

# Невербальные элементы общения



*Рябцева Нина*

*Мельников Дмитрий*



# Движения

*Размеренный ритм.* Если мы во время расслабленной (ритмичной) прогулки вдруг ставим перед собой ту или иную цель, то наша походка меняется. Мы “приобретаем” такт и начинаем демонстрировать определенное поведение (манеру держаться) . Такт позволяет как бы осознать ритм. Это очевидно в музыке, например, при игре на фортепьяно, и в танце.



*Нарушение ритма в такт.* Если мы лишены душевного спокойствия и нерешительны, то тогда наше поведение и не ритмично, и не подразделено на такты. Наступает психический сбой. Речь становится растянутой, неопределенной и заикающейся, движения лихорадочно неконтролируемы. Мы становимся жертвой переоцененной идеи, с которой мы никак не можем справиться.

# Зоны дистанций

1. Интимная зона (от 15 до 46 см)
2. Личная зона (от 46 до 1,2 метра)
3. Социальная зона (от 1,2 до 3,6 метров)
4. Общественная зона (более 3,6 метра)



# Глаза



1. Близко расположенные друг к другу глаза должны означать идеализм, доходящий до фанатизма, сочувствие и довольно значительную приверженность той или иной теории;
2. Далеко отстоящие друг от друга глаза должны свидетельствовать о холодном как лед, трезвом в суждениях и практичном человеке;
3. Большие и широко расставленные глаза должны характеризовать волевых, надежных, способных к языкам и энергичных людей, в то время как по маленьким глазам можно судить о том, что те, кому они принадлежат, подверженные влиянию, зачастую ненадежные и поверхностные люди;
4. Прищуренные глаза. Такое положение глаз выражает подчеркнуто вынужденную меру защиты;
5. Прищуривание одного глаза. Используют в основном для тайного изъяснения с кем-либо. Когда прищуривание происходит с меньшим напряжением, это воспринимается как кокетство, в особенности если при этом голова склоняется набок и на губах появляется соответствующая улыбка

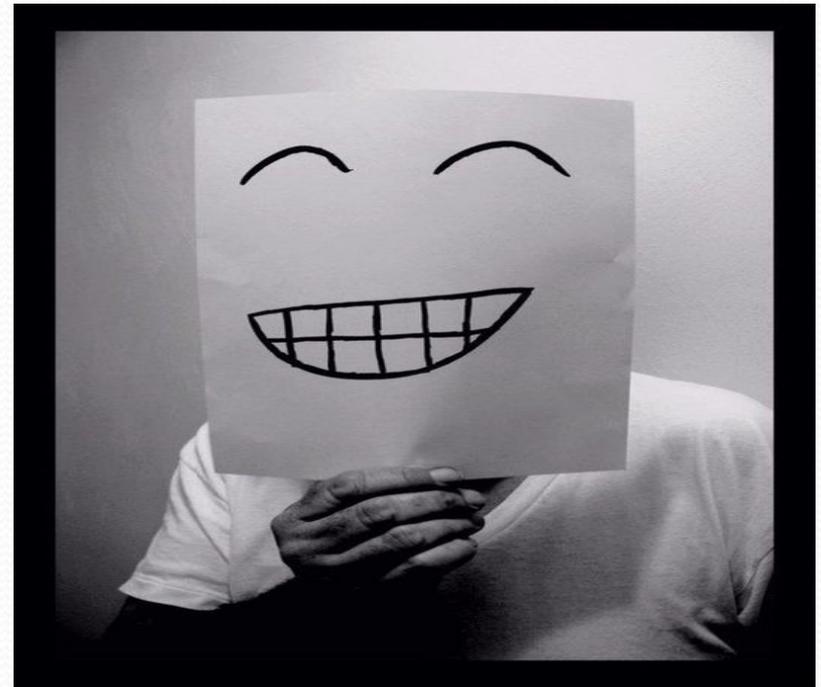
# Рот

Рот – самая подвижная часть лица. Он – центр любой улыбки и всякой боли. Губы, выпяченные вперед, следует расценивать как враждебный выразительный сигнал, а если они поджаты, то это уже символ ухода в себя, производящий скорее впечатление испуга.



# Улыбка

1. **Непринужденная улыбка.** Чем свободнее и непринужденнее кажется нам улыбка, тем в большей степени она является выражением наивной, чистой радости;
2. **Усмешка.** Основное различие между улыбкой и усмешкой заключается в том, что губы остаются сомкнутыми в довольно напряженном состоянии. За счет этого в этом виде улыбки выражается некоторое волевое усилие. Напряжение может сигнализировать как о внимании, так и о тенденции к господству.
3. **Ухмылка.** Это улыбка – гримаса. По такой улыбке можно судить о том, что перед вами наглец, мерзавец или провоцирующий коварный человек.



# Голова

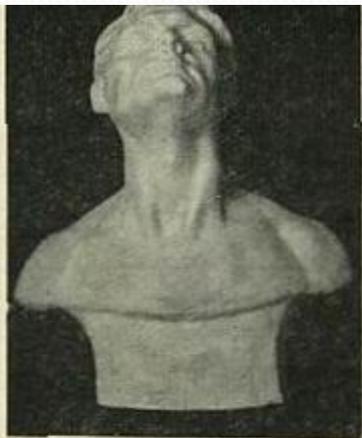


Табл. 33. Резко запрокинутая голова



Табл. 34. Наклон головы вперед



Табл. 35. Поворот головы вправо



Табл. 36. Приподнятая голова

1. Склоненная голова. Если при этом взгляд обращен вниз, то тогда подобное поведение можно истолковать как подчинение;
2. Взгляд исподлобья при склоненной голове сигнализирует о готовности к борьбе, агрессивности, выдает чувство радости от пребывания в оппозиции и упрямство;
3. Поднятая голова. Тот, кто представляет перед вами с поднятой головой, чувствует себя свободным и уверенным, не испытывая страха;
4. Запрокидывание головы. В качестве спонтанного движения такое поведение в большинстве случаев возникает как реакция на соответствующий раздражитель;
5. Отворачивание головы. Такое уклоняющееся движение свидетельствует о том, что заинтересованность в том или ином объекте отпала;

# Жестикуляция

- Жесты – это выразительные движения головой, рукой или кистью, которые совершают с целью общения и которые могут сопровождать размышление или состояние. Мы различаем указательные, подчеркивающие (усиливающие), демонстративные и касательные жесты.



# Различные положения рук

1. Ладони вверх. Такое положение кисти руки необходимо в случае получения чего-либо;
2. Ладони вовнутрь. В таком положении ладонь служит как бы инструментом, которым наносят удар, в том числе при символическом “разрушении” проблем, запутанных мыслей и социальных отношений;
3. Ладони вниз. При таком положении кистей рук действие их направлено на то, чтобы или задавить ростки чего-то пробивающегося вверх, или защититься от чего-то неприятного;
4. Заложить руки за спину. Руки, заложенные за спину, свидетельствуют о том, что их владелец не хочет никого беспокоить. Так выражается выжидательное (сдержанное) поведение;
5. Руки в карманах. Если руки засунуты (спрятаны) в карманы, то у собеседника может возникнуть чувство опасности. Он больше не в состоянии уследить за возможными приготовлениями к нападению;



# Жесты “рука – лицо”



Рис. 51. Прикрытие рта рукой

1. Во многих жестах “рука – лицо” присутствует желание что-нибудь скрыть. Если кто-то смеется “в ладошку”, это значит, что он не хочет, чтобы смех заметили. Лицо закрывают при чувстве смущения, либо стыда или же когда хотят продемонстрировать свою реакцию, либо нужно защититься;
2. Количество жестов “рука – лицо” заметно возрастает, когда кто-нибудь лжет или пытается солгать;
3. Рука – нос. В большинстве случаев прикосновение к носу представляет собой знак проявления смущения или боязни оказаться застигнутым врасплох;
4. Пальцы, засунутые в рот. Если взрослый засовывает палец в рот или прикладывает его к уголку рта (усеченный вариант данного жеста), то тогда мы как бы возвращаемся в раннее детство;

# ОДЕЖДА

1. К средствам украсить самого себя относятся следующие: одежда, шрамы, наколки, раскраска и татуировка, прическа, парфюмерия, маникюр, припудривание и украшение лица;
2. Кожаные браслеты;
3. Кусочки меха и другие трофеи. Если их носят на запястье или на шее, то тогда они сигнализируют о выдержке, и судя по ним, можно определить победителя;
4. Мелкие и изящные украшения. Они выражают то, что их обладатель ощущает себя маленьким и слабым человеком, нуждающимся в участии и бережном обращении;
5. Крупные украшения. Они обычно бросаются в глаза и выражают стремление получить признание своего социального статуса. “Я представляю собой больше, чем ты, у меня всего больше, чем у тебя, я превосхожу тебя” – таков смысл подобных украшений.



