

# Невербальное общение

Люди часто не могут найти слов, чтобы выразить свои чувства, или предпочитают вообще не говорить о них. Любая коммуникация, осуществляемая без слов: сочиняете ли вы музыку, зеваете, надеваете нелепую шляпу, смотрите кому-то в глаза или просто молчите — считается невербальной. Чувства, так же как информация, могут быть переданы при помощи одного или нескольких невербальных способов.

- Множество невербальных способов передачи информации связано с внешним видом человека. Никто не способен полностью контролировать каждое свое движение и впечатление, производимое на окружающих. Порой мы не в состоянии подавить зевоту или скрыть охватившую нас дрожь, против своей воли заливаемся краской или покрываемся гусиной кожей. Такая особенность внешности, как, например, лысина, у людей зачастую ассоциируется со зрелостью и высоким положением в обществе. Столь же парадоксальна связь в общественном сознании между бородатостью и недружелюбностью.





- Весьма информативна одежда: она сообщает окружающим о настроении, чувствах и намерениях человека. Если женщина приходит на свидание в коротком облегающем платье с глубоким вырезом, возможно, сама того не осознавая, она посылает мужчине определенный сигнал. Если человек явился на официальный прием в рваных джинсах, то, видимо, хотел выказать особое отношение к собравшимся людям. А в рекламных роликах, посвященных духам и дезодорантам, наше внимание привлекают к тому факту, что при помощи запаха можно послать некое сообщение.

# Зоны общения

- Мы выражаем свое отношение к человеку не только одеждой и манерами, но и тем, какую дистанцию соблюдаем при общении с ним. Психологи различают четыре зоны межличностного общения.

# Зона интимного общения



- От 0,5 м до непосредственного телесного контакта. На таком расстоянии обычно общаются влюбленные, родители с детьми, очень близкие друзья. Вы наверняка испытаете неловкость, если малознакомый человек попытается подойти к вам вплотную. Кроме самых близких людей в эту зону допускаются врачи, медсестры, портные и другие специалисты, профессия которых требует непосредственного телесного контакта с клиентом. Пытаясь при общении с кем-либо войти в эту зону, вы тем самым даете человеку понять, что хотели бы считать его своим другом. Психологические эксперименты выявили, что счастливые в браке супруги комфортно общаются именно на этой дистанции. И наоборот, супруги, которые не ладят между собой, сторонятся друг друга.

# Зона личного общения

- От 0,5 до 1,5 м. Границы ее различны для разных культур. Как правило, на такой дистанции общаются хорошо знакомые люди. Это расстояние позволяет им дотрагиваться друг до друга, обмениваться рукопожатиями, похлопывать по плечу. Большинство людей считают эту зону своим личным пространством и не склонны впускать в нее посторонних людей.

Представьте, что сидите в полупустом кафе. Входит новый посетитель и, хотя рядом есть свободные столики, подсаживается к вам. Скорее всего, вы испытаете неловкость. Замечали ли вы, что в людных местах, например в переполненном лифте, в автобусе или вагоне метро, люди избегают визуального контакта, стараются смотреть в окно или упираются взглядом в стенку? Такое поведение вызвано стремлением соблюсти границы личного пространства.



# Зона формального общения



- От 1,5 до 3 м. На такой дистанции обычно ведутся деловые, а также случайные и малозначимые разговоры. Вам, наверное, знакомо выражение «соблюдать дистанцию», с помощью которого описывают отношения начальника и подчиненного. И действительно, было бы странно, если бы собеседники говорили о личных и интимных вещах, стоя в трех метрах друг от друга, но такая дистанция вполне уместна в ситуации формального собеседования или деловых переговоров.

# Зона публичного общения

Более 3 м. Если вы сидите в огромном зале и слушаете выступление оратора, то можно сказать, что вы попали в ситуацию публичного общения. Пространство, отделяющее вас от выступающего, и является этой зоной. В такой ситуации неуместны интимные жесты и комментарии; вы не можете пожать лектору руку, похлопать его по плечу или спросить, как он провел выходные дни. На такой дистанции невозможно даже деловое общение.





Спасибо за внимание!!

