

## **ЯЗЫК ТЕЛОДВИЖЕНИЙ, МИМИКИ И ПОЗ**

**Хейрхах Дейламиан Рамбод, Иран**

*Белорусский государственный медицинский университет*

*Беларусь, Минск*

*Научный консультант – преподаватель Сташевич И.А.*

Статья посвящена вопросу невербальной коммуникации. Рассматриваются многочисленные средства невербальной коммуникации, которые дополняют, усиливают, а иногда и заменяют средства вербальной коммуникации.

*Ключевые слова: невербальная коммуникация, вербальная коммуникация, язык тела, жесты, мимика, позы, рукопожатия, походка, осанка.*

## **BODY LANGUAGE, FACIAL EXPRESSIONS AND POSES**

**Heirhah Dailamian Rambod, Iran**

*Belarusian State Medical University*

*Belarus, Minsk*

The article is devoted to the issue of non-verbal communication. Numerous means of non-verbal communication are considered, which complement, intensify, and sometimes replace the means of verbal communication.

*Keywords: nonverbal communication, verbal communication, body language, gestures, facial expressions, poses, handshakes, walk, posture.*

Невербальная коммуникация – это своеобразный язык тела. К средствам невербальной коммуникации относятся жесты, мимика, позы, которые дополняют, усиливают, а иногда и заменяют средства вербальной коммуникации.

Психологами установлено, что передача информации происходит за счет вербальных средств на 7 %, за счет звуковых средств (включая тон голоса, интонацию звука) – на 38 % и за счет невербальных средств (бессловесной коммуникации) – на 55 %.

Редко случается, что мы говорим, не сопровождая слова каким-либо действием, в котором главную роль неизменно играют руки. Ловушка состоит в том, что жесты рук воспринимаются по-разному – в зависимости от того, где мы в данный момент находимся.

В США, да и многих других странах, ноль, образованный большим и указательным пальцем, говорит: все нормально, отлично или просто о'кей. В Японии его традиционное значение – деньги. В Португалии и некоторых других странах этот жест будет воспринят как неприличный.

Немцы часто поднимают брови в знак восхищения чьей-то идеей. То же в Британии будет расценено как выражение скептицизма.

Навык распознавания и чтения языка тела других людей является очень полезным для каждого человека, ведь он способен не просто наладить или улучшить взаимопонимание с другими людьми, но и помочь выстроить крепкие деловые, дружеские и даже романтические отношения.

### **Язык тела – что это?**

Под словосочетанием «язык тела» понимают знаковые фрагменты движений различных частей тела и поз, с помощью которых структурируются, оформляются и кодируются мысли людей, а также их чувства, и предаются эмоции и идеи.

### **Жесты руками.**

1. Руки, скрещенные на груди, говорят о том, что имеет место определённая конфликтная ситуация. Такой жест является защитной и оборонительной позицией, вызванной, как правило, реакцией на потенциальную опасность или угрозу. Если вы заметили такой жест, то тему беседы лучше сменить. Подобное же действие следует произвести, если ваш собеседник сжал кулаки.

2. О том, что человек готов к разговору и открыт, вам скажут руки, повернутые ладонями вверх. Согласно языку тела, открытые ладони являются символом открытости и искренности человека. Люди, которые настроены дружелюбно, могут также расстегнуть пиджак или куртку, или даже снять их.

А вот люди, которые в чём-то виноваты или насторожены, будут прятать свои руки за спину или в карманы.

3. Мечтание или задумчивость выражаются на языке жестов в оценивающих жестах. К примеру, человек, который опирается на руку щекой, скорее всего, находится в состоянии глубокого раздумья.

4. Если голова собеседника наклонена к вам, значит, он проявляет к вам повышенное внимание.

5. Человек, принимающий решение, может протирать очки, почёсывать подбородок или вертеть в руках какой-то предмет.

#### **Рукопожатия.**

1. Человек, располагающий при рукопожатии свою руку поверх вашей, хочет сказать о своём физическом превосходстве над вами. О превосходстве также могут сказать находящиеся снаружи большие пальцы рук человека, когда он держит их в карманах.

2. Если при рукопожатии рука человека повёрнута вверх ладонью, значит, он готов вам подчиниться.

3. Прямое и крепкое рукопожатие говорит о том, что человек уверен в себе, но не собирается ни давить на того, с кем здоровается, ни потакать ему. Также такое рукопожатие является признаком уважения.

#### **Походка.**

1. Если человек идёт медленно и ярко выражено широко расставляет ноги, скорее всего, он пытается показать себя.

2. Тяжесть и сила в походке говорит о том, что человек считает себя значимым и сильным.

3. Расслабленно идущий человек, вероятнее всего, не проявляет в данный момент ни к чему особого интереса, или же является плохо дисциплинированным.

4. «Деревянная походка», угловатая, с неестественно напряжёнными ногами – это отражение робости, зажатости и недостатка контактов с другими людьми.

5. Порывистые шаги и размахивание в разные стороны руками является признаком активности, и наличия каких-то желаний в данный момент времени.

6. Человек, широко шагающий – это целеустремлённый человек, деловой, предприимчивый и желающий чего-то достичь.

7. Короткие и небольшие шаги у женщины считаются отражением осторожности, расчётливости, сдержанности, приспособляемости, быстрого мышления и хорошей реакции.

8. Если человек идёт быстро и часто шагает, нарушая ритм, он боится или взволнован.

9. Походка с чётким ритмом и раскачивающимися из стороны в сторону бёдрами присуща самоуверенным людям.

10. Ленивые, вялые и медлительные люди ходят, шаркая ногами.

### **Осанка.**

1. Прямая и хорошая осанка является признаком открытости и восприимчивости личности, а также отражает ощущение безопасности и доверие.

2. Сутулость – яркий признак покорности, угодничества и смирения.

3. Напряжённая и неподвижная осанка означает, что человек стремится себя защитить, находится не на «своём месте» и хочет отстраниться.

### **Другие жесты.**

1. Если человек стучит ногой по полу, щёлкает ручкой, что-то рисует «на автомате» или имеет отсутствующий взгляд, значит ему скучно.

2. Человек, расхаживающий из стороны в сторону, пытается решить какую-то проблему или задачу.

3. Прихорашивание символизирует желание понравиться собеседнику. Как правило, женщины поправляют и приглаживают одежду и волосы, смотрятся в зеркало или крутятся перед ним; Мужчины же, как правило, поправляют пиджак или галстук, поднимают и опускают подбородок, выпрямляют тело.

4. Человек, тело или ноги которого обращены по направлению к выходу, хочет поскорее окончить беседу или уйти.

5. Если руки человека прикрывают его рот или он смотрит в сторону, значит, он не особо желает раскрывать свою позицию по какому-то вопросу.

6. Частые покашливания и/или локти, поставленные на стол говорят о беспокойстве и нервозности, а также о желании что-то утаить.

7. Скрещивания – это символ защиты психологической территории. Мы скрещиваем (руки, ноги, пальцы), чтобы защититься от других, и в конце концов начинаем скрещивать (руки, ноги, пальцы) в одиночестве, чтобы защититься от давления своего собственного разума.

8. Рвать бумагу на кусочки – значит искоренить прошлое, тогда как мять бумагу – сохранить это прошлое.

9. Потирание – это действие, позволяющее разбудить заснувшую мотивацию. Потирание также способ вправить мозги. Перед тем как взяться за работу, мы потираем руки.

10. Частое возникновение зуда – это проявление стресса. Если ваш собеседник при вас слишком часто чешется, знайте, что это из-за вас, и лучше оставить его в покое как можно скорее. Все мы чешемся одной рукой. Зуд может быть как с левой, так и с правой стороны. Зуд слева связан с правым полушарием мозга и представляет эмоциональные сигналы. Зуд справа выдает сбой логического разума. Мы чешемся обеими руками, но одна из них активнее.

Наше тело систематически посылает сигналы, а сознание других их улавливает, и наоборот. Но главное – это научиться понимать эти сигналы. Учитесь языку тела, и вы сможете намного эффективнее использовать свой потенциал для более гармоничного и конструктивного взаимодействия с окружающими вас людьми.