



*Реферат на тему*

# ***ВЗГЛЯДЫ И ЖЕСТЫ***

**Выполнила: Маматова И. гр-45 КТООТ-07**

**Приняла: Солиева Г.**

## ***ВЗГЛЯДЫ И ЖЕСТЫ***

Подчеркивая определенную связь внутреннего, психологического содержания личности с внешними, морфологическими особенностями строения лица, следует помнить, что лицо любого человека не является чем-то застывшим, а представляет собой целую гамму различных движений, что выражается в мимике.

Например, полностью поднятая голова указывает на уверенность в себе, выраженное самосознание, полную открытость и внимание к окружающему миру из-за интенсивных отношений с ним. Подчеркнуто поднятая голова обнаруживает отсутствие близости, самопревознесение или высокомерие. Запрокидывание головы назад (демонстрирует) большое желание деятельности, вызов. И, напротив, склоненная набок голова указывает на отказ от собственной активности, полную открытость собеседнику "стремление идти навстречу вплоть до покорности. Расслабленно свисающая вниз голова - признак всеобщей нехватки готовности к напряжению, безволие.

"Язык взгляда" очень разнообразен. Так, полностью открытые глаза характеризуют высокую восприимчивость чувств и рассудка, общую живость. Слишком же широко открытые "вытаращенные" глаза свидетельствуют об усилении оптической привязанности к окружающему миру. Прикрытые, "занавешенные" глаза - зачастую признак инертности, равнодушия, высокомерия, скуки или сильного утомления. Суженный или прищуренный взгляд означает либо сконцентрированное пристальное внимание наблюдение, либо в сочетании со взглядом сбоку коварство, хитрость. Прямой взгляд, с лицом, полностью обращенным к партнеру, демонстрирует интерес, доверие, открытость, готовность к прямому взаимодействию. Взгляд сбоку, углами глаз, свидетельствует об отсутствии полной отдачи, скепсисе, недоверии. Взгляд снизу при склоненной голове указывает либо на агрессивную готовность к действиям, либо при согнутой спине на подчиненность, покорность, услужливость. Взгляд сверху вниз при откинутой голове обнаруживает чувство превосходства, высокомерие, презрение, поиски господства. Уклоняющийся взгляд указывает на неуверенность, скромность или робость, возможно чувство вины.

Оттянутые вниз уголки рта символизируют в целом негативное отношение к жизни, общее невеселое выражение лица. Приподнятые уголки рта отражают позитивное отношение к жизни, оживленное и веселое выражение лица. Если рот выглядит пухлым, то это указывает на увеличенную жизненность чувств; мягким - на чувствительность; острым, точно вырезанным - на интеллектуальность; твердым - на определенность воли.

Немецкий антрополог Карстен Нимиц, исследуя о помощью видеоманитофона улыбку в ее динамике, установил, что впечатление об искренности или притворности улыбки возникает в зависимости от скорости, с которой поднимаются уголки рта, и от одновременного расширения глаз с последующим кратким смещением век. Исследователь подчеркивает, что слишком длительное расширение глаз без их кратковременного закрывания в сочетании с улыбкой рассматривается как угроза. Напротив, кратковременно закрывание глаз - умиротворяющий элемент мимики. Улыбающийся как бы дает понять: "Я не жду от вас ничего плохого, видите, я даже закрываю глаза".

К средствам невербальной коммуникации принадлежат кроме мимики и жесты. "Чтение" языка рук и в целом жестов все больше становится предметом исследований, особенно за рубежом например, Г. Калеро, Д. Ньюренберг, А. Штангль, С. Данкелл и др..

А. Штангль в своих работах описывает множество жестов, в особенности рук и кисти, "чтение" которых позволяет лучше пою мать собеседнике. Вяло свисающие вдоль тела руки - пассивность, отсутствие готовности к действию, недостаток воли.

Скрещенные на груди руки - защитная реакция, известная изоляция "некоторое выжидание. Руки заложены за спину - отсутствие готовности к действию, а также скрытые с ношение, робость, затруднительное положение. ладонь, открытая кверху - жест объяснения, убеждения, открытого представления, отдавания. Одна или обе руки спрятаны в карманах - скрывание затруднений, неуверенности, потеря непосредственности. Рука сжимается в кулак - концентрация, овладение волнением, стремление к самоутверждению. Потирание рук - человеком овладели приятные, удовлетворяющие его мысли.

Рука что-то берет или делает движение в определенном направлении - непосредственно телесное, материальное захватывание, что признак жадного слишком много думающего о материальном обладании человека.

Движения рук, закрывающие лицо или часть его - желание скрыть, спрятать, утаить свое состояние; задумчивость или затруднение. Стирающее движение рук по лбу - стирание нехороших мыслей, плохих представлений или концентрация на размышлениях.

Раскрытая ладонь гладит что-нибудь приятное на ощупь например, другую руку - мягкий нрав, благодушное настроение.

Напряженно выпрямленный указательный палец - знак концентрации на внутреннем состоянии, безотносительно к другим людям. Указательный палец, прямой, касается края губ - чувство неуверенности, поиск причин, помощи.

Палец засунут в рот - наивность, состояние рассеянности, непонимания.

Палец касается глаз или ушей - знак некоторой неловкости, известная робость, желание убежать.

Кончики указательного и большого пальцев соприкасаются, в то время как остальные, особенно мизинец, оттопырены - высокая степень концентрации внимания к тончайшим деталям.

Руки упираются в бедра - потребность в усилении я, упрочении, демонстрация своей твердости и превосходства, вызов, бравада - от наивной до злобной формы. Часто сверхкомпенсация скрываемого чувства слабости или смущения.

Руки поддерживают верхнюю часть туловища, опираясь на что-то например, о стол, спинку стула, низкую трибуну и т.д. - стремление к духовной опоре или внутренняя неуверенность.

Каждый жест человека - это как слово в языке. Читая жесты, мы осуществляем обратную связь, которая играет главную роль в процессе взаимодействия, а тестовые группы - важная составляющая обратной связи.

"Бессловесная" обратная связь может предупредить о том, что вам нужно изменить поведение, сделать что-либо, чтобы достичь нужного вам результата в общении с воспитанниками или о конкретным собеседником.

Приведем некоторые группы жестов, описанные американскими специалистами в области коммуникации Д. Ньюренбергом и Г. Калеро.

### **Жесты открытости.**

Среди них можно выделить следующие: раскрытые руки ладонями вверх жест, с вязанный с искренностью и открытостью, пожимание плечами, сопровождающееся жестом открытых рук обозначает открытость натуры, растегивание пиджака люди открытые и дружески расположенные к вам часто растегивает пиджак во время разговора и даже снимают его в вашей присутствии. Например, когда дети гордятся своими достижениями, они открыто показывают руки, а когда чувствуют свою вину или

насторожены, прячут руки либо в карманы, либо за спину. Специалисты заметили также, что во время успешно идущих переговоров их участники расстегивают пиджаки, распрямляют ноги, передвигаются на край стула ближе к столу, который отделяет их от собеседника.

### **Жесты защиты оборонительные.**

Ими реагируют на возможные угрозы, конфликтные ситуации. Когда мы видим, что собеседник скрестил на груди руки, следует пересмотреть то, что мы делаем или говорим, ибо он начинает уходить от обсуждения. Руки, сжатые в кулаки также означают защитную реакцию говорящего.

Жесты оценки. Они выражают задумчивость и мечтательность. Например, жест "рука у щеки" - люди, опирающиеся щекой на руку, обычно погружены в глубокое раздумье. Жест критической оценки - подбородок опирается на ладонь, указательный палец вытягивается вдоль щеки, остальные пальцы - ниже рта позиция "подождем-посмотрим". Человек сидит на краешке стула, локти на бедрах, руки свободно свисают позиция "это замечательно!". Наклоненная голова - жест внимательного слушания. Так, если у большинства слушателей в аудитории головы не наклонены - значит группа в целом не заинтересована тем материалом, который излагает учитель. Почесывание подбородка жест "хорошо, давайте подумаем" используется, когда человек занят принятием решения. Жесты о очках протирает очки, берет в рот дужку очков к т. п. - это пауза для размышления, обдумывания своего положения перед тем как оказать более решительное сопротивление, требуя пояснений или ставя вопрос.

Расхаживание - жест, обозначающий попытку разрешить сложную проблему или принять трудное решение. Пощипывание переносицы - жест, обычно сочетающийся с закрытыми глазами, и говорящий о глубокой сосредоточенности "напряженной мысли".

### **Жесты скуки.**

Они выражаются в постукивании ногой о пол или щелкании колпачком авторучки. Голова в ладони. Машинальное рисование на бумаге. Пустой взгляд "Я смотрю на вас, но не слушаю".

Жесты ухаживания, "прихорашивания". У женщин они выглядят как приглаживание волос, поправление прически, одежды, рассматривание себя в зеркале и повороты перед ним; покачивание бедрами, медленное скрещивание и разведение ног на глазах у мужчины, поглаживание себя по икрам, коленям, бедрам; балансирование туфли на кончиках пальцев "в вашем присутствии я чувствую себя уютно", у мужчин - поправление галстука, запонок, пиджака, выпрямление всего тела, движение подбородком вверх-вниз к др.

Жесты подозрения и скрытности. Рука прикрывает рот - собеседник старательно скрывает свою позицию по обсуждаемому вопросу. Взгляд в сторону - показатель скрытности. Ноги или все тело обращены к выходу - верный признак того, что человек хочет закончить разговор или встречу. Потрагивание или потирание носа указательным пальцем - знак сомнения другие разновидности этого жеста - потирание указательным пальцем за ухом или перед ухом, потирание глаз

### **Жесты доминантности-подчиненности.**

Превосходство может быть выражено в приветственном рукопожатии. Когда человек крепко пожимает вам руку и поворачивает ее так, что ладонь лежит поверх вашей, он пытается выразить нечто вроде физического превосходства. И, наоборот, когда он протягивает руку ладонью вверх, значит он готов принять подчиненную роль. Когда рука собеседника при разговоре небрежно засунута в карман пиджака, а большой палец при этом снаружи - это выражает уверенность человеку в своем превосходстве.

### **Жесты готовности.**

Руки на бедрах - первый признак готовности его часто можно наблюдать у спортсменов, ожидающих своей очереди выступить. Вариация этой позы в положении сидя - человек сидит на краешке стула, локоть одной руки и ладонь другой опираются о колени так сидят непосредственно перед заключением соглашения или, наоборот, перед тем, как встать и уйти.

Жесты перестраховки. Различные движения пальцев отражают различные ощущения: неуверенность, внутренний конфликт, опасения. Ребенок в этом случае сосет палец, подросток грызет ногти, а взрослый часто заменяет палец авторучкой или карандашом и грызет их. Другие жесты этой группы - переплетенные пальцы рук, когда большие пальцы потирают друг друга; пощипывание кожи; трогание спинки стула перед тем как сесть, при собрании других людей.

Для женщин типичный жест придания внутренней уверенности - медленное и изящное поднятие руки к шее.

### **Жесты фрустрации.**

Их характеризует короткое прерывистое дыхание, нередко сопровождающееся неясными звуками вроде стоны, мычания и т. п. тот, кто не замечает момента, когда его оппонент начинает часто дышать, и продолжает доказывать свое, может столкнуться с неприятностями; тесно оплетенные, напряженные руки - жест недоверия и подозрения тот, кто пытается, сцепив руки, уверить окружающих в своей искренности, обычно не имеет успеха, руки тесно схимают одна другую - значит человек попал в "переделку" например, должен отвечать на вопрос, содержащий серьезное обвинение против него; поглаживание шеи ладонью во многих случаях, когда человек защищается - женщины, обычно в этих ситуациях поправляют прическу.

### **Жесты доверчивости.**

Пальцы соединены наподобие купола храма жест "купол", что означает доверительность и некоторое самодовольство, эгоистичность или гордость очень распространенный жест в отношениях начальник-подчиненный.

### **Жесты авторитарности.**

Руки соединены за спиной, подбородок поднят так часто стоят армейские командиры, милиционеры, а также высшие руководители. Вообще, если вы хотите дать понять свое превосходство, надо всего лишь физически подняться над оппонентом - сесть выше него, если вы разговариваете сидя, а, может быть, встать перед ним.

### **Жесты нервозности.**

Покашливание, прочищение горла тот, кто часто делает это, ощущает неуверенность, беспокойство, локти ставятся на стол, образуя пирамиду, вершина которой - кисти рук, расположенные прямо перед ртом такие люди играют с партнерами в "кошки-мышки", пока те не дадут им возможности "раскрыть карты", указанием на что служит убирание рук от рта на стол, позванивание монетами в кармане, указывающее на озабоченность по поводу наличия или нехватки денег; подергивание себя за ухо - признак того, что собеседник хочет прервать разговор, но сдерживает себя.

### **Жесты самоконтроля.**

Руки, заведенные за спину и сильно сжаты. Другая поза - сидя в кресле, человек скрестил лодыжки и вцепился руками в подлокотники типична для ожидания приема у зубного врача. Жесты этой группы сигнализируют о желании справиться С СИЛЬНЫМИ ЧУВСТВАМИ И ЭМОЦИЯМИ.

Общие и специфические характеристики осанки и походки человека тоже могут многое рассказать внимательному наблюдателю. Хорошая, непринужденная осанка свидетельствует о высокой восприимчивости и открытости, способности к немедленному использованию внутренних сил и о свободе от какого-либо ограничения. Неподвижность или напряженность тела указывают на реакцию самозащиты, избегание контактов, закрытость, часто чувствительность, а также на неловкое старание быть корректным. Плохая, вялая осанка, сутулая спина, обнаруживают покорность, смирение, угодничество. Позы конвенционального рода одна или две руки в карманах, руки заложены за спину или скрещены на груди и т. д. свидетельствуют о недостатке самостоятельности и о потребности в незаметном включении себя в общий порядок.

Весьма информативна верхняя часть тела человека. Например, высоко поднятые плечи со слегка сутулой спиной и втянутым подбородком "говорят" о беспомощности, нервозности, хроническом страхе, неуверенности и боязливости, плечи, спадающие вперед, указывают на чувство слабости и подавленности, комплекс неполноценности.

Свободное опускание плеч свидетельствует о наступившем чувстве уверенности, о внутренней свободе, владении ситуацией. Отведение плеч назад означает решимость действовать, чувство силы, активность, предприимчивость, нередко переоценку собственных возможностей.

Выпяченная грудная клетка наблюдается у людей активных, с развитым ощущением собственной значимости, потребностью в социальных контактах, впалая грудная клетка часто указывает на известное равнодушие, замкнутость, пассивность, покорность и угнетенность.

Положение ног и ступней также может предоставить определенную информацию о состоянии и психологических качествах человека. Так, уверенно стоящий на ногах человек ноги расставлены не более, чем на две ширины ладони, с равномерным распределением веса тела, свидетельствует, что это человек сильный "уравновешенный, спокойный, твердого характера, умеющий применяться к обстоятельствам. Неподвижная, застывшая поза, при сильном напряжении, указывает на плохую приспособляемость, упрямство, негибкое самоутверждение.

Изменчивая поза стоя, при недостатке напряжения, о частой сменой опорной ноги и позиции ступней, обнаруживает недостаток твердости и дисциплинированности, ненадежность и боязливость. Покачивание на носках означает либо подготовку к активному движению, либо агрессивную установку, либо свидетельствует о заносчивости. Стойка "широко расставив ноги" указывает на потребность в самоутверждении, широкие притязания, завышенную самооценку к часто - на чувство неполноценности.

Если походка или стойка характеризуются заметной повернутостью носков ног наружу, то это говорит "о чванливой походке", самомнении и самодовольстве "выступает павой". Если же носки загнуты вовнутрь, то это указывает на известную внутреннюю слабость, относительный недостаток напряжения, сомнение в своих силах.

#### **Различают несколько типов походки:**

- ритмичная - расслабленная форма приподнятого, но уравновешенного настроения) типична для гуляющих;
- равномерная по типу армейского маршевого шага - волевая деятельность или стремление к цели;
- широкие шаги - часто экстраверсия, целеустремленность, предприимчивость, непринужденность абстрагирующее мышление;

- короткие, маленькие шаги - чаще интроверсия, осторожность расчет, быстрое мышление и реакция, сдержанность, тип мышления, скорее, конкретный;

- ритмически сильная с усиленными движениями бедер - наивно- инстинктивные и самоуверенные натуры, раскачивание плеч | в резонанс - в основном, эффективные, самовлюбленные индивиды;

- шаркающая, "провисающая" - отказ от волевых усилий, и стремлений, вялость, медлительность, лень;

- твердая, угловатая, "ходульная", "деревянная" - зажатость, недостаток контактов, робость, неспособность к свободному проявлению.

- постоянное приподнимание на напряженных носках ног - стремление вверх, ведомое сильной потребностью а чувстве превосходства, особенно интеллектуального.

### **Различаются несколько способов посадки человека:**

- закрытая ноги и ступни сомкнуты - боязнь контакта, недостаток уверенности в себе;

- беззаботно-открытая ноги или бедра широко расставлены - недостаток дисциплины, лень, равнодушно-примитивная бесцеремонность;

- ноги замкнуты одна за другую - естественная самоуверенность, благодушное настроение, нет готовности к деятельности или защите;

- посадка на краешке стула, с выпрямленной спиной - высокая степень заинтересованности в предмете разговора;

- посадка при постоянной готовности вскочить например, одна ступня - под сидением стоит полностью. другая - позади нее на носке - типичная для неуверенно-боязливых или злобно-недоверчивых натур;

По мнению Д. Ньюренберга и Г. Калеро, люди, которые ходят быстро, размахивая руками, имеют ясную цель и готовы немедленно ее реализовать, а люди, обычно держащие руки в карманах, скорее всего критичны и скрытны, им очень нравится подавлять других.

Те, что находятся в угнетенном состоянии духа, тоже часто при ходьбе держат руки в карманах, волочат ноги и редко глядят вверх или в том направлении, куда идут.

Таким образом, характер отношений, а также некоторые личностные особенности могут отражаться не осанке, посадке, походке и другой, типичной для данного человека позе.

Высокомерные люди откидывают корпус назад, выпячивают грудь и вскидывают голову - скромные пытаются быть незаметными, поэтому сутулятся, втягивают голову в плечи, которые слегка приподнимают. Типичный подхалим наклоняет весь корпус вперед, при этом устремляя взгляд на собеседника и широко, подобострастно улыбаясь.

Определение характера человека по его внешности - дело, безусловно непростое. Всегда необходимо учитывать, что некоторые люди стремятся замаскировать свое внутреннее содержание внешней игрой. Однако определенную информации об индивидуально-психологических особенностях личности и поведения человека его типичные позы все же содержат.

**Представляют интерес данные о типичных лозах во время сна.** Поза спящего - ночной язык человека" - так назвал свою книгу американский специалист в этой области С. Данкелл Нью-Йорк, 1978. Приведем описанные в книге некоторые позы спящих и их интерпретацию.

Если человек спит на боку, свернувшись "калачиком" и прижимая подушку руками к животу, то в жизни он слаб и незащищен, постоянно нуждается в помощи и покровительстве.

Данкелл образно называет таких людей "бутонами", не желающими "расцвести". По его мнению, они подсознательно не желают расставаться с детством, испытывая потребность в покровительстве человека с сильным характером. Им приятно, когда о них заботятся. Нерешительные, не уверенные в себе они избегают ответственности и в равной мере подвержены как хорошему, так и плохому влиянию. По сути, это чувствительные, импульсивные натуры, которые руководствуются в своих поступках больше минутным настроением, нежели здравым смыслом.

Если спящий просто лежит на боку, свернувшись "калачиком" лишь наполовину и слегка разбросав ноги и руки, то он человек уравновешенный, хорошо умеющий приспосабливаться к обстановке.

Тем, кто спит на животе, раскинув руки по всю ширину кровати и подогнув одну ногу, обычно уверены в себе, пунктуальны, последовательны в своих рассуждениях, любят порядок и не терпят неожиданностей; расчетливы, предусмотрительны. Их часто обвиняют в педантичности, отсутствии воображения. Они любят навязывать свое мнение, командовать, руководить.

На спине спит тот, кто в повседневной жизни уверен в себе, силен, спокоен, ощущает себя лидером в той среде, в которой живет. Чаще всего так спят балованные дети.

Спящие на спине, заложив руки за голову, обычно общительны и сердечны, знают о своих недостатках, но предпочитают не думать о них. Это люди светлого ума, дружески настроенные к окружающим.

Они принимают мир таким, каков он есть - правда, последнее обусловлено желанием не усложнять себе жизнь.

Те, кто спит на боку, лишь слегка согнув колени, - уравновешенные, покладистые люди. Они редко вступают в конфликты, склонны к разумным компромиссам и без особого труда приспосабливаются к различным житейским условиям и ситуациям. Однако им не хватает смелости, энергии и настойчивости в достижении своих целей. Им не свойственно честолюбие или стремление быть лидерами - блистать в обществе - они предпочитают оставаться в тени, особенно, если это тень человека любимого ими и уважаемого.

Некоторые спят, свесив одну или обе ноги с кровати, словно они собрались куда-то бежать. Эти люди и в жизни находятся постоянно в бегах. Другие спят, заложив одну ногу за другую, что говорит об их беспокойном характере, не способном уяснить, осмыслить происходящие вокруг события. Тот, кто спит, завернувшись в одеяло - так, что торчит только кончик носа, - и в жизни прячется в угол, застенчив и боится столкновений в жизни. Спящий ничком на животе не любит всяческих житейских неожиданностей, всегда точен и аккуратен, никогда и никуда не опаздывает. В позе "сфинкс" обычно спят люди, у которых плохой сон, кого жизнь не балует и кто готов в любую минуту вернуться к действительности о ее невзгодами.

Очень характерная черта, позволяющая составить более общее впечатление о человеке - его голос.

#### **Вот некоторые характеристики человеческого голоса:**

- скорость речи: оживленная, бойкая манера говорить, быстрый темп свидетельствуют об импульсивности собеседника, его уверенности в себе, спокойная, медленная манера указывает на невозмутимость, рассудительность,

основательность; заметные колебания скорости речи обнаруживают недостаток уравновешенности, неуверенность, легкую возбудимость;

- громкость: сильный голос, как правило, присущ истинной силе побуждений жизненной силе либо кичливости; тихий, слабый голос указывает на сдержанность, скромность, такт или нехватку жизненной силы, слабость человека; резкие изменения громкости свидетельствуют об эмоциональности и волнении;

- артикуляция: ясное и четкое произношение указывает на внутреннюю дисциплину, потребность в ясности и недостаток живости; расплывчатое произношение, как правило, свойственно уступчивости, неуверенности, мягкости, вялости воли;

- высота: фальцет дословно - "головной голос" присущ человеку, у которого мышление и речь больше исходят из интеллекта, грудной голос - мышление и речь эмоциональны, естественны, не созданы сознательно; высокий пронзительный голос - признак страха и волнения, а низкий означает покой, расслабленность и достоинство;

- режим и течение речи: ритмичное говорениеровное перетекание

слов с легкими периодическими колебаниями говорит о богатстве чувств, уравновешенности, скорее, хорошем основном настроении; строго цикличное, правильное говорение означает сильное осознание переживаемого, напряжение воли, дисциплину, педантичность, холодность чувств; округло-текучая манера говорить типична для общения на пикниках свойственна людям, живущим глубоко, полно, эмоционально, угловато-отрывистая манера типичная для шизотимиков характеризует трезвое, целесообразное мышление

Интересы наблюдения А.Штангля за особенностями смеха.

Так, смех на -а ха-ха - совершенно открытый, идущий от сердца, облегчающий и беззаботный.

Смех на -е хе-хе - не слишком приятный, а, скорее, дерзкий, завистливый.

Смех на -и хи-хи - одновременно скрытный и хитрый, смесь иронии и злорадства.

Смех на -о хо-хо звучит хвастливо-угождающее и в основе своей издевательский и протестующий.

Смех на -у ху-ху указывает на скрытый страх, боязливость.

## Литература :

Гласс Л. Я читаю ваши мысли / Л. Гласс; Пер. с англ. Е.М. Пестеревой. — М.: ООО «Издательство АСТ»: ЗАО НПП «Ермак», 2003. — 251, [5] с. — (Библиотека практической психологии).

Kathy and Bill Kvols — Riedler. UNDERSTANDING YOURSELF AND OTHERS (ПОЙМИ СЕБЯ И ДРУГИХ) Санкт-Петербург 1993 Перевод, издание на русском языке — НОУ "Всемирные центры взаимоотношений". Разрешено некоммерческое использование в электронных сетях.