

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 (стопа 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 захиститися.

– **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.**

<i>Жести оцінки</i>	почісування підборіддя, витягування вказівного пальця уздовж щоки
<i>Жести критичної оцінки</i>	«почекаємо – подивимося»: підборіддя спирається на долоню, вказівний палець витягується уздовж щоки, інші пальці – нижче рота
<i>Жести заперечення</i>	складені руки на грудях, відхилений назад корпус, схрещені руки, торкання кінчика носа
<i>Жести нудьги</i>	«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
<i>Жести замисленості, мрійності</i>	«глибоке занурення в роздуми»: спирання на руку щокою; пощипування перенісся (сполучається з закритими очима); ходіння; «уважне слухання»: нахилена голова; «добре, давайте подумаємо»: почісування підборіддя (прийняття рішення); «паузи для міркування»: жести з окулярами (протирання стекол, дужку окулярів у роті тощо)
<i>Жести авторитарності</i>	руки з'єднані за спиною, підборіддя підняте вгору
<i>Жести прихильності</i>	«це чудово!»: прикладання руки до грудей; переривчастий дотик до співрозмовника тощо; людина сидить на краєчку стільця, лікті – на стегнах, руки вільно звисають
<i>Жести відкритості</i>	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)
<i>Жести впевненості</i>	з'єднання пальців у купол піраміди, розгойдування на стільці
<i>Жести нервозності й непевності</i>	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
<i>Жести нещирості, підозри та скритності</i>	рука прикриває рот - співрозмовник старанно ховає свою позицію з обговорюваного питання або не впевнений; погляд убік – показник скритності, непевності, нещирості; ноги чи все тіло звернені до виходу – бажання закінчити взаємодію; торкання чи потирання носа, вуха, ока – знак сумніву
<i>Жести самоконтролю</i>	руки заведені за спину, одна при цьому стискає іншу; поза людини, що сидить на стільці і схопилася руками за підлокітники
<i>Жести фрустрації</i>	короткий подих, часто поєднаний із різними неясними звуками, типу стогону, мугикання тощо; руки тісно потискають одна одну - спостерігається, коли людина «вскочила в халепу»; тісно зчеплені, напружені руки; потирання шиї долонею (людина займає захисну позицію)