





Невербальные элементы общения

1. Позы, жесты, мимика.
2. Паралингвистика или просодика – особенности произношения, тембр голоса
3. Проксемика – пространственная психология
4. Визуальное общение – контакт глаз

Связь особенностей проявлений

МИМИКИ И ЖЕСТОВ С:

- экстраверсией/интроверсией;
- типом темперамента;
- личностными особенностями (тип телосложения, характер, адаптация);
- базовыми эмоциями;
- уровнем эмоционального интеллекта;
- с развитым Супер-Эго (совестью);
- контекстом ситуации;
- приобретенными стратегиями реагирования;
- навыками раппорта (подстройки под собеседника);
- задействованным Эго-состоянием.

Основные правила

интерпретации:

- 1) Человек – целостная система. Интерпретировать ТОЛЬКО группу признаков! Один канал – еще не критерий!
- 2) Интерпретировать исходя из целого контекста;
- 3) Наблюдать период времени и ориентироваться на РАЗНИЦУ проявлений;
- 4) Учитывать индивидуальные различия;

Проверять несколькими подходами (1-симптом, 2-заканомерность, 3-тенденция, 4-система).

5) При разнице между вербальными и Невербальными сигналами – ориентироваться на последние.

6) Ориентируйтесь на Мета-сообщение;

7) При разнице вербальных сигналов:

- При поступлении непротиворечивой инф мы склонны больше доверять той, кто пришла последней;
- При поступлении противоречивой инф мы склонны больше доверять той, кто пришла первой.

*Метасообщение

- *Вербальное сообщение - то, что передается словами (информация о содержании).
- *Невербальное сообщение (метасообщение) - то, что передается через позу, мимику, жесты, голос, дыхание (информация о внутреннем состоянии человека и его отношении к происходящему и окружающим).
- *ДАЖЕ НИЧЕГО НЕ ГОВОРЯ, МЫ ТРАНСЛИРУЕМ СОБОЙ РАЗНЫЕ МЕТАСООБЩЕНИЯ
- *Согласно исследованиям, воздействие на слушателей во время общения в основном складывается именно из невербальной коммуникации
- *МЕТАСООБЩЕНИЕ ОБЫЧНО БОЛЕЕ ВАЖНО, ЧЕМ ВЕРБАЛЬНОЕ СООБЩЕНИЕ!

Метасообщение



Внешность



Осанка



Походка



Жестикуляция



Контакт глаз



Улыбка



Голос



















TRIPL





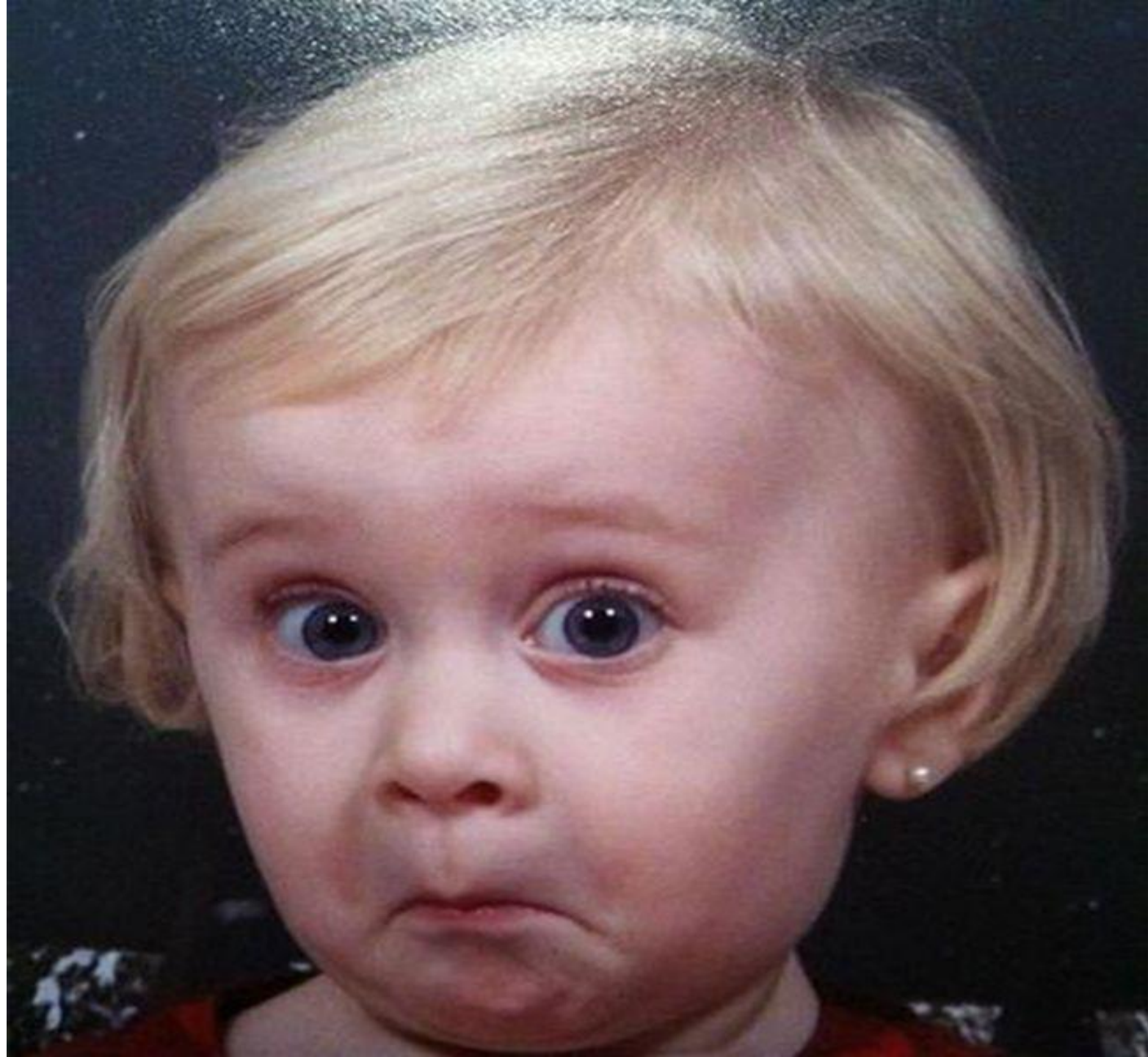












Функции эмоций:

- гнев;
- страх;
- печаль;
- радость;

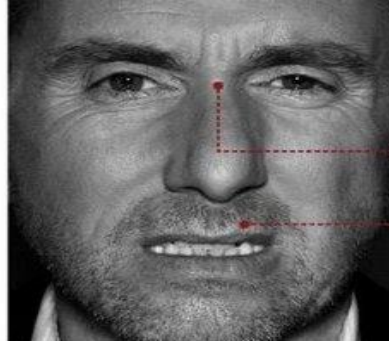
ЧУВСТВА:

- обида;
- вина;
- тревога;
- стыд;
- Зависть/ревность.
- - злорадство;
- ностальгия;
- интерес;.



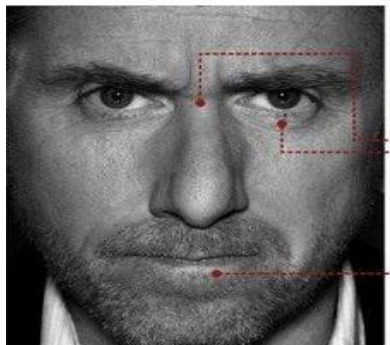
Презрение

- ① Приподнятый уголок рта с одной стороны



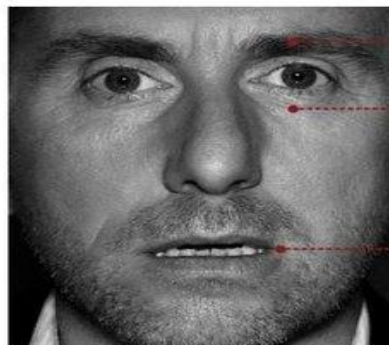
Отвращение

- ① Сморщенное выражение лица
- ② Верхняя губа приподнята



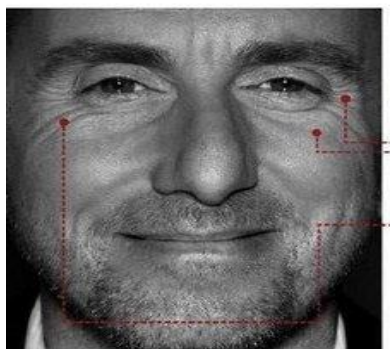
Гнев

- ① Брови опущены и сведены вместе
- ② Блеск в глазах
- ③ Рот закрыт, губы сужены



Удивление

- ① Брови приподняты
- ② Глаза широко раскрыты
- ③ Рот приоткрыт



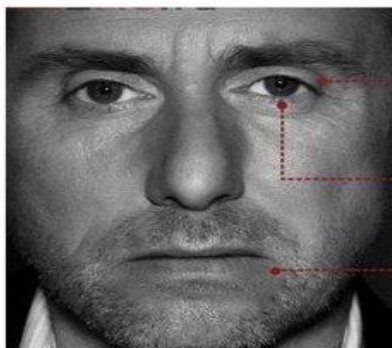
Счастье

- ① Небольшие морщинки в уголках около глаз
- ② Щеки приподняты
- ③ Задействованы мышцы вокруг глаз



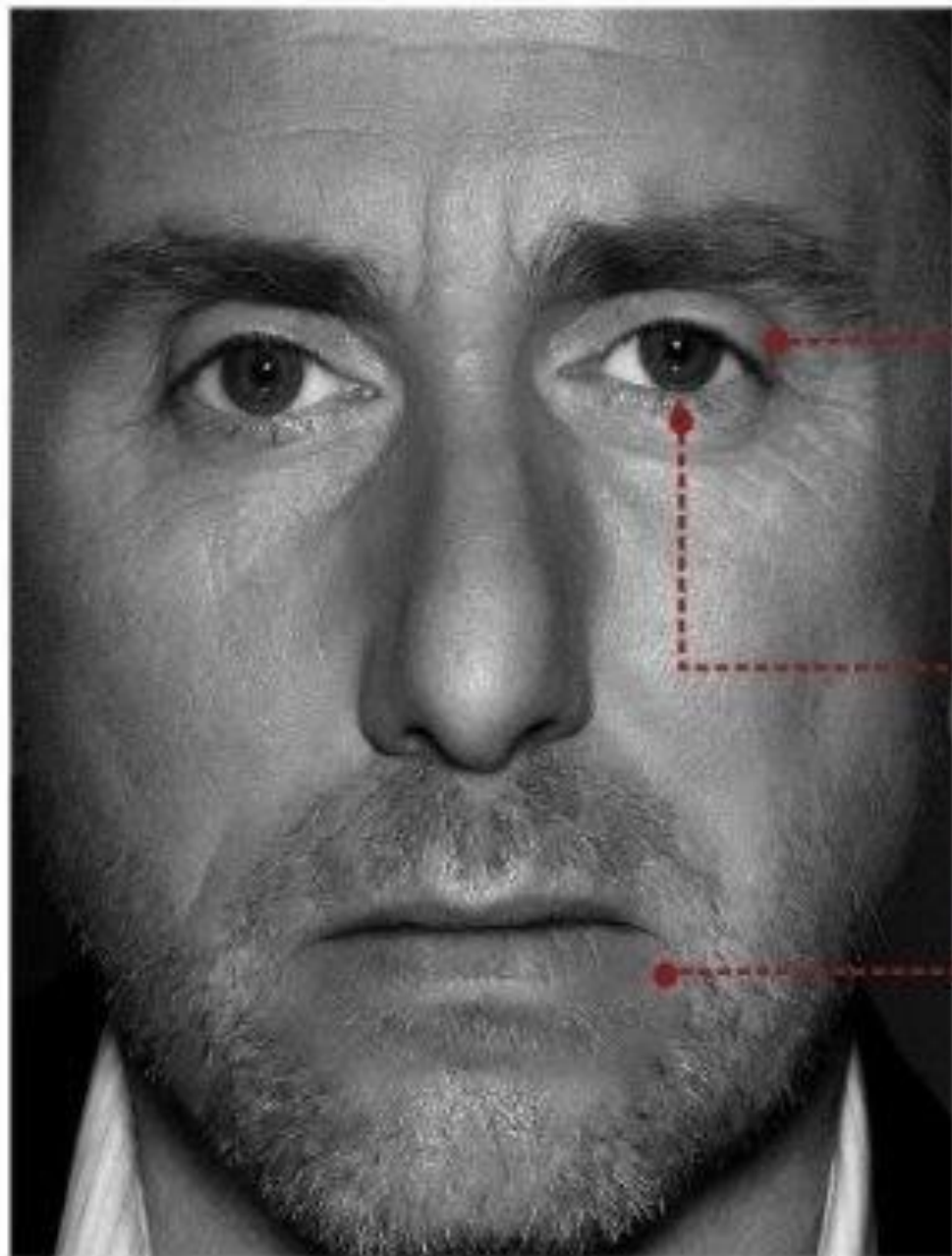
Страх

- ① Брови приподняты и вытянуты
- ② Верхние веки приподняты
- ③ Нижние веки напряжены
- ④ Губы немного вытянуты



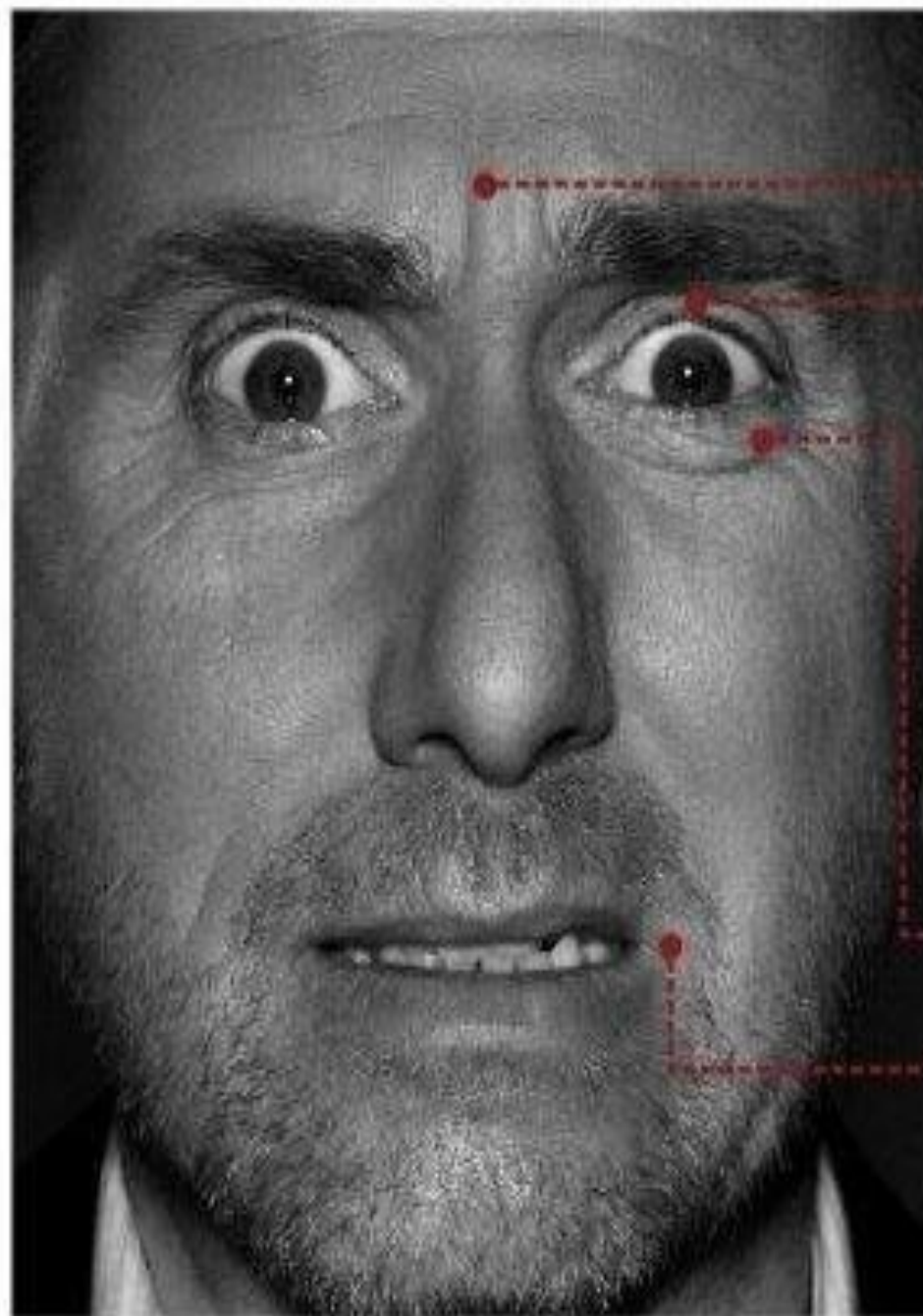
Печаль

- ① Верхние веки слегка опущены
- ② Рассеянный взгляд
- ③ Уголки рта слегка опущены



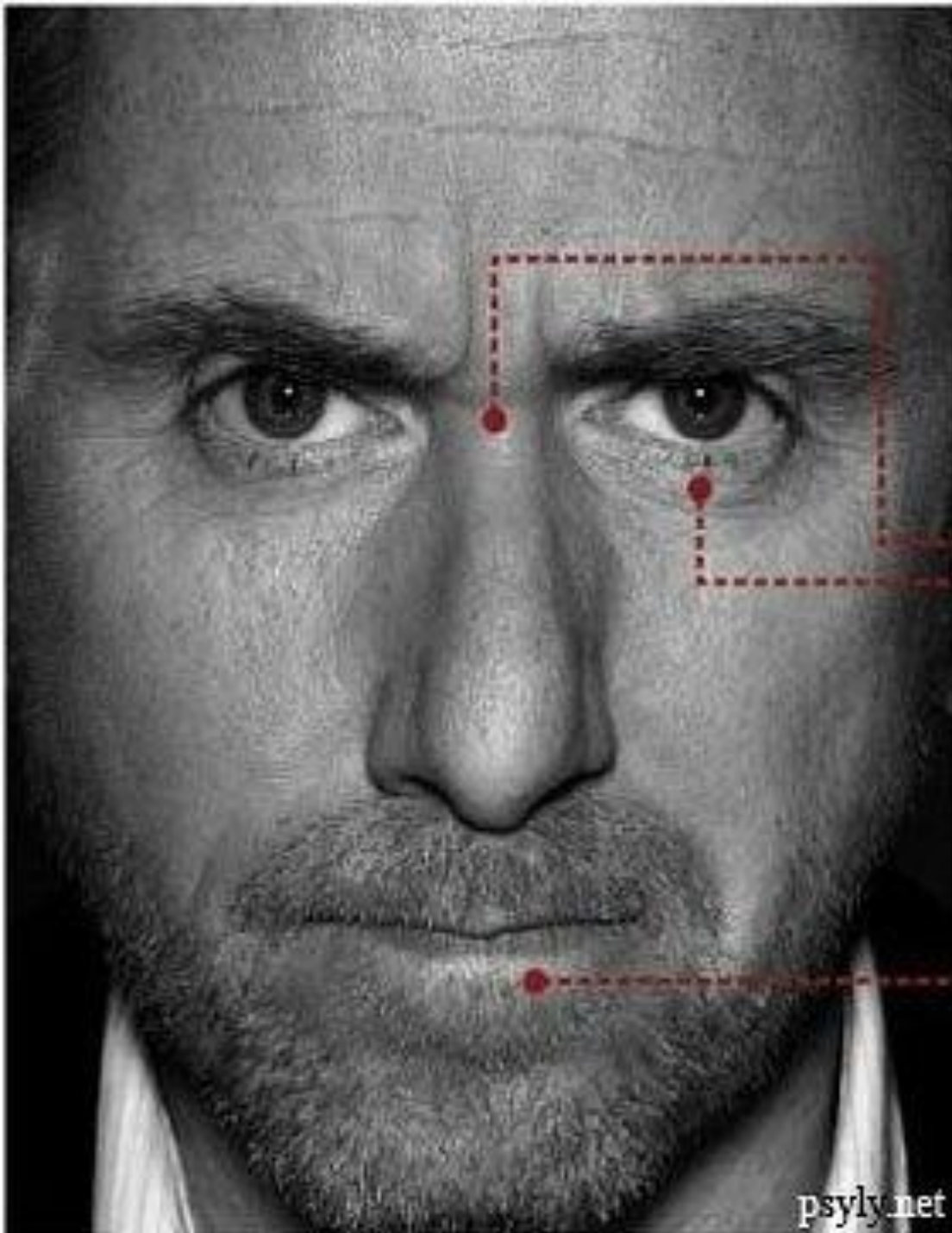
Печаль

- ① Верхние веки слегка опущены
- ② Рассеянный взгляд
- ③ Уголки рта слегка опущены



Страх

- ① Брови приподняты и вытянуты
- ② Верхние веки приподняты
- ③ Нижние веки напряжены
- ④ Губы немного вытянуты



Гнев

- ① Брови опущены и сведены вместе
- ② Блеск в глазах
- ③ Рот закрыт, губы сжаты

Lie2Me.ru

Удивление

① Брови приподняты

② Глаза широко раскрыты

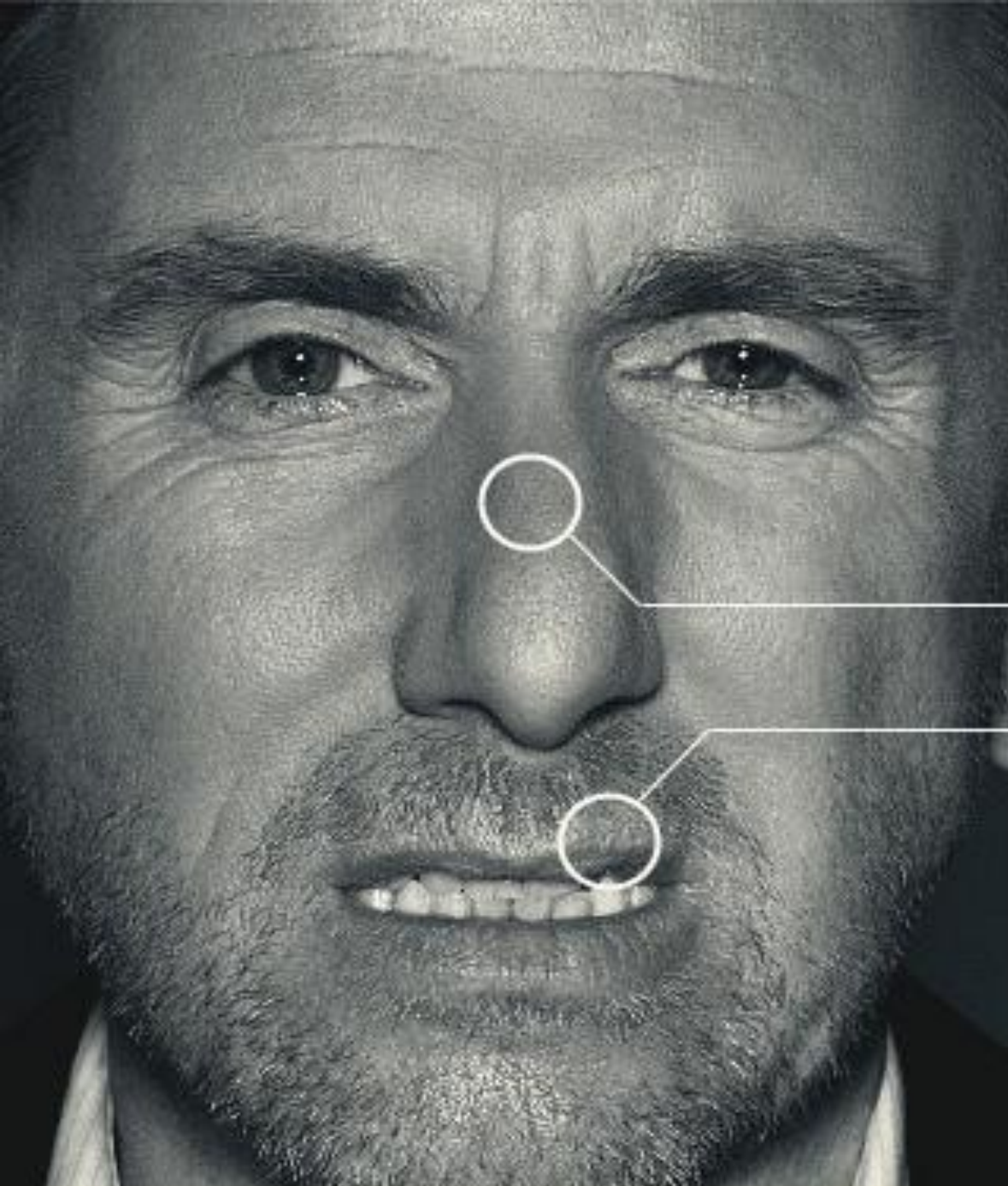
③ Рот приоткрыт



Презрение

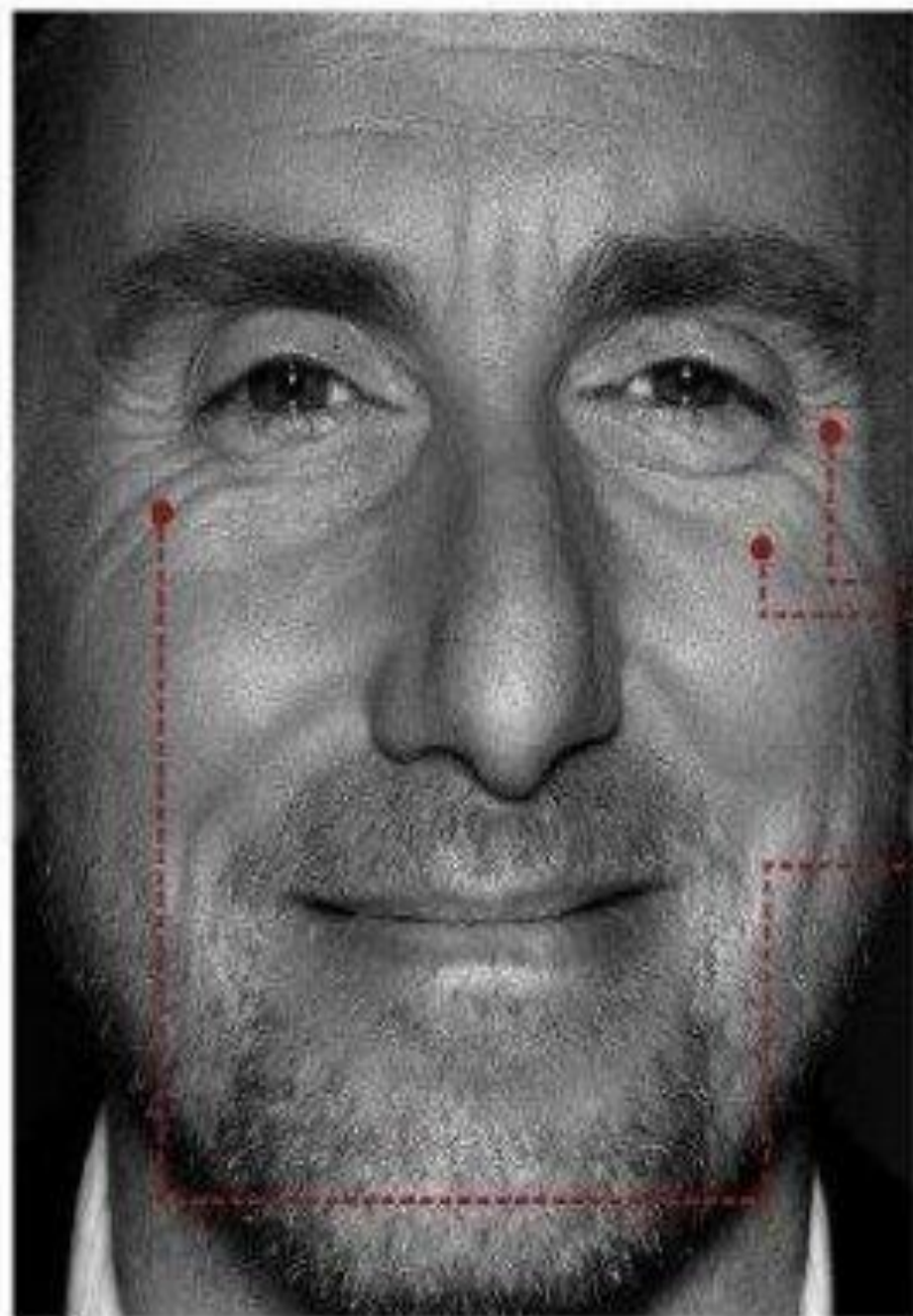
- ① Приподнятый уголок рта с одной стороны

Отвращение



Сморщенный нос

Верхняя губа приподнята



Счастье

- ① Небольшие морщинки в уголках около глаз
- ② Щёки приподняты
- ③ Задействованы мышцы вокруг глаз









Эмоции Чака Норриса



Счастье

Грусть

Раздражение

Одиночество



Удивление

Скепсис

Ярость

Задумчивость



Стыд

Усталость

Сарказм

Возбуждение

Эмоции Хью Лори



Ирония

Ирония

Ирония

Ирония



Ирония

Ирония

Ирония

Ирония



Ирония

Ирония

Ирония

Ирония

YAPLAKAL.COM

Телодвижения, жесты и связь понятий:

- с культурными особенностями;
- с контекстом ситуации;
- понятием мета-сообщения;
- проксемикой;
- Психогеографией;
- субмодальностями;
- ведущей репрезентативной системой.

Классификация жестов

Жесты

Коммуникативные

Приветствия

Прощания

Привлечения
внимания

Запреты

Утвердительные

Отрицательные

Вопросительные

Модальные
(выражающие
оценку и
отношение)

Одобрения

Неудовлетворения

Доверия и
недоверия

Растерянности

Описательные

**имеют смысл
только в
контексте
речевого
высказывания**

ОСНОВНЫМИ НЕВЕРБАЛЬНЫМИ СРЕДСТВАМИ ОБЩЕНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ ЖЕСТЫ



- ✗ **Жесты-символы** - очень ограничены рамками той или иной культуры или местности, и являются самыми простыми приемами невербального общения.
- ✗ **Жесты-иллюстраторы** - используются для пояснения сказанного (например указание рукой), также являются простыми приемами невербального общения.
- ✗ **Жесты-регуляторы** - играют важную роль в начале и конце беседы. Один из таких жестов-регуляторов - рукопожатие. Это традиционная и древнейшая форма приветствия. Эти жесты являются более сложными приемами невербального общения.
- ✗ **Жесты-адапторы** - сопровождают наши чувства и эмоции. Они напоминают детские реакции и проявляются в ситуациях стресса, волнения, становятся первыми признаками переживаний - нервное перебирание одежды, постукивание ногой, ручкой и т.д.

В общении чаще всего встречаются следующие виды жестов

- жесты оценки, при которых человек оценивает информацию: почесывание подбородка, вытягивание указательного пальца вдоль щеки, вставание и прохаживание
- жесты самоконтроля: руки сведены за спину, при этом одна сжимает другую или когда человек, сидящий на стуле, вцепился руками в подлокотники
- жесты доминирования: жесты, связанные с выставлением больших пальцев напоказ, а также резкие взмахи сверху вниз
- жесты расположения: прикладывание руки к груди, означающее честность, и прерывистое прикосновение к собеседнику



Структурная диаграмма эго-состояний



Эго-состояние «РОДИТЕЛЬ».

Включает наши убеждения, верования и предрассудки, ценности и установки, многие из которых мы воспринимаем как собственные, принятые нами самими, тогда как на самом деле это усвоенные без критической переработки установки и убеждения значимых для нас людей или просто штампы. **Поэтому Родитель – это как бы наш внутренний комментатор, редактор, оценщик.**

Когда мы занимаем позицию «**Карающего Родителя**», то позволяем себе давить на окружающих, кричать, в нетактичной форме делать замечания, поучать. При этом лицо у нас осуждающе-сердитое.

Брови насуплены, губы поджаты, голова неодобрительно покачивается.

Но «Родитель» может быть и заботливо-опекающим. В этом случае он защищает, поддерживают, опекает, одобряет, помогает, сочувствует, утешает, выражая это жестами и словами



Эго-состояние «ВЗРОСЛЫЙ»

Воспринимает и перерабатывает логическую составляющую информации, принимает решения преимущественно обдуманно и без эмоций, проверяя их реалистичность.



Поведение, типичное для «Взрослого»:

ориентированность на решение встающих перед ним в данный момент проблем с опорой на наилучший вариант из возможных альтернатив. Для получения информации «Взрослый» задает вопросы, начинающиеся со слов «Что? Где? Когда? Почему? Как?» Подстройка к партнеру происходит преимущественно на равных. Выражение лица внимательно-заинтересованное, полностью обращенной к партнеру, доверяющее и спокойное.

Эго-состояние «РЕБЕНОК»

Руководствуется главным образом чувствами. На поведение в настоящем влияют скрытые чувства, происходящие из детства.

Наш внутренний «Ребенок» может быть настроен по-разному: **свободно-творчески, униженно-беспомощно, бунтарски-строптиво.** В зависимости от этих состояний «Ребенок» может вести и проявлять себя в конкретных ситуациях. В свободно- творческом состоянии он излучает энергию, не заботится о том, что скажут о нем окружающие, находится в приподнятом настроении, проявляет творческий подход и открыт окружающему миру. Словарь предпочитаемых высказываний состоит из непосредственных восклицаний типа: «Я хочу!», «Вот это здорово!», «Прекрасная мысль!». Речь возбужденная, торопливая, горячая.



Жесты - эмблемы

Эти жесты заменяют в разговоре слова или фразы.

- 1) сжать ладони крест-накрест с обхватом, как при рукопожатии, на уровне груди - приветствие людей, находящихся на расстоянии.



- 2) Победа («Виктория»)



Жесты - иллюстраторы

- ▢ Это выразительные жесты, которые сопровождают повествовательную речь. Они помогают более полно передать описываемое событие, явление.
- ▢ К ним относятся жесты сообщения:
- ▢ 1) указатели (жесты указательным пальцем);
- ▢ 2) пиктографы (жесты, которые помогают представить размер или форму описываемых предметов);



В общении чаще всего встречаются следующие виды жестов

- жесты оценки, при которых человек оценивает информацию: почесывание подбородка, вытягивание указательного пальца вдоль щеки, вставание и прохаживание
- жесты самоконтроля: руки сведены за спину, при этом одна сжимает другую или когда человек, сидящий на стуле, вцепился руками в подлокотники
- жесты доминирования: жесты, связанные с выставлением больших пальцев напоказ, а также резкие взмахи сверху вниз
- жесты расположения: прикладывание руки к груди, означающее честность, и прерывистое прикосновение к собеседнику



Жесты ухаживания

- 7. Не отводите взгляд, когда супруг (супруга) вам что-то говорит.
- 8. Во время беседы касайтесь его (ее) рукой.
- 9. Смейтесь его (ее) шуткам.
- Принимая эти знаки внимания и любви, женщина осознает себя любимой и еще больше любит мужа, старается стать еще лучше для него. Мужчину же подобные знаки делают более сильным и привлекательным.

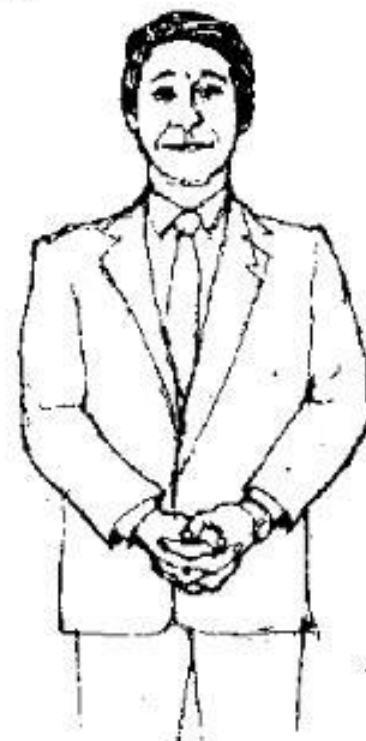


Рис. 117. Женские жесты прихорашивания.



Жесты

- Сцепленные пальцы рук. Жест обозначает разочарование и желание человека скрыть свое отрицательное отношение.
- Этот жест имеет три варианта: скрещенные пальцы рук подняты на уровне лица, руки лежат на столе, на коленях при сидячем положении или внизу перед собой в стоячем положении.
- Существует зависимость между положением рук и силой негативного чувства, испытываемого человеком, то есть, с человеком труднее будет договориться в случае, если его руки подняты.



Жесты и позы защиты



- Простое скрещивание рук является универсальным жестом, обозначающим оборонительное или негативное состояние собеседника
- Иногда кисти рук впираются в плечи или бицепсы так крепко, что пальцы становятся белыми. Это обозначает сдерживание негативной реакции собеседника на вашу позицию.
- Скрещенные на груди руки с вертикально выставленными большими пальцами рук, этот жест передает двойной сигнал: первый - о негативном отношении (скрещенные руки), второй - чувство превосходства, выраженное большими пальцами рук.

Некоторые важные жесты

жесты нервозности,
неуверенности: переплетенные
пальцы рук, пощипывание
ладони, постукивание пальцев по
столу;

жесты отрицания – сложенные на
груди руки, отклоненный назад
корпус, дотрагивание до кончика
носа;

жесты расположения –
прикладывания руки к груди,
прерывистое прикосновение к
собеседнику;

жесты неискренности –
«прикрытие рта рукой»,
«прикосновение к носу» как
утонченная форма прикрытия
рта, «бегающий взгляд», поворот
в сторону от собеседника.





Жесты

- Оттягивание воротничка. Десмонд Моррис заметил, что ложь вызывает зудящее ощущение в нежных мышечных тканях лица и шеи, и требуется чесывание, чтобы успокоить эти ощущения. Похоже, это является приемлемым объяснением того, почему некоторые люди оттягивают воротничок, когда они лгут и подозревают, что их обман раскрыт.
- Пальцы во рту. Пальцы во рту говорят о внутренней потребности в одобрении и поддержке. Поэтому, когда появляется этот жест, необходимо поддержать человека или заверить его гарантиями.



Жесты



- Человек принимает оценочную позу, если он подпирает щеку сжатыми в кулак пальцами, а указательный палец упирается в висок.



- Когда указательный палец направлен вертикально к виску, и большой палец поддерживает подбородок, это указывает на то, что слушатель негативно или критически относится к лектору или к предмету его сообщения. Часто указательный палец может потирать или натягивать веко по мере того, как негативные мысли сгущаются.





Поза

- Неполное скрещивание рук, при котором одна рука помещается поперек тела, закрепившись за другую руку. Так получается барьер. Человек часто использует барьер из рук, находясь в обществе незнакомых людей, или при отсутствии уверенности в себе.
- Человек держит самого себя за руки. Такой неполный барьер используется людьми, стоящими перед большой аудиторией при получении награды или при произнесении речи.



Жесты



- Собирание несуществующих ворсинок. Когда человек не согласен с мнением или отношением других людей, но не решается высказать свою точку зрения, он проделывает жесты, которые называются жестами вытеснения, т.е. они проявляются вследствие сдерживания своего мнения.
- Существуют три основных положения головы. Первое - прямая голова. Это положение головы характерно для человека, нейтрально относящегося к тому, что он слышит. Когда голова наклоняется в сторону, это говорит о том, что у человека пробудился интерес. Если голова наклонена вниз, это говорит о том, что отношение человека отрицательное, и даже осуждающее.





Жесты

- Почесывание и потирание уха. Жест говорит о том, что человек наслушался вдоволь и хочет, возможно, высказаться.
- Почесывание шеи. В этом случае человек почесывает указательным пальцем правой руки место под мочкой уха или же боковую часть шеи. Этот жест говорит о сомнении и неуверенности человека. "Я не уверен, что я с вами согласен".



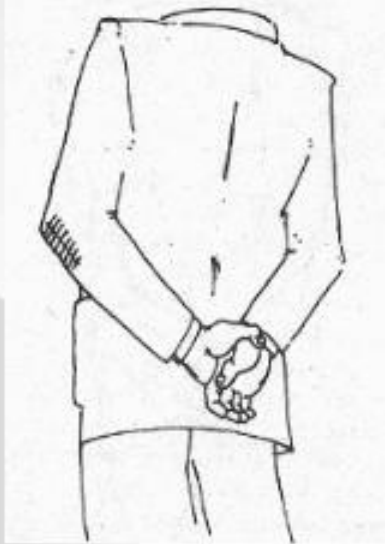
Жесты



- Заложение дужки оправы в рот. Используется при обдумывании своего решения. Люди, носящие очки, могут пользоваться еще одним способом, дающим им возможность выигрывать время - это постоянное снятие и надевание очков, протирание линз.
- Рука прикрывает рот и большой палец прижат к щеке, в то время как мозг на уровне подсознания посылает сигналы сдержать произносимые слова. Иногда это могут быть только несколько пальцев у рта или даже кулак, но значение жеста остается тем же.
- Если этот жест использует человек в момент речи, это свидетельствует о том, что он говорит неправду. Однако, если он прикрывает рот рукой в тот момент, когда вы говорите, а он слушает, это означает, что он чувствует, как вы лжете!



Захваченные кисти, запястья и предплечья



Это жест **превосходства и уверенности**.

Человек открывает наиболее уязвимые части тела: живот, сердце, горло, тем самым бессознательно демонстрируя бесстрашие



Этот жест говорит о **разочаровании и попытке справиться со своими**

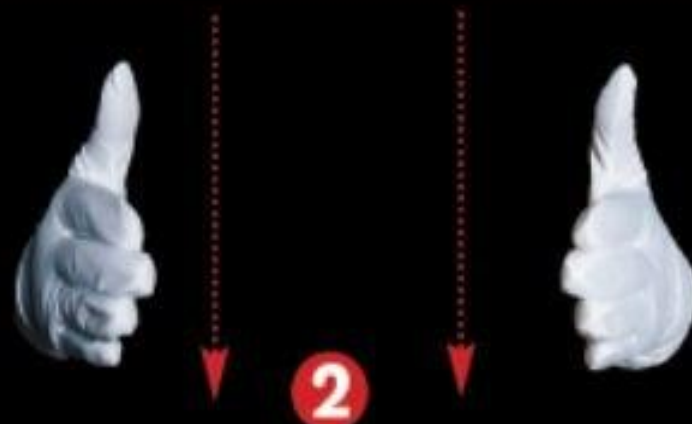
чувствами. В этом случае кисть охватывает запястье другой руки очень плотно, как бы в попытке удержать ее от нанесения удара



Это тип жестов, к которому можно отнести выражение «возьмите себя в руки». Чем выше располагается кисть захватывающей руки, тем выше степень **раздражения** человека

Как дают установку

Поговорить с нашим подсознанием можно, оказывается, и на языке жестов.
Вот как расшифровываются некоторые из них



1 Объединяющее движение – «Мы с вами друзья» **2** Ограничение, отсечение собеседника от внешнего воздействия **3** «Я открыт, верьте мне» **4** Побуждение к действию: «Ты должен!» **5** Делай, как я!

7 ОСНОВНЫХ



ЖЕСТОВ ЛЖЕЦА



Литература:

- 1) Лабунская В. А. Экспрессия человека: общение и межличностное познание;
- 2) Пол Экман. Узнай лжеца по выражению лица;
- 3) Пол Экман. Психология эмоций;
- 4) Дэниел Гоулман - Эмоциональный интеллект;
- 5) Алан Пиз. Язык жестов;
- 6) Алан Пиз. Язык тела;
- 7) Алан Пиз. Язык телодвижений.