

**ПОКАЖИТЕ
СВОИМ
СОБЕСЕДНИКАМ,
КАКИЕ ЖЕСТЫ ВЫ
ИСПОЛЬЗУЕТЕ,
ЕСЛИ ХОТИТЕ:**

ПРОЩАНИЕ

-

ATSVEICINĀŠANĀS

СОГЛАСИЕ

-

PIEKRIŠANA

ЗАПРЕТ

-

AIZLIEGUMS

ВОСХИЩЕНИЕ

-

APBRĪNS

НЕДОУМЕНИЕ

-

NEIZPRAŠANA

ЗАПРЕТ

-

AIZLIEGUMS

РАССКАЖИТЕ, КАК
МОЖНО ПЕРЕДАТЬ
ИНФОРМАЦИЮ,
ИСПОЛЬЗУЯ
ВЫРАЖЕНИЯ.

УЛЫБАТЬСЯ



ATSMĀIDĪT

ХМУРИТЬСЯ



BŪT SADRŪMUŠAM

НАДУТЬ ГУБЫ



РВАТЬ НА СЕБЕ ВОЛОСЫ



ПЕРЕЖИВАТЬ - PĀRDZĪVOT

ПОКАЗЫВАТЬ ПАЛЬЦЕМ



Мать, объясняющая ребенку, что неприлично указывать пальцем на людей, вряд ли знает, что по кодексу Хаммурапи (1750 год до н.э.) за это полагался штраф.

Тыканье пальцем в Древнем Вавилоне воспринималось как символический намек на убийство человека копьем или стрелой. Видимо, отсюда же и наше неприятие этого жеста.

НЕ ВЕШАТЬ НОСА

НЕ УНЫВАТЬ

ПОЖАТЬ РУКУ



ROKAS SPRIEDIENS

ОБНИМАТЬСЯ



APKAMPTIES

ОТДАВАТЬ ЧЕСТЬ

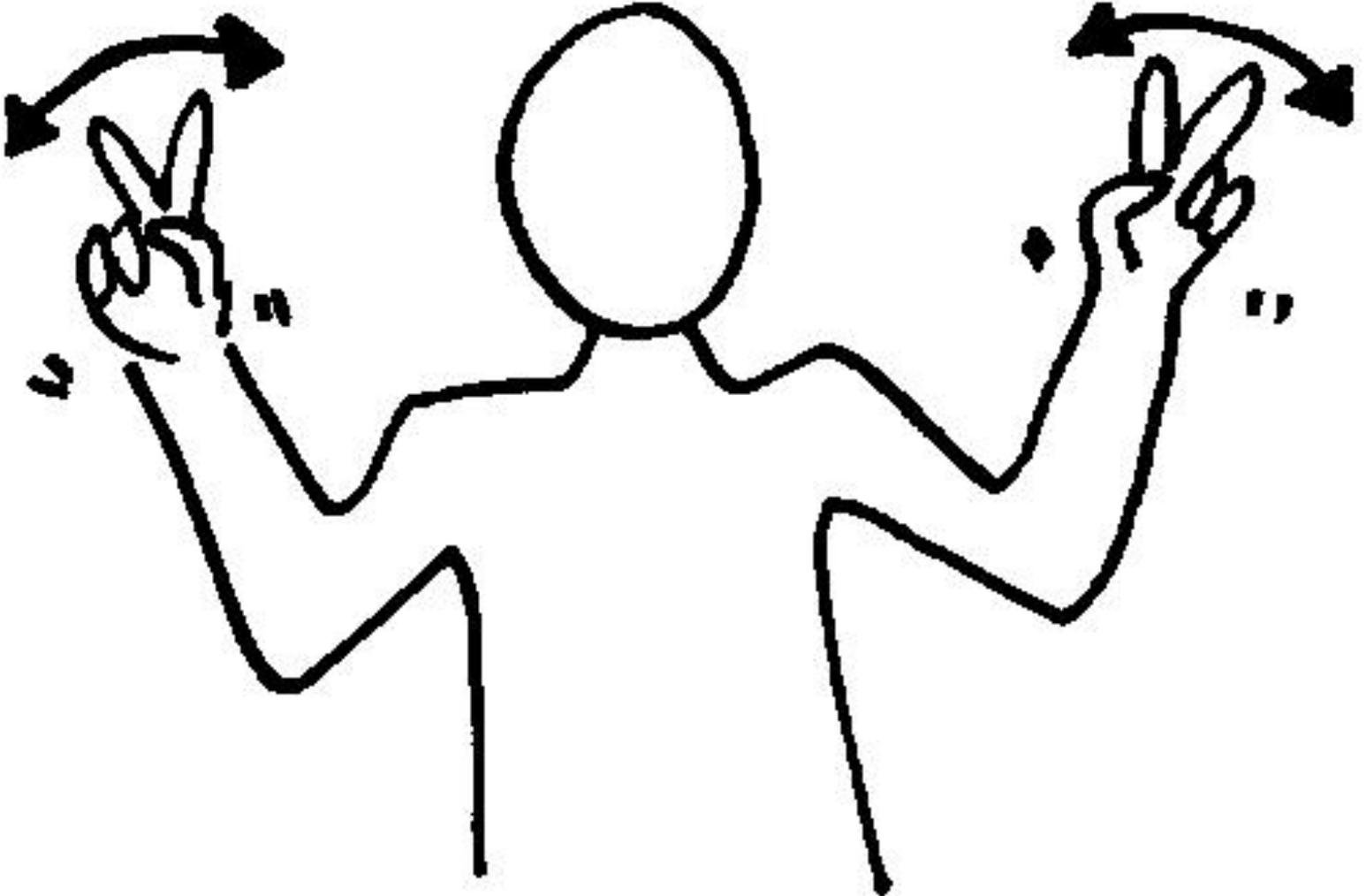
КИВАТЬ ГОЛОВОЙ

СОГЛАСИЕ - PIEKRIŠANA

ПОХЛОПЫВАТЬ ПО
ПЛЕЧУ

ХЛОПАТЬ В
ЛАДОШИ

СОГЛАСИЕ - PIEKRIŠANA



VICTORY

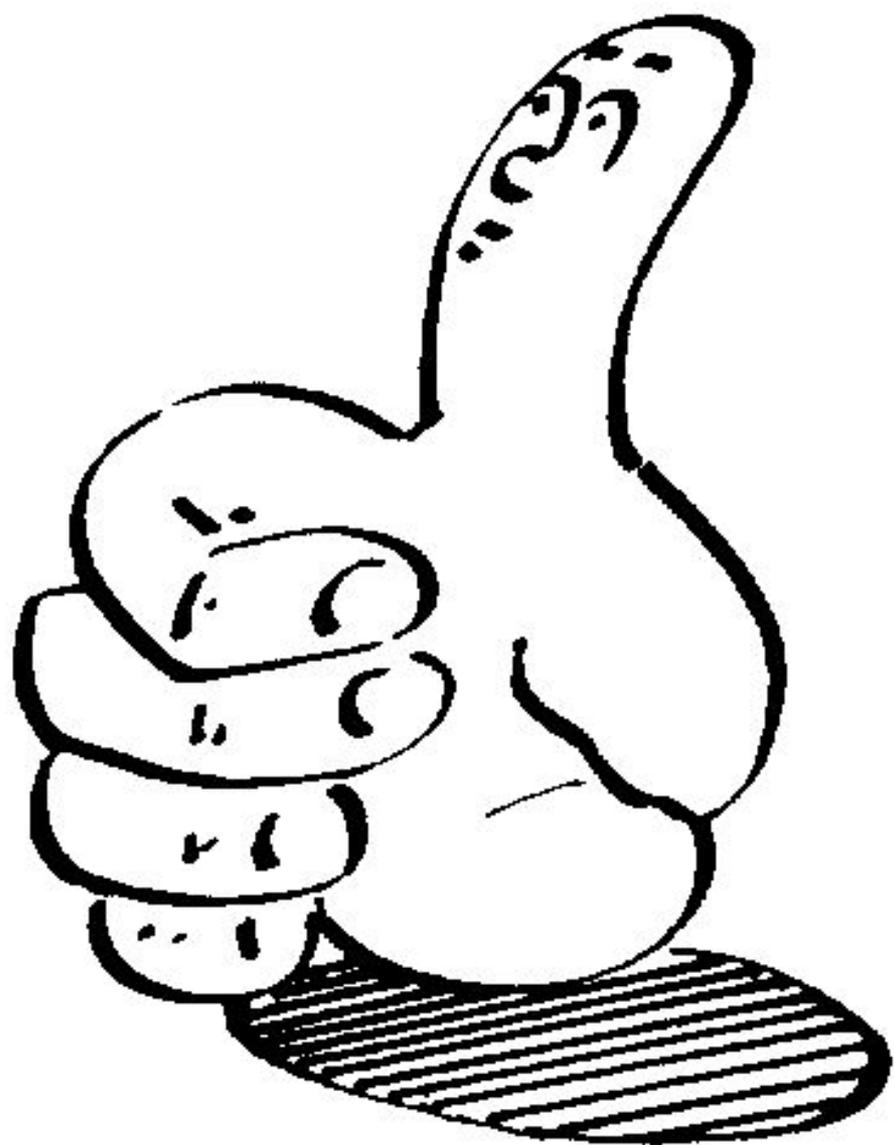
Во время Столетней войны
воюющие стороны нередко
обрубали у пленных два пальца
на правой руке, те пальцы,
которыми натягивают тетиву
лука. А не пойманные лучники
насмешливо показывали врагам
два пальца: мол, мы-то можем
стрелять!

V – образный знак пальцами

- в Великобритании и Австралии и имеет оскорбительную интерпретацию.



- Во время Второй Мировой Войны Уинстон Черчилль популяризировал этот знак для обозначения победы, но для этого рука повернута тыльной стороной к говорящему.
- Если же при этом жесте рука повернута ладонью к говорящему, то жест приобретает оскорбительное значение – «заткнись».
- В большинстве стран Европы, однако, V жест в любом случае обозначает «победа», поэтому, если англичанин хочет этим жестом сказать европейцу, чтобы он заткнулся, тот будет недоумевать, какую победу имел ввиду англичанин.
- Во многих странах этот знак также означает цифру «2».



Поднятый вверх большой палец

В Америке, Англии, Австралии и новой Зеландии поднятый вверх большой палец имеет три значения.



- при голосовании на дороге, в попытках поймать попутную машину.
- «все в порядке»,
- когда большой палец резко выбрасывается вверх, это становится оскорбительным знаком, означающим нецензурное ругательство или, проще говоря, «сядь на это», «я раздавлю тебя одним пальцем».



- В некоторых странах, например в Греции, этот жест означает «заткнись», поэтому можно представить себе положение американца, пытающегося поймать подобным жестом машину в греческом городе!
- Когда итальянцы начинают считать от одного до пяти, этот жест обозначает «1», а указательный палец обозначает «2». Когда считают американцы и англичане, указательный палец означает «1», а средний – «2»; в таком случае большой палец представляет цифру «5».

It Is Okay



знаку «колечко» не меньше 2500 лет.
Он встречается еще на древнегреческих
вазах.

У греков он имел двойное значение,
но оба смысла были положительные.

Во-первых, это был символ любви,
изображение целующихся губ.

Во-вторых — похвала оратору за точное
высказывание или тонкий афоризм.

Оскорбительные толкования появились
много позже.

«О'Кей» или «кружок» из пальцев



- «ОК» хорошо известно во всех англоязычных странах, а также в Европе и Азии,
- во Франции он означает «ноль» или «ничего»,
- в Японии он значит «деньги»,
- в некоторых странах Средиземноморского бассейна этот жест используется для обозначения гомосексуальности мужчины.





Встряхивание волосами
Делается резкое движение головой, чтобы отбросить волосы с лица или с плеч на спину. Даже женщины с короткой стрижкой могут использовать этот жест.





Демонстрация запястья
Женщина, заинтересованная в потенциальном сексуальном партнере, будет периодически показывать ему гладкую нежную кожу своих запястий. Область запястья всегда считалась одной из наиболее эрогенных зон. Когда женщина говорит с мужчиной, она старается держать ладони в его поле зрения. Курящим женщинам не представляет никакого труда продемонстрировать мужчине этот дразнящий жест во время курения.





Женская манера скрещивания ног

Женщины пользуются тремя позами для выражения своего заигрывающего, завлекающего поведения.

Первое - согнутое колено. В этом случае женщина сидит, подогнув одну ногу под другую и направив острие колена на того человека, к которому она проявляет интерес. Это очень свободная поза, исключая всякие формальности и дающая возможность кокетливо обнажить колени.

Поигрывание скинутой туфелькой также говорит о свободной позе, и фаллическое ныряние ноги в туфельку и выныривание из нее настолько сексуально, что может свести многих мужчин с ума. Большинство мужчин считают, что такое переплетение ног - есть наиболее привлекательная поза сидящей женщины из тех, что можно придумать. Этим жестом женщины подсознательно пользуются для того, чтобы привлечь к себе внимание. Одна нога тесно прижимается к другой, чтобы создать ощущение повышенного мышечного тонуса, является состоянием человека, готового к сексуальному контакту.

Женщины пользуются и другими приманками, такими как медленное закидывание ноги на ногу перед глазами мужчины и медленное возвращение их в нормальную позу; нежное поглаживание бедер рукой, говорящее об ожидании прикосновения мужских рук. Часто при этом женщина говорит тихим низким голосом.





*Женские
жесты
соблазнения*





Мужчина начинает прихорашиваться при виде женщины, которая ему нравится: жесты - руки его потянутся к шее, чтобы поправить галстук.

Если он не носит галстук, он может поправить воротничок или смахнуть несуществующую пыль с плеча, поправить запонки, рубашку, пиджак или другой предмет туалета. Он может также пригладить волосы, чтобы выглядеть привлекательнее.

Самым агрессивным сексуальным проявлением мужчины по отношению к женщине будет вызывающий жест - закладывание больших пальцев рук за ремень, чтобы акцентировать область гениталий. Он может также развернуть к ней свое тело и поставить ногу носком в ее сторону.

Он смотрит интимным взглядом и задерживает свой взгляд на долю секунды дольше положенного. Если он по-настоящему заинтересован, зрачки его глаз будут расширяться.

Часто он стоит держа руки на бедрах, чтобы подчеркнуть свою физическую силу и показать готовность к взаимодействию с этой женщиной.

Если он сидит или опирается о стену, он может вытянуть ноги, чтобы выделялась область гениталий.



**Жесты, используемые
мужчинами при
ухаживании**









**Жесты
неискренности,
лжи,
сомнения.**

Жесты неискренности, лжи, сомнения.





Если этот жест человек использует в процессе речи, значит, он заведомо говорит неправду. Если же он прикрывает рот рукой, слушая вас, значит, он почувствовал, что неправду говорите вы!



Деловой взгляд

Когда вы ведете деловые переговоры, представьте себе, что на лице собеседника начерчен своеобразный треугольник. Сосредоточив свой взгляд внутри этой зоны, вы произведете впечатление человека серьезного. Ваш партнер почувствует, что вы ответственные и надежны. Если ваш взгляд не будет опускаться ниже уровня глаз собеседника, вы сможете держать ход беседы под контролем



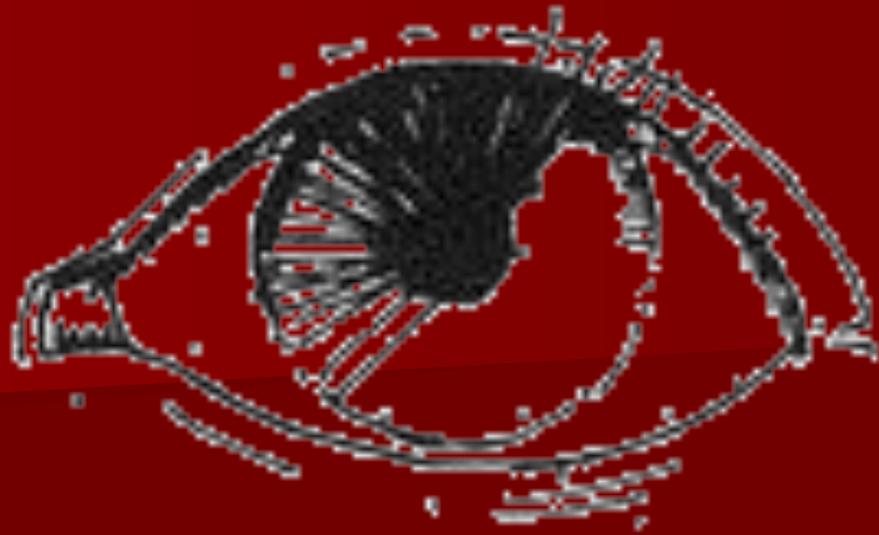
Неформальный взгляд

Когда взгляд собеседника опускается ниже уровня глаз партнера, возникает дружеская атмосфера. Эксперименты показали, что во время неформального общения на лице собеседника также можно выделить треугольную зону. В этом случае она располагается между глазами и ртом собеседника.



Интимный взгляд

В этом случае взгляд может скользить по лицу собеседника, опускаться на подбородок и другие части тела. При близком контакте этот треугольник может растянуться до груди, а если люди стоят далеко друг от друга, то опуститься до уровня половых органов. Мужчины и женщины используют такой взгляд, чтобы показать свою заинтересованность друг в друге. Если человек заинтересован в вас, то он вернет вам такой же взгляд.



**Когда человек
возбужден - зрачки
расширяются в 4
раза против
нормального
состояния. Когда
человек сердит, у
него мрачное
настроение -
зрачки
сокращаются**









- **каждый жест нужно толковать не отдельно, а вместе с другими жестами, то есть в комплексе;**
- **жесты выражают наше отношение к происходящему;**
- **если ваши слова противоречат вашим жестам, доверять надо жестам, а не словам.**

Внимательно следите за жестами других людей, когда они разговаривают.

Наблюдайте за покупателями в магазинах.

Попробуйте выключить звук и догадаться, о чем говорят герои телепередач.

Время от времени включайте звук, чтобы убедиться, что вы правильно понимаете жесты в контексте разговора.

Следите за своими жестами
во время разговора дома
или на работе.

Обратите внимание, какое
впечатление производят
ваши жесты на
собеседника.

Спросите себя, какие жесты не нравятся вам. Вспомните ситуации, когда жест собеседника заставил вас прекратить разговор, хотя сама беседа и не была неприятной.

**Спросите у
других, какие
жесты их
раздражают.**

**Составьте
список жестов,
раздражающих
вас и других.**

**Обратите внимание на свои
собственные жесты и
попросите друзей или
родных помочь вам.**

**Спросите, какие ваши жесты
кажутся им неприятными.
Потом попросите помочь вам
от них избавиться.**

- Наблюдайте за преуспевающими людьми.
- 2. Напишите, что и как эти люди делают, как ведут себя, чтобы в их присутствии вы чувствовали себя спокойно.
- 3. Спросите у своих коллег, что именно им нравится в этих людях.
- 4. Напишите, какие ваши жесты похожи на жесты людей, добившихся успеха.
- 5. Напишите еще один список жестов — тех, что у вас нет, но которые вы хотели бы перенять.
- 6. Изучите жесты, которые мы предлагаем, и постарайтесь использовать их в своей работе.

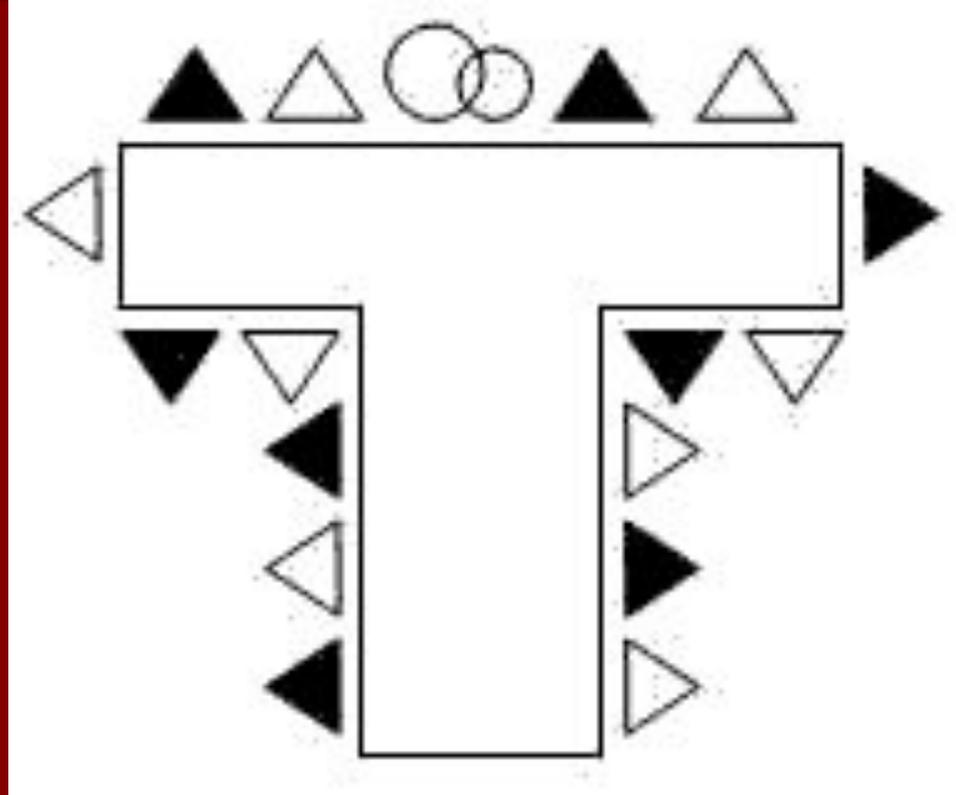
- Садитесь на стулья или диваны так, чтобы вам было удобно и не горбитесь. Не облакачивайтесь на мебель. Используйте столы, тумбочки и подоконники по назначению, а не в качестве подпорок для тела.
- Входя в чужой кабинет, подождите, пока вам не предложат сесть. Смотрите на собеседника, а не на мелочи на его столе.
- не хватайте окружающие вас предметы. Если хозяин кабинета захочет, чтобы вы потрогали ту или иную вещь, он сам вам это предложит. Если нет, пусть все лежит на своих местах. Ведь вам было бы неприятно, если бы посетители без всякого повода брали что-нибудь с вашего стола.
- Находясь в чужом кабинете или в зале заседаний, держитесь лицом к собеседникам, а не рассматривайте помещение. Всегда смотрите на говорящего, стараясь показать ему, что внимательно его слушаете. Проявляйте интерес к его словам, поднимая бровь, наклоняя голову или кивая в знак согласия.

■ Во время разговора смотрите на собеседника, но помните, что направление взгляда определяет взаимоотношения людей. Например, взгляд в переносицу означает, что собеседников связывают деловые отношения. Взгляд между носом и подбородком — некоторые социальные отношения. Взгляд на шею или грудь предполагает тесные дружеские отношения — такой в деловой беседе неприемлем. Недопустим также взгляд искоса или украдкой.

■ Если вы хотите произвести впечатление открытого и искреннего человека, держите руки на виду, не скрещивайте руки и ноги и поворачивайтесь всем телом к собеседнику. Если в разговор вступает третий, посмотрите ему в глаза, кивните головой, показывая, что вы его заметили, и держитесь по-прежнему прямо. Не «исключайте» людей из беседы, отворачиваясь от них, или поворачиваясь к ним боком.

■ Остерегайтесь в беседе касаться лица, многие знают, что этот жест означает отрицание. Например, маленькие дети, когда лгут, прикрывают рукой рот, подростки проводят рукой по лицу или просто касаются его, а взрослые поглаживают себя по щеке или просто дотрагиваются до уха или носа. Ладони, сложенные «домиком», на столе, на колене, или над головой, означают доверие. Но вместе с другим, более сильным, жестом, например, если вы откидываетесь на спинку стула, или принимаете слишком небрежную позу, этот жест означает отрицательное отношение, и, если ваш собеседник знает язык жестов, он может обидеться.

Позы
участников
беседы
отражают их
субординацию



При рассадке участников официальных приемов надо учитывать психологический аспект.

В рабочих кабинетах столы часто ставятся буквой "Т".

Чем выше положение руководителя, тем больше эта буква. Посетителю предлагают сесть за стол, во главе которого находится хозяин данного кабинета.

Сразу проявляется отношение доминирования.



"беседа за круглым столом"

Круглый стол подразумевает равноправие участников, неформальный характер встречи, свободный обмен мнениями и взглядами.

Беседа за журнальным столиком будет носить еще более неформальный, неофициальный характер. Если в ходе беседы хозяин кабинета предлагает гостю чашку чая или кофе, то тем самым он настраивает беседу на дружеский ТОН.

Копирование жестов собеседника принято расценивать как желание найти общий язык, признак стремления пойти навстречу, достигнуть согласия. В принципе это верно. Именно поэтому некоторые личности бессознательно "отзеркаливают" реакции собеседника (причем не только жесты, но и эмоции, и точку зрения, и тому подобное) - чтобы быть окружающим особенно приятными. Однако следует учесть, что человеку, жесты и позы которого при переговорах вы повторяете, это копирование может быть не так уж приятно, он может расценить это... как издевательство или насмешку с вашей стороны. Мол, что это вы дразнитесь?!

Жест "поправление одежды на собеседнике".

Трансакция этого жеста проста - желание взять на "короткий поводок" или вообще показать: "Я твой отец (мать), значит, я имею над тобой власть" (не говоря уже о том, что поправляя на собеседнике одежду, вы так или иначе подходите к нему слишком близко, вторгаясь в зону его интимного пространства, и он чувствует себя перед вами беззащитным). Чаще всего это делают личности, которые по сути своей стремятся к власти. Есть люди, которые, увидев беспорядок в одежде собеседника, станут эту же вещь... поправлять на себе. Так что если ваш визави вдруг начал проверять узел галстука (или ваша собеседница стала срочно вытирать несуществующие потеки туши под глазами), обратите внимание: все ли у вас в порядке?

1. Когда мы здороваемся, то пожимаем друг другу руки. Этот жест сейчас понятен всем.

Хотя в этой стране, в старые времена здороваясь, пожимали руки самим себе. В наши дни оратор этим жестом приветствует слушателей.

Корея

Китай

Эфиопи
я

МОЛОДЕЦ

УЖАС

2. Если вы попадете в эту страну и встречный прохожий покажет вам язык - не огорчайтесь. Это будет означать - "Я ничего не замышляю против тебя. Будь спокоен!". Но для других народов этот жест оскорбителен.

Египет

Сирия

Тибет

МОЛОДЕЦ

УЖАС

3. Если житель этой страны указательным пальцем левой руки оттянет нижнее веко, это будет означать "Осторожно!".

Италия,
Испания

Мексика

Австрали
я

МОЛОДЕЦ

УЖАС

Представители некоторых народов этой страны в знак приветствия передают тыкву. Держат ее в правой руке, а левой поддерживают правый локоть. Это знак глубокого уважения.

Турция

Африка

Греция

МОЛОДЕЦ

УЖАС

Представители некоторых народов этой страны в знак приветствия передают тыкву. Держат ее в правой руке, а левой поддерживают правый локоть. Это знак глубокого уважения.

Турция

Африка

Греция

МОЛОДЕЦ

УЖАС

Настала пора прощаться. Русские на прощанье машут кистью руки сверху вниз. Но латиноамериканец воспринял бы это как жест приглашения. А вот жители этих островов на прощанье подносят ладонь знакомого к своим губам и тихонько дуют на нее.

Гавайские
острова

Андаманские
острова

Канарские
острова

МОЛОДЕЦ

УЖАС

- Алан Пиз «Язык жестов»
- Андреа де Йорио