

# ***МИМИКА И ЖЕСТЫ***



ПСИХОЛОГИЯ МИМИКИ И ЖЕСТОВ НАСТОЛЬКО ШИРОКА И РАЗНООБРАЗНА, ЧТО МОЖЕТ НАМ РАССКАЗАТЬ О ЧЕЛОВЕКЕ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД. ЯЗЫКОМ ЖЕСТОВ И МИМИКОЙ, ОТКРЫТОЙ ИЛИ ЗАКРЫТОЙ ПОЗОЙ ИЛИ, НАПРИМЕР, КРАСИВОЙ УЛЫБКОЙ ИНОГДА ПЕРЕДАЁТСЯ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ, ЧЕМ НЕПОСРЕДСТВЕННО РЕЧЬЮ. КРОМЕ ТОГО, СУЩЕСТВУЮТ МЕЛЬЧАЙШИЕ ДЕТАЛИ ЯЗЫКА МИМИКИ И ПСИХОЛОГИИ ЖЕСТОВ, КОТОРЫЕ ПРОСТО НЕВОЗМОЖНО СРАВНИВАТЬ С РЕЧЕВЫМ ОБЩЕНИЕМ. ВСЁ ЭТО ГОВОРИТ О ТОМ, ЧТО ИЗУЧАЯ ПСИХОЛОГИЮ ЧЕЛОВЕКА, ИМЕЕТ СМЫСЛ ОБРАТИТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ НА ЭТОТ СПОСОБ ОБЩЕНИЯ И ПЕРЕДАЧИ ЭМОЦИЙ, КОТОРЫЙ ВО МНОГОМ ОТРАЖАЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ЛИЧНОСТИ.



## Язык жестов и мимика

Язык жестов и мимика человека, то есть то, благодаря чему мы можем понимать друг друга без слов, называется невербальным (бессловесным, неречевым) общением. В психологии к такому типу коммуникации относится выражение лица, движение рук, положение тела, походка и т.д. Анализ всех этих составляющих языка жестов и их значений как раз и даст нам описание характера человека, его настроения, его основных черт. При этом какие-то элементы отражают сиюминутные характеристики, как например жесты и мимика лжи, а какие-то соответствуют определённому типу темперамента или более общим свойствам личности (например, небрежная походка с раскачиванием плеч говорит о самовлюблённой и эгоистичной натуре).

Особую роль в психологии жестов играет мимика лица и глаз, а также движение головы.



## Положение головы

- Поднятая голова говорит об уверенности в себе, готовности к коммуникации и открытости к окружающему миру.
- Подчёркнуто высоко поднятая голова свидетельствует о высокомерии и самолюбовании.
- Запрокинутая голова - это вызов окружающим, готовность к активным действиям.
- Склонённая набок голова - готовность идти на компромисс, отказ от лидерства, согласие на роль подчинённого.
- Свисающая вниз голова - это слабость, безволие.



# Мимика лица и глаз

Полностью открытые глаза соответствуют живости характера, хорошей восприимчивости человека.

Прикрытые глаза - это либо сильное утомление, либо признак инертности, равнодушия, пассивности.

Прищуренный взгляд означает либо пристальное внимание, либо хитрость, коварные планы, злой умысел.

Прямой взгляд, обращённый к собеседнику, показывает интерес, доверие, открытость, готовность к сотрудничеству.

Взгляд сбоку уголками глаз демонстрирует скептическое настроение, недоверие, выражает сомнения.

Взгляд снизу при склонённой голове свидетельствует о некоторой агрессии, которая может быть приведена в действие.

Взгляд снизу при согнутой спине означает покорность, услужливость.

Взгляд сверху вниз в психологии жестов - это всегда чувство превосходства и высокомерия, демонстрация презрительного отношения к партнёру.

Если в мимике собеседника Вы улавливаете уклоняющийся взгляд, то, скорее всего, это неуверенность в себе, робость или чувство вины.

Опущенные вниз уголки рта на языке мимики означают негативное отношение к жизни, пессимизм.

Приподнятые уголки рта - это символ позитива, живого и весёлого характера

Лицо каждой женщины состоит из сорока четырех мышц, сокращения и расслабления которых позволяет ей создавать более 10 тысяч комбинаций. Многие из этих комбинаций лучше распознать заранее



1. **Отвращение:** брови нахмурены, верхняя губа приподнята. Как спровоцировать: достаточно вытереть потный лоб концом галстука.



2. **Контролируемый гнев:** губы плотно сжаты, ноздри раздуты, глаза слегка сощурены. Как спровоцировать: найдите фотоальбом с портретами вашей первой жены и переложите его на видное место.



3. **Страх:** глаза широко распахнуты, брови едва приподняты, уголки рта опущены вниз. Как спровоцировать: возьмите телефон, наберите номер и скажите в трубку: «Вахтанг, я слышал тебе с братьями жить негде? Ну так приезжайте к нам!»



4. **Саркастическая улыбка:** рот полуоткрыт, глаза слегка прищурены. Как спровоцировать: отправляясь на вечер встречи выпускников, пообещайте вернуться в 9 часов вечера.

# 7 ОСНОВНЫХ



# ЖЕСТОВ ЛЖЕЦА



# РУКИ

В ПСИХОЛОГИИ ЖЕСТОВ РУКАМ ОТВОДИТСЯ ОЧЕНЬ БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ. А СВЯЗАНО ЭТО С ТЕМ, ЧТО ЖЕСТИКУЛИРУЯ РУКАМИ, ЧЕЛОВЕК ПЕРЕДАЁТ МНОЖЕСТВО ТЕХ ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ, КОТОРЫЕ НЕ МОЖЕТ ПЕРЕДАТЬ СЛОВАМИ.

ЛАДОНЬ, ОТКРЫТАЯ КВЕРХУ, - СИМВОЛ ОБЪЯСНЕНИЯ, УБЕЖДЕНИЯ.

РУКИ, СВИСАЮЩИЕ ВДОЛЬ ТЕЛА, - ПАССИВНОСТЬ, БЕЗВОЛИЕ.

РУКИ, ЗАЛОЖЕННЫЕ ЗА СПИНУ, - НЕГОТОВНОСТЬ К ДЕЙСТВИЯМ, РОБОСТЬ, ЗАСТЕНЧИВОСТЬ, СОМНЕНИЯ.

РУКИ, СПРЯТАННЫЕ В КАРМАНАХ, - ПОПЫТКА СКРЫТЬ, НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ.

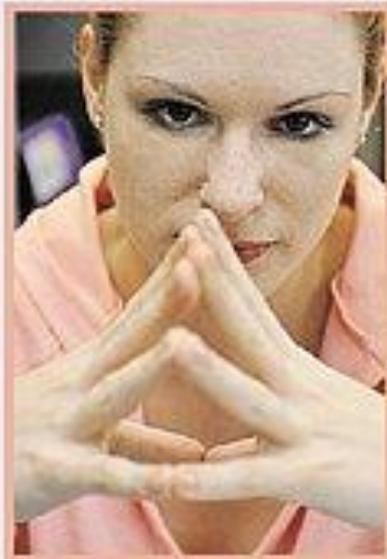
РУКА, СЖАТАЯ В КУЛАК, - КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ, САМОУТВЕРЖДЕНИЕ.

ПОТИРАНИЕ РУК В ПСИХОЛОГИИ ОЗНАЧАЕТ ПРИЛИВ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ.

ДВИЖЕНИЕ РУК, ЗАКРЫВАЮЩЕЕ ГЛАЗА ИЛИ ЛИЦО, - ЭТО СТРЕМЛЕНИЕ ЧТО-ТО СКРЫТЬ, УЙТИ ОТ РАЗГОВОРА.



**Сдерживается,  
закрывается.**



**Уверенность,  
авторитетность.**



**Красуется, хочет  
понравиться.**



**Внимательно  
слушает, интерес.**



Тем, кто вырос в редконаселенных сельских местностях, требуется более просторное личное пространство, чем тем, кто воспитывался в густонаселенных столичных городах. Поэтому, как человек протягивает руку для рукопожатия можно судить, проживает ли он в крупном городе или в отдаленной сельской местности. У городских жителей их личная "воздушная оболочка" составляет 46 см, и именно на столько сантиметров протягивается кисть руки от тела при рукопожатии.

*Два городских жителя*



*Два человека из небольшого города*



*Люди из малонаселенных районов*



## ПЛЕЧИ

ВЫСОКО ПОДНЯТЫЕ ПЛЕЧИ И СУТУЛАЯ СПИНА НА ЯЗЫКЕ ЖЕСТОВ ОЗНАЧАЮТ НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ, БЕСПОМОЩНОСТЬ, НЕРВОЗНОСТЬ. СУЩЕСТВУЮТ И ДРУГИЕ ПРИМЕРЫ, ОТНОСЯЩИЕСЯ К ГРУППЕ ЖЕСТОВ НЕУВЕРЕННОСТИ, КОТОРЫЕ ЧЕЛОВЕК НЕВОЛЬНО ДЕМОНИСТРИРУЕТ, ЕСЛИ СОМНЕВАЕТСЯ В ПРИНЯТИИ РЕШЕНИЯ, СОВЕРШЕНИИ ВЫБОРА, ЕСЛИ ЕГО ЧТО-ТО БЕСПОКОИТ ИЛИ ТРЕВОЖИТ.

ПЛЕЧИ, СПАДАЮЩИЕ ВПЕРЁД, - ЗНАК СЛАБОСТИ И ПОДАВЛЕННОСТИ, СИМВОЛ КОМПЛЕКСА НЕПОЛНОЦЕННОСТИ.

СВОБОДНОЕ ДВИЖЕНИЕ ПЛЕЧАМИ - УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ, ВНУТРЕННЯЯ СВОБОДА.

ОТВЕДЕНИЕ ПЛЕЧ НАЗАД - В ПСИХОЛОГИИ ЖЕСТОВ И МИМИКИ ЭТО СТРЕМЛЕНИЕ ДЕЙСТВОВАТЬ.

ВЫПЯЧЕННАЯ ГРУДНАЯ КЛЕТКА ОЗНАЧАЕТ ЗАВЫШЕННУЮ САМООЦЕНКУ, ЖИЗНЕННУЮ АКТИВНОСТЬ.

ВПАЛАЯ ГРУДНАЯ КЛЕТКА - ПРИЗНАК ЗАМКНУТОСТИ И УГНЕТЁННОСТИ.

## Походка

- Согласно данным психологов, характер человека и его личностные качества отражаются на осанке человека, его походке и его любимых позах. Давайте рассмотрим эти моменты более подробно.
- Быстрая походка с размахивающими руками соответствует таким качествам, как целеустремлённость, уверенность, активность.
- Походка с руками в карманах и "волочением ног" свидетельствует о скрытом характере и угнетённом состоянии духа.
- Широкие шаги при ходьбе означают ясность целей, предприимчивость, энергичность.
- Короткие шаги - признак сдержанности, осторожности, расчётливости.
- Ритмичная походка с выраженным движением бёдер выдаёт самоуверенную и самовлюбленную личность.
- В человеке, шаркающем ногами, психология отмечает вялость, леность и медлительность.
- Угловатая "деревянная" походка - признак самодостаточного и позитивного человека.