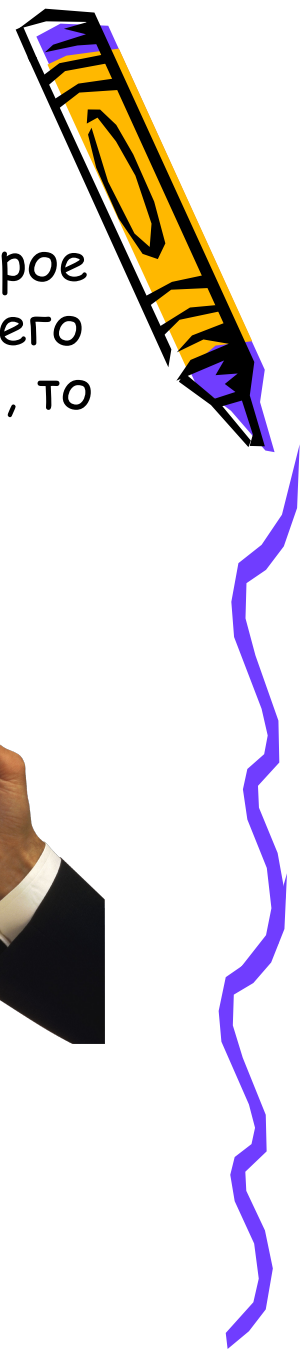
Мимика (от греч. *mimikos* — подражательный) —

- 1) выразительные движения лицевых мышц соответственно переживаемым чувствам, эмоциям, настроениям;
- 2) искусство выражать чувства и мысли движениями мускулов лица и соответствующими жестами. Поэтому мимику называют языком чувств.



# Что такое жесты

Жест (от лат. *gestus* — движение тела) — некоторое действие или движение человеческого тела или его части, имеющее определённое значение или смысл, то есть являющееся знаком или символом.



# Что обозначает каждый жест?



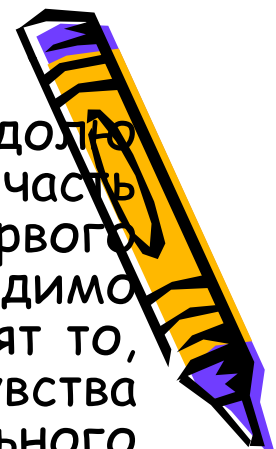
 <p>расслабься</p>	 <p>позвони мне</p>	 <p>лузер</p>	 <p>дай пять!</p>	 <p>тебя никто не слушает ("поговори с рукой")</p>
 <p>хорошая работа</p>	 <p>жду попутку (еду автостопом)</p>	 <p>ненависть</p>	 <p>я в печали ("самая маленькая в мире скрипка")</p>	 <p>мир, чувак</p>



	 <p>ты</p>	 <p>пиф-паф!</p>	 <p>о'кей</p>	
 <p>деньги ("чек, пожалуйста")</p>	 <p>сила, а также "заполните бланк"</p>		 <p>удачи!</p>	 <p>рок</p>

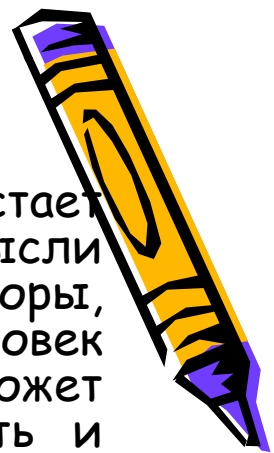


Согласно исследованиям, только десятую долю информации человек передает словами. Остальная часть приходится на жесты, мимику и интонацию. Для первого интуитивного «сканирования» человека необходимо примерно 10 секунд. Люди далеко не всегда говорят то, что думают, но тело не умеет врать. Скрытые чувства находят выход через жесты. Психология невербального общения очень широка и многогранна. Научившись понимать жесты человека и их значения, узнать правду будет намного проще.





# Классификация жестов



Когда повышается эмоциональный фон человека, он перестает следить за своим телом. Но при попытке разгадать мысли окружающих необходимо учитывать и ситуативные факторы, чтобы суждение было верным. Например, если человек скрещивает руки на груди в сильные морозы, это может означать только то, что ему холодно, а не скрытность и замкнутость.

Жестикуляция человека делится на виды:

- общепринятая; - эмоциональная;
- ритуальная; - индивидуальная.

## Рукопожатие

Когда один человек здоровается с другим, манера подавать руку может о многом сказать. Властные люди подают ее ладонью вниз. Когда присутствует уважение, рука подается ребром вниз. Если человек отличается уступчивостью и умеет находить компромиссы, он протягивает ее ладонью вверх. Морально слабые людижимают руку неуверенно и очень слабо, а агрессивные, напротив, - очень сильно, в это время их рука полностью выпрямлена и напряжена.



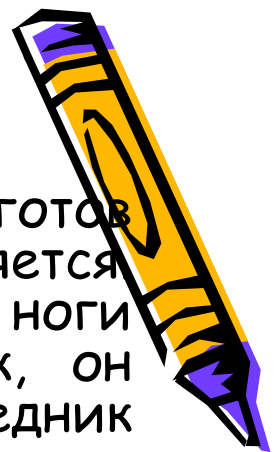
# Прикосновения к лицу

Если во время беседы собеседник постоянно трогает лицо, уши или шею – это должно насторожить. Скорее всего, он врет. Движения рук около рта могут говорить о том, что человеку не хватает поддержки и одобрения. Но стоит учитывать и наружные факторы: возможно, собеседник чешет глаза и трогает нос из-за простуды или аллергии. Люди, которые чем-то увлечены, часто подпирают щеку. Если человек чешет подбородок, значит он находится в процессе принятия какого-то важного решения.



# Наклоны

Когда человек испытывает симпатию к собеседнику и готов идти с ним на контакт, он обычно к нему наклоняется. Если он сидит, корпус может подаваться вперед, но ноги при этом остаются на месте. Наклоняясь набок, он демонстрирует дружеский настрой. Когда собеседник откидывается на спинку стула, возможно, ему наскучил разговор, и он потерял к нему интерес.



# Личные границы

У людей существуют определенные правила, касающиеся их личной территории и пространства. Человек, который любит нарушать их и вторгаться в чужие границы, обожает проявлять силу и красоваться на публике. Уверенные люди зачастую занимают чуть больше места: они вытягивают ноги, удобно располагают руки. Скованный человек старается принять позу эмбриона. Не каждый готов впустить собеседника в свое личное пространство. Если человек внутренне напрягается, скрещивает руки и отодвигается назад, значит он не готов к близкому контакту.



# Раскачивание

Такие телодвижения, а также соответствующие жесты и мимика человека говорят о внутреннем беспокойстве или нетерпении. В минуты волнения взрослые люди могут раскачиваться с пятки на носок, чтобы немного успокоиться. Но собеседнику такое поведение вряд ли понравится: оно отвлекает и сбивает говорящего, мешая ему сосредоточиться.

# Ерзание

Когда люди начинают нервничать, их тело может выдать множество различной информации. Ерзание говорит о внутреннем состоянии не меньше, чем мимика и жестикуляция. Когда человек чувствует себя неуверенно, он совершает различные движения, например заламывает руки или ерзает на стуле. Это помогает ему отвлечься от неприятной ситуации. Если собеседник постоянно теревит галстук, возможно, он соврал или просто хочет покинуть общество, в котором находится.

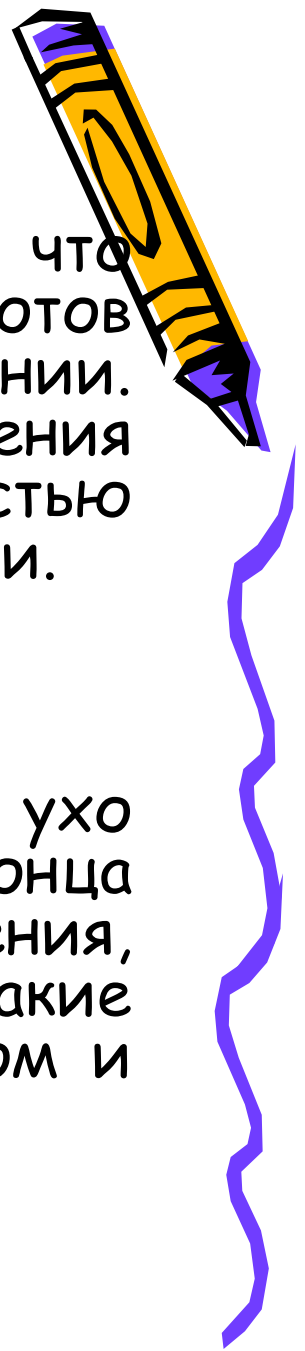


## Наклоны головы

Склоненная набок голова - признак того, что собеседнику интересна беседа, он готов слушать и заинтересован в ее продолжении. Такие жесты человека и их значения однозначны и говорят о том, что он полностью сконцентрирован на восприятии информации.

## Потирание шеи

Когда человек во время общения потирает ухо или шею, скорее всего, он не до конца понимает, что от него требуется. Его уверения, что ему все ясно - обман. Конечно, если такие действия не вызваны вчерашним сквозняком и болевыми ощущениями.



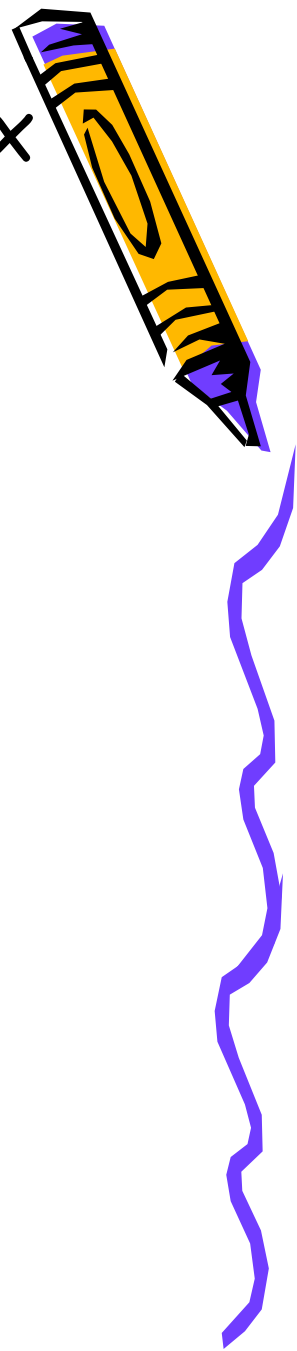
# Вопросы



- Какие жесты вы используете в жизни?



• Какие жесты вы замечали у своих друзей?

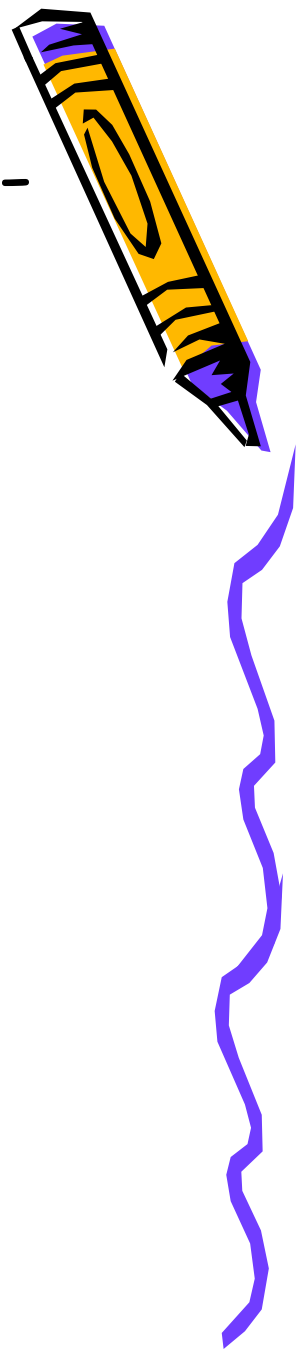




- По каким жестам можно определить, что человек обманывает?



• Назовите положительные и отрицательные эмоции. Какие чаще вы испытываете?



КОНЕЦ

