***Навички розуміння «мови тіла»***

***Навички розуміння «мови тіла».*** Науковцями встановлено, що в процесі взаємодії людей від 60 до 80% комунікацій здійснюється за рахунок невербальних засобів спілкування і лише 20 - 40% інформації передається за допомогою вербальних. З огляду на це, незамінними стануть базові ***знання з розуміння «мови тіла»***, які допоможуть викладачу орієнтуватися у тому, як слухачі реагують на те, що відбувається, та своєчасно скоригувати власні дії.

У цілому рухи тіла можна розділити на свідомі (умисні) та несвідомі (які людина здійснює, сама того не помічаючи). Саме *несвідомі рухи тіла* *є його «мовою»*. Якщо Ви навчитеся хоча б трохи звертати увагу та розуміти знаки «мови тіла», то зможете багато чого дізнатися про саму людину та про її ставлення до того, що відбувається у взаємодії. Поза разом з жестами й мімікою видає емоції й наміри людини. Варто лише пам’ятати про основні ***правила сприйняття невербальної інформації*:**

* Не робіть поспішних висновків по одному єдиному руху тіла.
* Чекайте, коли про стан людини «скажуть» і інші сигнали.
* Звертайте увагу насамперед на так звані «дрібниці».
* Не підганяйте спостереження під перше враження, що вже склалося.

Розглянемо деякі ***значення поз*** (положення тіла в просторі) у спілкуванні, в залежності від їх типів.

* *Відкриті.* Свідчить про відсутність напруги та психологічний комфорт людини, довіру та готовність до контакту. Руки не схрещені - грудна клітка відкрита, вільне положення ніг (стопи з повною опорою), підборіддя злегка підняте, поворот тулуба, голови та погляду до співрозмовника, розкриті долоні, м'язи розслаблені. *Найбільше підходять для ефективного спілкування.*
* *Закриті.* Виражають напруження та захисні реакції того, хто не дуже комфортно почувається, не бажає продовжити спілкування або не погоджується з вами. Всі схрещування рук та ніг говорять про закритість, чим вище схрещення відносно тіла (знизу догори), тим сильніше підсвідоме бажання захистися.
* *Авторитарні.* Демонструють високий статус, перевагу, домінування: поза «руки в боки», «поза американського сержанта» (ноги розставлені ширше плечей, руки з’єднані за спиною, підборіддя підняте вгору). Як правило, покликані чинити тиск на співрозмовника, підкоряти його собі, тож можуть сприйматися негативно, але у виключних випадках можуть бути ефективними. Наприклад, щоб дати зрозуміти свою перевагу, Ви можете фізично піднятися над людиною (сісти вище, якщо встати, якщо ви обоє сиділи).

У практиці взаємодії виділяють наступні ***види основних жестів, що відображують внутрішній емоційний стан людини.***

|  |  |
| --- | --- |
| *Жести оцінки*  | почісування підборіддя, витягування вказівного пальця уздовж щоки |
| *Жести критичної оцінки*  | ***«почекаємо – подивимося»:*** підборіддя спирається на долоню, вказівний палець витягується уздовж щоки, інші пальці – нижче рота  |
| *Жести заперечення*  | складені руки на грудях, відхилений назад корпус, схрещені руки, торкання кінчика носа |
| *Жести нудьги*  | ***«я дивлюся на вас, але не слухаю»:*** постукування по підлозі ногою чи клацання ковпачком ручки, голова спирається на долоню, машиналь­не малювання на папері, порожній погляд |
| *Жести замисленості, мрійності* |  ***«глибоке занурення в роздуми»:***спирання на руку щокою;пощипування перенісся (сполучається з закритими очима); ходіння;***«уважне слухання»:***нахиленаголова; ***«добре, давайте подумаємо»:***почісування підборіддя (прийняття рішення); ***«паузи для міркування»****:* жести з окулярами (протирання стекол, дужку окулярів у роті тощо); |
| *Жести авторитарності*  | руки з’єднані за спиною, підборіддя підняте вгору |
| *Жести прихильності*  | ***«це чудово!»:*** прикладання руки до грудей; переривчастий дотик до співрозмовника тощо; людина сидить на краєчку стільця, лікті – на стегнах, руки вільно звисають |
| *Жести відкритості*  | розкриті руки долонями вгору; знизування плечима, яке супроводжується жестом розкритих рук (відкрита натура); люди відкриті й прихильні до вас часто розстібають чи навіть знімають піджак у вашій присутності (виключіть ймовірність задухи в аудиторії); |
| *Жести впевненості* | *з*’єднання пальців у купол піраміди, розгойдування на стільці; |
| *Жести нервозності* *й непевності* | переплетені пальці рук; пощипування долоні; постукування по столу пальцями, торкання спинки стільця перед тим, як на нього сісти; покахикування, прочищення горла; лікті ставляться на стіл, щоб утворити піраміду; посмикування себе за вухо тощо; |
| *Жести нещирості, підозри* *та скритності* | рука прикриває рот - співрозмовник старанно ховає свою позицію з обговорюваного питання або не впевнений; погляд убік – показник скритності, невпевненості, нещирості; ноги чи все тіло звернені до виходу – бажання закінчити взаємодію; торкання чи потирання носа, вуха, ока – знак сумніву; |
| *Жести самоконтролю* | руки заведені за спину, одна при цьому стискає іншу; поза людини, що сидить на стільці і схопилася руками за підлокітники. |
| *Жести фрустрації*  | короткий подих, часто поєднаний із різними неясними звуками, типу стогону, мугикання тощо; руки тісно потискують одна одну - спостерігається, коли людина «вско­чила в халепу»; тісно зчеплені, напружені руки; потирання шиї долонею (людина займає захисну позицію); |