

# Распознавание Эмоций

# Понимание эмоциональных состояний

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

# 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 фruстрации
- 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.

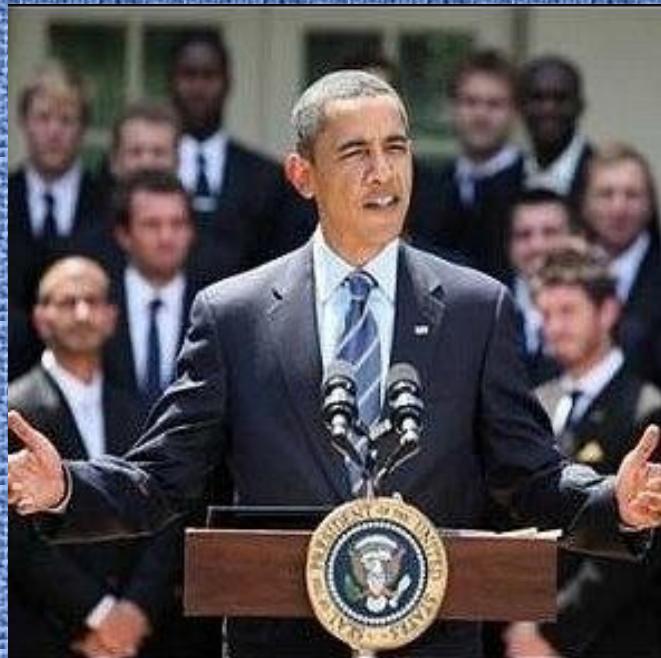


• Руки, сжатые в  
кулаки –  
защитная реакция  
говорящего.



# 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



- Потирание кончика носа (жест сигнализирует о неискренности или сомнении)



- Потирание 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



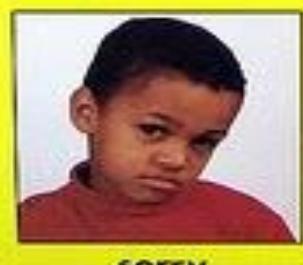
hopeful



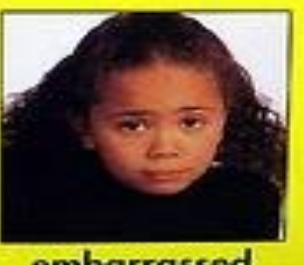
bored



proud



sorry



embarrassed



surprised