

Распознавание эмоций

Понимание эмоциональных состояний

- Является необходимым условием для социальной адаптации.
- Способствует оптимизации общения
- Влияет на качество межличностных отношений
- Обеспечивает успешную межличностную кооперацию.

Три фактора мимического выражения эмоций

оказывают влияние :

- врожденные мимические схемы, соответствующие определенным эмоциональным состояниям;
- приобретенные, заученные, социализированные способы проявления чувств;
- индивидуальные экспрессивные особенности.

Приемы выражения

- **Усиление эмоций**
- **Ослабление** выражение чувства редуцируется, поскольку в данной ситуации оно неуместно
- **Нейтрализация** — это попытка не проявлять чувство. «*poker face*»
- **Маскировка**

Последствия искаженного выражения

- Состояние фрустрации
- Переживание социальной изоляции
- Отставание в обучении,

Причины трудностей в выражении эмоций:

- Неусвоенность принятых в обществе форм выражения;
- Боязнь выдать собственные чувства;
- Врожденные факторы;
- Усвоение норм поведения, господствующих в семье и ближайшем окружении
- Алекситимия

Сложности интерпретации

- Алекситимия
- Неточность кодирования
- Искажения



ЖЕСТЫ ЗАЩИТЫ

- Руки, скрещённые на груди (жест, связанный с "уходом" от обсуждения) - это попытка создать перед собой защитный барьер, ограждение, оберегающее вас от посторонних взглядов и внимания.



Замаскированные скрещивания рук на груди



**Руки, скрещённые в районе живота —
желание быть
незаметным
или не привлекать
много внимания
к своей персоне.**



**• Руки, сжатые в
кулаки —
защитная реакция
говорящего.**



ЖЕСТЫ ОТКРЫТОСТИ

Жест искренности и открытости — раскрытые руки ладонями вверх.



Отзеркаливание
(идентичные
собеседнику позы)



**Раскрытые руки ладонями вверх (жест,
связанный с искренностью и
открытостью)**

что собеседник протягивает вперед в вашу
сторону свою руку или обе руки ладонью



Пожимание плечами, сопровождающееся жестом открытых рук (обозначает открытость натуры)

«Сердечный жест»

рука или обе руки прижаты к груди (демонстрация искренности своих эмоций)



ЖЕСТЫ ОЦЕНКИ - это жесты, по которым можно судить, как человек во время разговора относится к собеседнику или к предмету его сообщения.

**Щека подпирается
закрытой ладонью**
жест скуки, либо
- жест

**Критической
оценки.**



**Указательный палец
подпирает щеку (жест
критической оценки)**



**Указательный палец
направлен к виску
(негативные мысли
и критический настрой)**



Жесты с очками
услышанное
не очень радует



Взгляд из под очков
демонстрирует нам
критическое или
осуждающее
Отношение, чувство
превосходства и
компетентность.



ЖЕСТЫ ПОДОЗРЕНИЯ и СКРЫТНОСТИ -

это жесты, которые сигнализируют о неискренности или обмане.

Рука прикрывает рот

человек старательно скрывает свою позицию по обсуждаемому вопросу.



- **Замаскированные жесты руки, прикрывающие рот**



- **Потираание кончика носа**
(жест сигнализирует о неискренности или сомнении)



- **Потираание глаз**



Жесты скуки

**сигнализируют изменить
свою стратегию.**

- **Подпирание щеки
ладонью или кулаком**
- **Поглаживание затылка с
опущением головы**
«Как же мне все это
надоело!»



- **Почёсывание и потирание уха** Человек не хочет больше слушать, он пресыщен речью говорящего, не верит и сомневается в правдоподобности ваших слов.



**Машинальное
Рисование
на бумаге**



Любая мысль заканчивается движением!



Emotions



happy



sad



angry



excited



afraid



shy



guilty



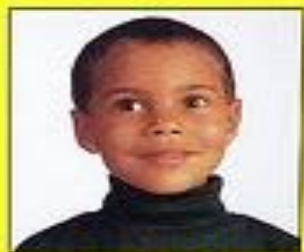
tired



jealous



loved



hopeful



bored



proud



sorry



embarrassed



surprised