

Ханты-Мансийский автономный округ - Югра
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад № 29 «Ёлочка»

Наиболее важные элементы языка тела

Мини тренинг для начинающих воспитателей

подготовила
педагог-психолог И.А.Зайцева

г. Нижневартовск
2021 г.

Наиболее важные элементы языка тела

Мимика лица. Лицо — зеркало души человека. Мимика рта и бровей, направленность взгляда прекрасно передают эмоциональное состояние и такие чувства, как печаль, робость, злоба, скепсис и др.

Посмотрите на лица и подумайте, какое из чувств каждое из них выражает:

- 1 — нейтральное;
- 2 — враждебное или саркастическое;
- 3 — радостное;
- 4 — очень злое;
- 5 — грустное, недовольное, хмурое;
- 6 — простодушное или радостное;
- 7 — не в настроении, уставшее;
- 8 — немного злое;
- 9 — притворно радостное;
- 10 — очень грустное, расстроенное;
- 11 — сомневающееся, скептическое;
- 12 — глубокая печаль, горе.

Величина зрачков. Некоторые специалисты считают, что между уровнем заинтересованности человека и величиной его зрачком существует прямая связь.: чем выше интерес, тем шире зрачок.

Что могут означать большие зрачки: большой интерес; честность и открытость; сексуальное влечение; употребление алкоголя или наркотиков; расслабленность; удовлетворенность.

Что могут означать маленькие зрачки: отсутствие интереса; недоверие или неприятие; враждебность; усталость; стресс; печаль; похмелье; употребление некоторых наркотиков.

Поза (положение тела)

поза А — человек, контролирующий ситуацию и говорящий то, что думает, без скрытых намерений;

поза Б — человек, который стремится добиться от других подчинения и дать нравоучительные указания;

поза В — человек в оборонительной позиции.

Примеры двойственных сигналов (когда соответствие между мыслями и словами нарушается):

позу Г может принять флиртующая, кокетничающая женщина или смущенный и неуверенный человек;

поза Д свойственна человеку, который хочет продемонстрировать, что за телесным контактом (дружеское объятие или поцелуй) ничего, кроме дружбы, не кроется. Также она характерна для людей, стремящихся выказать преувеличенную почтительность.

Учитель обращается к директору школы:

«Может, мы обдумаем учебную нагрузку?» Тело его сообщает: «Я знаю, что вы занимаете более высокое положение»;

поза Е характерна для людей, стесняющихся своего роста и (или) стремящихся быть незаметными для других;

поза Ж — для людей маленького роста и (или) людей, желающих убедить других, что они нажми.

Межличностное пространство

0—0,5 м — интимное расстояние, на котором общаются люди, находящиеся в близких отношениях.

0,5—1,2 м — межличностное расстояние для разговора друзей с соприкосновениями или без них.

1,2—3,7 м — зона деловых отношений (руководитель-подчиненный).

3,7 м и более — публичное расстояние, можно обменяться несколькими словами или воздержаться от общения.

Способ расположения относительно собеседника

1 — расположение за столом, наиболее приемлемое для делового, официального разговора. Это расположение может использоваться для подчеркивания «холодности» отношений.

2 — расположение, которое является самым не обязывающим для партнеров (нет необходимости смотреть друг другу в глаза).

3 — расположение, удобное для близких и доверительных отношений.

Не рекомендуется общаться с человеком, вставая ему за спину или возвышаясь над ним. Это вызывает в большинстве случаев раздражение.

Позитивные жесты

Раскрытие руки ладонью вверх — дружелюбие, открытость, желание сотрудничать.

Рука у щеки — раздумья, нерешительность.

Наклоненная набок голова — интерес.

Почесывание подбородка процесс принятия решения.

Прищуривание глаз — поиски решения.

Манипуляции с очками. Медленно снять очки и протереть стекла, даже если этого не требуется — пауза для размышления.

Манипуляции с предметами. Прикусить зубами кончик какого-либо предмета: Дужку очков, карандаш, ручку, — требуется дополнительная информация.

Пощипывание переносицы с закрытыми глазами — глубокая сосредоточенность, напряженное раздумье.

Потрагивание, легкое потирание носа, при этом ерзанье на стуле, поворот боком — сомнение.

Потирание за ухом или перед ухом пальцем, потирание глаз — сомнения, обдумывание ответа собеседнику.

При рукопожатии протягивает руку ладонью вверх — открытость, желание достичь соглашения.

Устойчивый визуальный контакт с собеседником — открытость, но тут важно не перегнуть палку, так как человек при слишком устойчивом визуальном контакте может истолковать это по-своему: подозрительный, следит за мной и т.д.

Негативные жесты

Руки скрещены на груди — оборонительная реакция.

Опирается подбородком на ладонь, указательный палец вытянут вдоль щеки, остальные пальцы ниже рта — критическая оценка.

Рука закрывает нижнюю часть лица, большой палец подпирает подбородок — критическая оценка.

Взгляд в сторону — подозрение и сомнение.

Поворот головы в сторону на 45° -- вежливый отказ от общения.

Пожимая руку, поворачивает ее так, что она находится поверх ладони собеседника, — превосходство, самодовольство.

Посматривает на часы — спешит, торопится закончить встречу.

Сжатый кулак — властность, решимость.

Пальцы сплетены в замок — закрытость для общения.

Поза и особенности внешнего вида

Поднятые брови, слегка поднятая голова, сомнение во взгляде — надоело говорить.

Расстегнутый пиджак — открытость, свободное поведение.

Расстегнутый ворот — свободное поведение.

Расхаживание — позитивный жест. Человек в этом случае обдумывает, оценивает различные варианты решения ситуации. Но с тем, кто расхаживает, не следует заговаривать, чтобы не прерывать течение его мыслей.

Руки разведены в стороны, плечи приподняты — недоумение, бессилие.

Попытки приблизиться к партнеру по общению — стремление достичь более дружеских взаимоотношений.

Попытки удалиться от партнеров по общению — желание сделать их взаимоотношения в данной ситуации более формальными.

Ноги (все тело) обращены к выходу — желание закончить беседу.

Стоит, опершись на стол, сгорбившись, голова опущена, руки скрещены на груди — раздражение.

Разговаривая, стоит нависая над другим человеком, который чувствует себя «маленьким», униженным.

Руки в карманах — превосходство.

Руки в карманах, большой палец высунут наружу — пренебрежение.

Руки в карманах, плечи приподняты — недоумение, превосходство.

Преувеличенно внимательная манипуляция каким-либо предметом (ручкой, карандашом), отстукивание им каждого слова, фразы — раздражение.

Бросание предметов на стол, резкие жесты — демонстрация своего раздражения, агрессивности.