

# Жесты и позы в нашей ЖИЗНИ

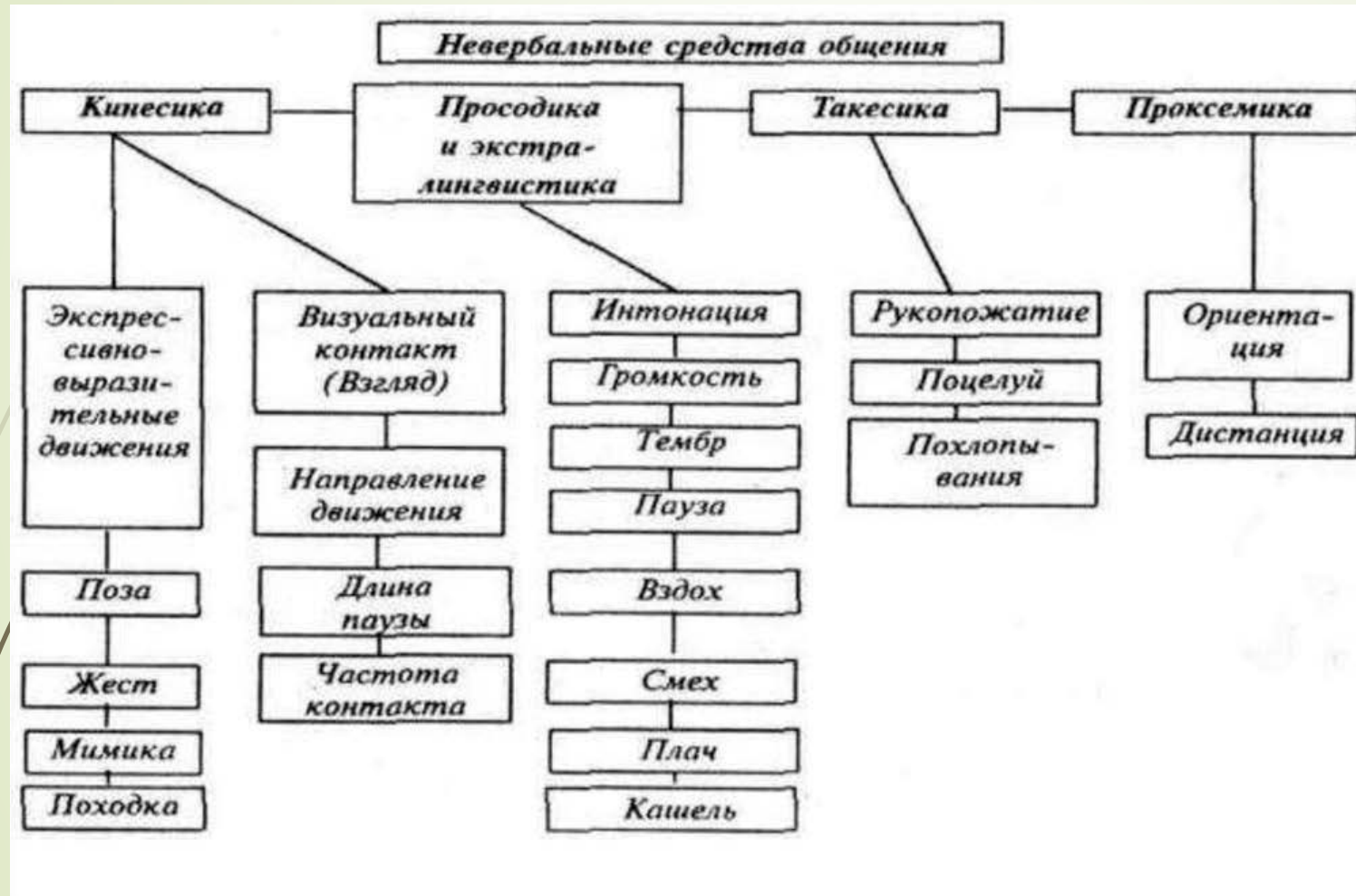
Занятие дистанционного обучения творческого объединения «Школа лидерства»

Подготовила педагог дополнительного образования **Саблина Вера Павловна**

# Невербальные средства общения

- В общении с людьми мы используем не только слова, но жесты, мимику, пантомиму. Наши собеседники оценивают положение тела, микро и макро движения. Для того, чтобы быть понятым и принятым в обществе, не провоцировать конфликтные ситуации и уметь их разрешать, уметь убеждать и быть услышанным, уметь просить о помощи и быть внимательным к окружающим людям, необходимо занать и уметь пользоваться «Языком телодвижений».
- Наиболее известная книга освещающая данный вопрос – «Язык телодвижений. Автор этой книги Аллан Пиз (англ. Allan Pease; 1952, Мельбурн, Австралия) — австралийский писатель, известен как «мистер язык тела». Наше занятие опирается на сведения взятые из этой из этой книги.
- Однако, мы всего лишь приоткроем завесу тайны языка телодвижений, в надежде пробудить ваш интерес, обогатив знания в области средств общения.

# Классификация невербальных средств общения общения



Выделяют 4 группы невербальных средств:

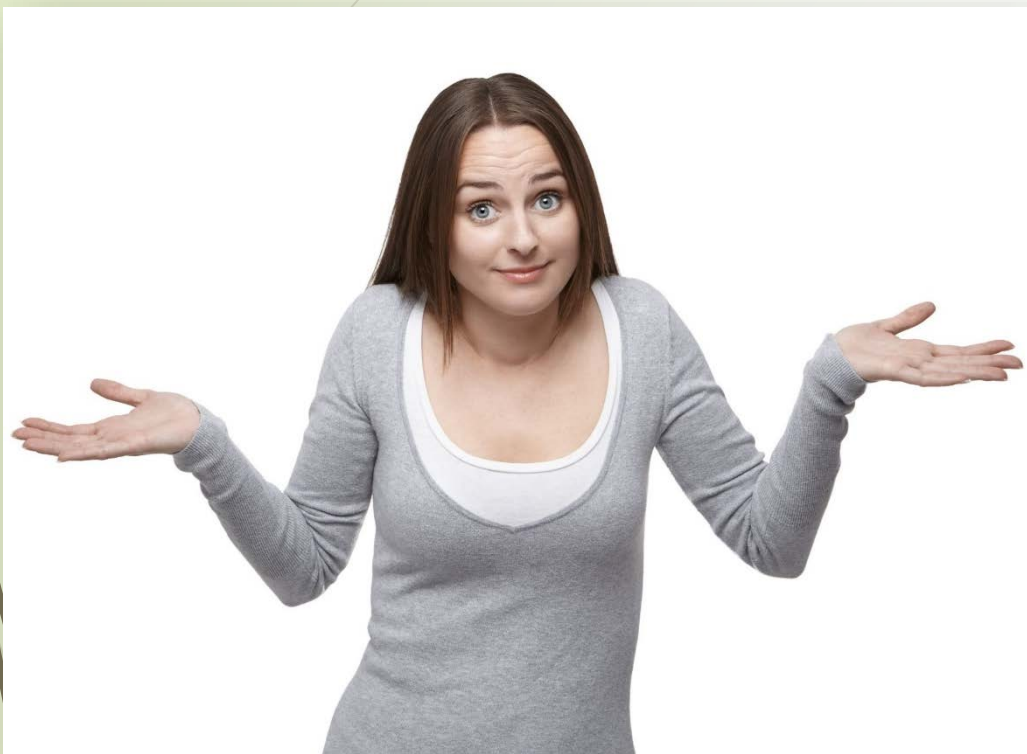
- Кинесика (к ней относятся интересующие нас поза и жесты, на них мы и остановимся подробно)
- Просодика и экстралингвистика
- Такесика
- Проксемика

# Основные коммуникативные жесты

Основные Коммуникативные жесты (жесты которые мы используем для общения) одинаковы.

- Когда человек счастлив – он улыбается.
- Когда печален – хмурится.
- Когда сердит – взгляд становится агрессивным.
- Кивание головой почти во всём мире означает «Да». Это врождённый жест, так же и покачивание головой, означающее «Нет».
- Как вы сами чаще всего проявляете согласие? (киваете!) и не согласие (покачиваете головой вправо-влево)
- А какие ещё коммуникативные жесты вы используете? А ваши друзья?

## Жест «Пожимание плечами»



Посмотрите на рисунок. Этот жест комплексный, состоящий из 3-х компонентов:

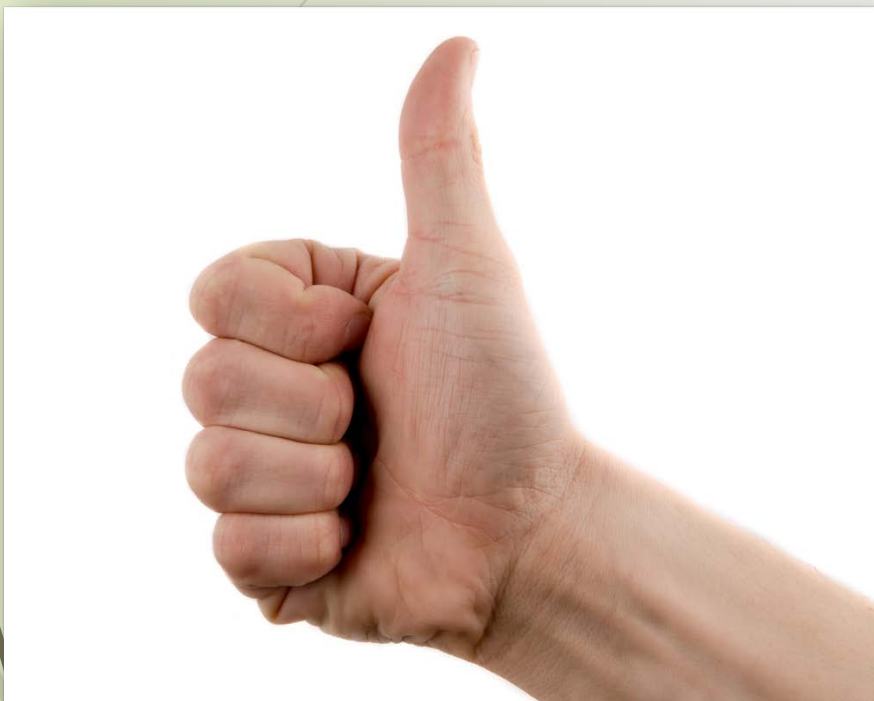
- развёрнутые ладони;
- поднятые плечи;
- поднятые брови.

Вы догадались что означает это жест?

- Перед вами универсальный жест, обозначающий, что человек не знает или не понимает о чём идёт речь.



# Жест «Поднятый вверх большой палец»



В каких случаях вы используете этот жест?

➤ Чаще всего он означает согласие и одобрение и говорит «Здорово» или «Нет проблем».

Однако жесты могут иметь разное значение в разных странах, например: Жест «Поднятый вверх большой палец» в Греции означает сигнал «Пора вам замолчать!», а в США с помощью этого жеста «ловят на дороге машину».

# Многозначность Жеста



Для того, чтобы правильно понимать значение жестов, необходимо рассматривать их в совокупности с положением тела, мимики, с учётом культурных особенностей и реальной ситуации.

- Так например, почёсывание затылка может означать тысячу вещей – перхоть, блохи, выделение пота, неуверенность, забывчивость, произнесение не правды.

## Вопрос 1.



Взгляните ещё на один наглядный пример. Какое название вы бы дали этому комплексу позы и жестов?

Мы видим: «Подпирание щеки указательным пальцем», другой палец «Прикрывает рот», большой палец «Лежит под подбородком», одна из рук расположена поперёк тела, ноги крепко скрещены, голова наклонена.

Этот комплекс жестов дружелюбный или враждебный?

Ответ вы узнаете в конце занятия



# Конгруэнтность – совпадение слов и жестов



- Если невербальные сигналы соответствуют совестным сигналам, то мы говорим о конгруэнтности. То есть человек говорит о том что чувствует и все его жесты дополняют слова, а не противоречат им.
- Если же слова и жесты не совпадают, то они не конгруэнтны. По какой-то причине, человек пытается скрыть правду о том что он думает и (или) чувствует.

# Конгруэнтность – совпадение слов и жестов



- Исследования доказывают, невербальные сигналы несут в 5 раз больше информации, чем вербальные (словесные).
- В случае если слова и жесты не совпадают, то люди полагаются на невербальную информацию, т.е. большее внимание на то что с человеком в данный момент происходит и как он говорит, а не что он говорит.

# Значение контекста для толкования жестов

- Необходимо учитывать совокупность жестов, для правильной интерпретации необходимо учитывать контекст, в котором происходят эти жесты. Если в холодный зимний день вы увидите сидящего на улице человека со скрещенными ногами, крепко скрещенными на груди руками и опущенной вниз головой, то это скорее всего будет означать, что он замёрз, вовсе не его критическое отношение к чему-либо. (Хотя навряд ли ему это нравится) .
- В другой ситуации (в другом контексте), человек занимающий точно такое же положение тела, используя те же жесты, напротив вас за столом, явно будет иметь негативное или оборонительное отношение в сложившейся ситуации.

# Для чего нужно понимать значение жестов?

- Жестов множество. У каждого из нас есть свой характерный набор жестов. Он может отражать как наше состояние в данный момент, так и личностные особенности. Наблюдая за собой и другими людьми можно не только лучше понимать что происходит на самом деле, но и лучше адаптироваться к обстановке.
- Согласитесь, что бесполезно что-либо говорить человеку, который в данный момент не хочет ничего слышать. Лучше не доверять тому, что говорится с целью обмана. И заводя разговор с человеком агрессивно настроенным, вы рискуете ввязаться в конфликт.
- На этом занятии мы рассмотрим лишь некоторые часто встречающиеся жесты.



# Ладони



Рис. 17. Жест покорности

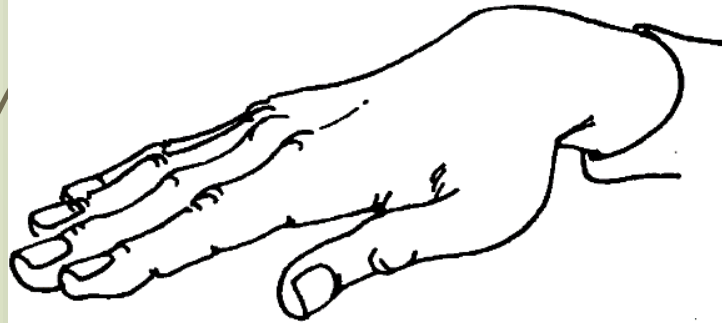
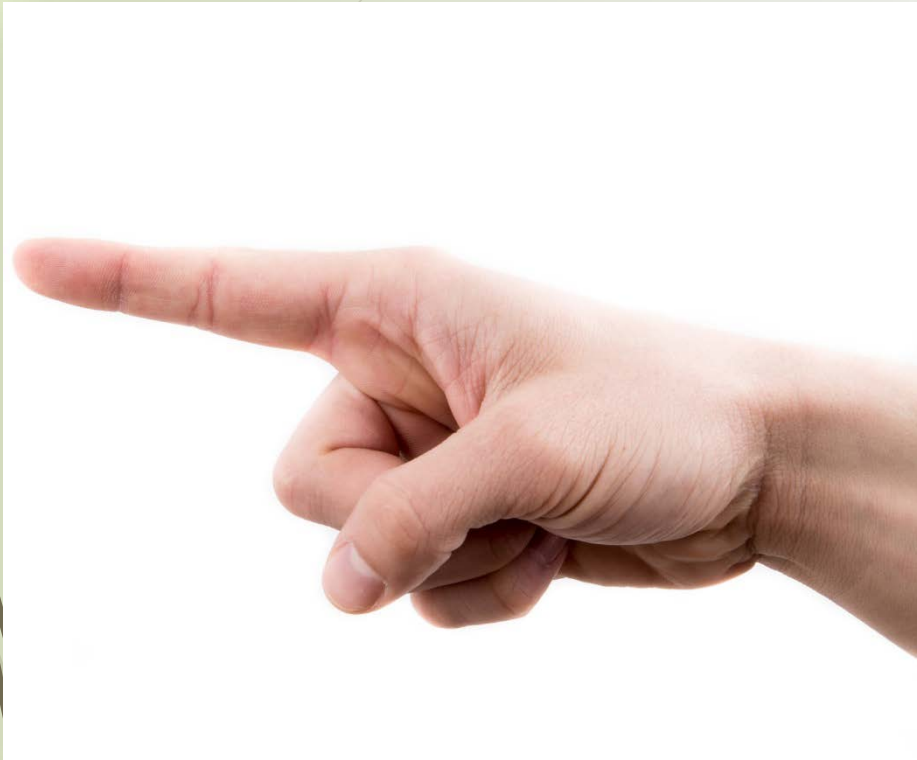


Рис. 18. Доминирующее положение ладони

- Испокон времён открытая ладонь понималась как честность, искренность, преданность и доверчивость.
- когда ладонь пЧаше сего мы используем такие положения ладони:
- ротягивается лодочкой - означает жест нищего, просящего;
- ладонь развёрнута вниз – сдерживающий, успокаивающий жест.

# Ладони



Наиболее раздражающим жестом является «указующий перст»: пальцы сжаты в кулак, вместе с выставленным указательным пальцем.

- Помните, что это жест вызывает сильнейший протест собеседника и может спровоцировать конфликт.

# Ладони



Посмотрите на этот жест. Что вы можете сказать? Этот человек говорит правду или лжет?

- Жест, когда человек раскрывает перед собеседником ладони полностью или частично – не осознанный. Он означает, что собеседник в данный момент говорит правду и ему можно доверять, а ещё он доверяет тому с кем говорит.
- Назвать жест можно так: «Я буду с вами полностью откровенен»

# Ладони. Задание №2



С помощью жеста «Потирание ладоней» люди невербальное передают свои положительные ожидания. Когда вы в предвкушении что-либо попробовать или увидеть чаще всего делаете именно этот жест (конечно в случае положительного отношения к происходящему).

- Задание №2: Сделайте этот жест. Какие слова вам хочется сказать в этот момент? Может у вас появился какой-то образ? Запишите.



# Жест самоутешения



- Многие люди делают такой жест: закладывают душку оправы в рот ( на картинке). Так же люди кладут ручку, карандаш и другие предметы в рот.
- Это жест делают для того, чтобы вновь испытать то чувство безопасности, которое он испытывал младенцем у материнской груди. Сосание душек очков (карандаша, ручки и пр.) является физически утешительным жестом.
- Курильщики для этого используют сигареты, а дети палец.

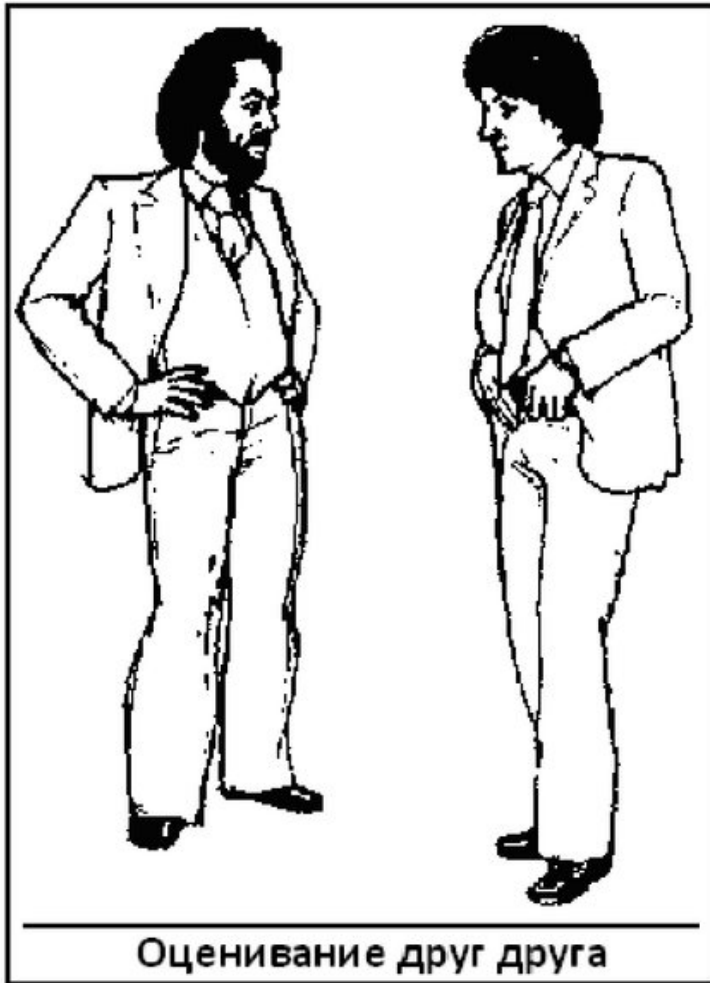
# Руки на груди



Когда человеку угрожает опасность, или он просто чувствует себя не защищённым, то стремиться укрыться. Прикрываться мебелью или прятаться за деревьями не всегда уместно, поэтому человек складывает руки и тесно переплетает их у себя на груди, причём делает это при любых признаках опасности (реальной или вымышленной).

- Многие утверждают, что у них привычка складывать руки на груди, потому что это удобная поза. Любой жест будет удобным, если он соответствует вашему настроению.

## Задание №3



Посмотрите внимательно на рисунок. Мы видим двух мужчин, которые используют жест – руки на бёдрах и пальцы за пояс. Это жест оценивания. Эти мужчины могут быть дружелюбно настроены друг другу, но полностью не доверяют.

- Задание № 3. Как должно измениться положение рук этих мужкин, чтобы беседа стала доверительной?

## Ответ на вопрос №1



Это комплекс позы и жестов называется «Типичная поза критической оценки» и выражает скорее враждебное отношение.

Скорее всего этому человеку не нравится то, что он слышит, и он не согласен с собеседником.

- Ответы на вопросы №2 и №3 отправляйте на адрес электронной почты: [pestida@mail.ru](mailto:pestida@mail.ru) или по WhatsApp



# Рекомендуемое к просмотру и прочтению:

- [https://zen.yandex.ru/media/yznaem\\_vmeste/kak-chitat-cheloveka-mimika-jesty-poza-psihologii-povedeniia-razvivaem-nabliudatelnost-5df7b0eb1ee34f00b296f03d](https://zen.yandex.ru/media/yznaem_vmeste/kak-chitat-cheloveka-mimika-jesty-poza-psihologii-povedeniia-razvivaem-nabliudatelnost-5df7b0eb1ee34f00b296f03d) ( Как «читать» человека: Мимика Жесты Поза. Психология поведения. Развиваем наблюдательность)
- <https://psychologies.today/yazyk-tela-o-chem-govoryat-nashi-zhesty-i-pozy/> (Язык тела: о чем говорят наши жесты и позы)
- <https://youtu.be/Pu--3UgJrWI> (Язык жестов. Открытые и закрытые позы)
- <https://en.ppt-online.org/406473> (Язык жестов Презентация)
- [http://psychologi.net.ru/1/piz\\_yazik\\_telodvigenia.pdf](http://psychologi.net.ru/1/piz_yazik_telodvigenia.pdf) ( Аллан Пиз «Язык телодвижений»)

## При разработке занятия были использованы материалы:

[http://psychologi.net.ru/1/piz\\_yazik\\_telodvigenia.pdf](http://psychologi.net.ru/1/piz_yazik_telodvigenia.pdf)

<https://videouroki.net/razrabotki/zhesty-i-mimika-kak-neverbalnoe-sredstvo-obshcheniya-slushanie.html>

<https://psychologies.today/yazyk-tela-o-chem-govoryat-nashi-zhesty-i-pozy/>

<https://fbainspection.com/wp-content/uploads/2017/03/hand-with-thumb-up.jpg>

<http://3.bp.blogspot.com/-DgCFdWJGomk/ULs9ibT3IsI/AAAAAAAAACfg/xL5ag1ALi84/s320/Na+gr.jpeg>

<https://konspekta.net/megapredmetru/baza1/1546624452161.files/image008.png>

<https://konspekta.net/leksiiorimg/baza10/1187704678693.files/image038.jpg>

[https://studfile.net/html/2706/145/html\\_OXKjXCYXPm.lrZU/img-tHJBDj.png](https://studfile.net/html/2706/145/html_OXKjXCYXPm.lrZU/img-tHJBDj.png)

<http://900igr.net/datas/psikhologija/JAzyk-telodvizhenij/0010-010-Signaly-ruk.jpg>

## При разработке занятия были использованы материалы:

[https://dom-knig.com/page\\_images/17/32f97580673f943f9f13524444a36095.jpg](https://dom-knig.com/page_images/17/32f97580673f943f9f13524444a36095.jpg)

<https://cdn.idntimes.com/content-images/community/2018/10/b08c4bea6b5612f098e3b83a45842dc3.jpg>

[https://fsd.kopilkaurokov.ru/uploads/user\\_file\\_54cf9bfb80d79/mietodichieskaia-razrabotka-vnieklassnogho-mieropriiatiia-po-vospitatiei-noi-rabotie-iazuk-tielodvizhienii-ili-nievierbal-noie-obshchieniie\\_8.png](https://fsd.kopilkaurokov.ru/uploads/user_file_54cf9bfb80d79/mietodichieskaia-razrabotka-vnieklassnogho-mieropriiatiia-po-vospitatiei-noi-rabotie-iazuk-tielodvizhienii-ili-nievierbal-noie-obshchieniie_8.png)

[https://yourspeech.ru/wp-content/uploads/2016/08/yourspeechru\\_548.jpg](https://yourspeech.ru/wp-content/uploads/2016/08/yourspeechru_548.jpg)

[https://storage.needpix.com/rsynced\\_images/hand-pointing-out.jpg](https://storage.needpix.com/rsynced_images/hand-pointing-out.jpg)

<https://media-cache-ec0.pinimg.com/736x/7e/44/b6/7e44b6f5a5001264c7aea92c6086cc4d.jpg>

[https://westsidetoastmasters.com/resources/book\\_of\\_body\\_language/images/272-glasses\\_in\\_mouth.jpg](https://westsidetoastmasters.com/resources/book_of_body_language/images/272-glasses_in_mouth.jpg)