

# Невербальные средства коммуникации



# *Невербальная коммуникация -*

передача информации  
посредством невербальных  
средств общения (жестов,  
мимики, телодвижений,  
цвета, пространственной  
среды и т.д.)

# Классификация невербальных средств

## коммуникации

- Движения экспрессивно-выразительные (поза тела, мимика, жесты, походка).
- Тактильные движения (рукопожатие, похлопывание по спине или плечу, прикосновения, поцелуи).
- Взгляд визуально-контактный (направление взгляда, его длительность, частота контакта).
- Пространственные движения (ориентация, дистанция, размещение за столом).

# Движения экспрессивно-

## выразительные

- **Открытые жесты и позы тела**

*(Руки собеседника повернуты ладонями вверх и широко раскинуты в стороны. Посадка головы прямая, плечи расправлены. Взгляд прямой. Мимика лица естественная, без напряжения и скованности.)*



- **Закрытые жесты и позы**

*(Руки, скрещенные на груди, перекрещенные ноги в положениях стоя и сидя – классический жест закрытости, недоступности. Эмоциональный статус человека не позволяет чувствовать себя свободно и непринужденно. )*



# Виды

## жестов:

- *Указательные* жесты направлены в сторону предметов или людей с целью обратить на них внимание.
- *Подчеркивающие* (усиливающие) жесты служат для подкрепления высказываний. Решающее значение придается при этом положению кисти руки
- *Демонстративные* жесты поясняют положение дел.
- *Касательные* жесты помогают установить социальный контакт или получить знак внимания со стороны

# Жесты размышления и оценки

- Сосредоточенность  
*(Выражается в пощипывании переносицы с закрытыми глазам, может потирать подбородок. )*
- Критичность  
*(Человек держит руку у подбородка, с вытягиванием указательного пальца вдоль щеки, а другой рукой поддерживает локоть, левая бровь опущена )*
- Позитивность  
*(Небольшой наклон головы вперед и легкое касание рукой щеки. Корпус тела наклонен вперед. )*



# Жесты сомнения и неуверенности

- Недоверие (прикрытие рта ладонью).
- Неуверенность (Такой невербальный жест как почесывание или потирание сзади уха или шеи может свидетельствовать о том, что человек не вполне понимает, что от него хотят или что в беседе вы имеете в виду. )





# Жесты и позы, свидетельствующие о нежелании слушать

- **Скука**  
(Собеседник подпирает свою голову рукой. )
- **Неодобрение**  
(Стряхивание с себя несуществующих ворсинок, расправление складок одежды, одергивание юбки. )
- **Готовность уйти**  
(Опускание век (потеря интереса), почесывание уха (отгорожение от потока речи), потягивание мочки уха (не хочет высказываться), поворачивание всем корпусом тела к двери или направление ноги в эту сторону. Жест в виде снятия очков также дает сигнал для окончания беседы.)
- **Раздражение**  
(Потирание шеи, лишние движения руками, пощипывании сумочки у дамы, машинальном черчении на бумаге.)





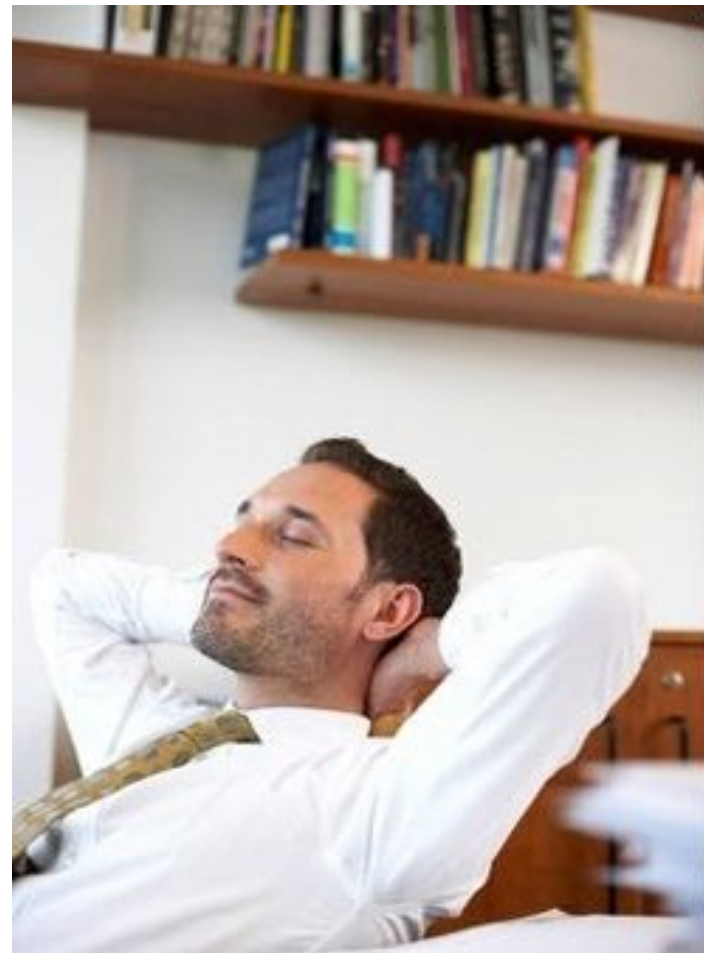
# Жесты

## • **Превосходство** **доминирования**

(Руки лежат за головой, одна нога на другой. Веки едва прикрыты или уголки глаз чуть прищурены, взгляд направлен вниз – перед вами высокомерие, пренебрежение.)

## • **Равенство**

(Подобный жест употребляют практически все мужчины, женщины намного меньше. Характер рукопожатия может о многом сказать, в первую очередь раскроет намерения другого человека. Если в момент соединения двух рук одна оказывается выше тыльной стороной, ее владелец демонстрирует свое ведущее положение.)



# Тактильные движения

## • *Объятия*

(Такое средство невербального общения как объятия чаще встречаются у представителей сильной половины человечества, между женщинами они встречаются немного реже. В подростковом возрасте частота объятий, как между мальчиками, так и между девочками носит экспрессивный характер.)



# Тактильные

## ДВИЖЕНИЯ

- Рукопожатие (Различаются по способу их совершения, силе и длительности. Крепкое, энергичное потряхивание руки собеседника говорит об искренности партнера, его желании продолжить беседу. Обхват руки своими в виде «перчатки» также говорит о дружелюбии. Рука, оказывающаяся ладонью вниз в пожатии, свидетельствует о желании доминировать над другим человеком. Если наоборот, повернута ладонью вверх – ее обладатель бессознательно признает себя подчиненным собеседнику. )



# Тактильные

## ДВИЖЕНИЯ

- **Похлопывания по спине или по плечу**  
(В основном характерно для мужчин. Эти невербальные жесты часто интерпретируются как проявление дружеского расположения, участия или ободрения. Похлопывание как бы демонстрирует мужскую силу и готовность его обладателя прийти на помощь. )
- **Прикосновения**  
(Различного характера прикосновения являются индикатором невысказанных чувств партнера. Они могут быть нежными, ласковыми, легкими, сильными, грубыми, ранящими и т.д. )

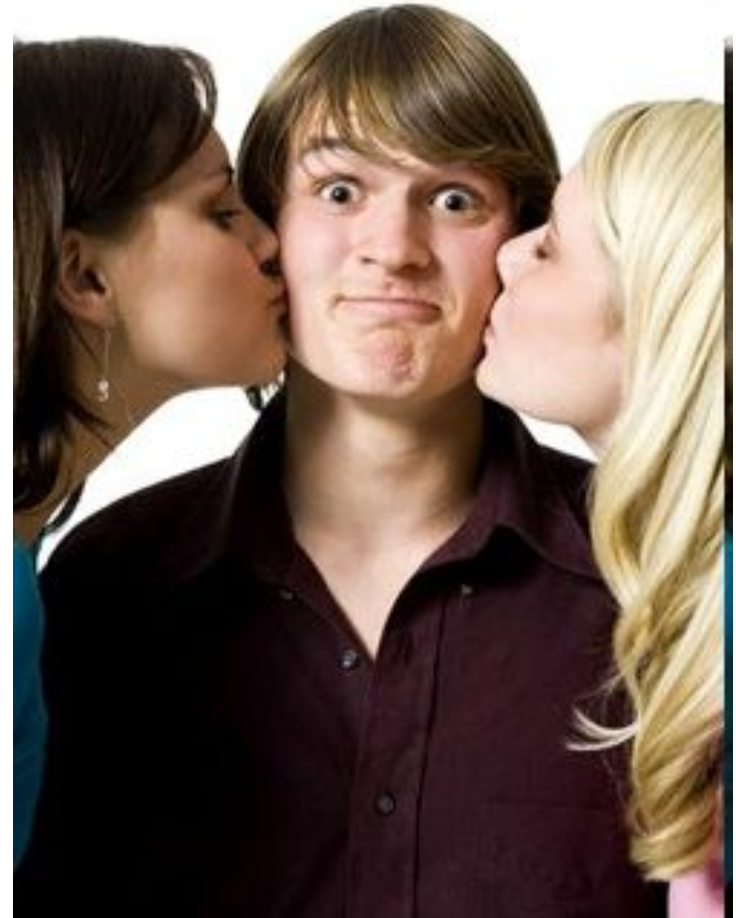


# Тактильные

## ДВИЖЕНИЯ

### *Поцелуи*

(Широко применяется во всех аспектах жизни человека. По отношению к конкретному объекту меняется характер поцелуев. Поцелуи могут быть как искренними проявлениями чувств, так и формальными, холодными, традиционными.)





# Взгляд визуально-

## контактный

- **Деловой взгляд** – когда мы смотрим на лоб и в глаза собеседника. Часто мы себя так ведем при встрече с малознакомыми людьми, руководителями и начальниками.
  - **Социальный взгляд** – когда мы направляем глаза на зону лица человека в области рта, носа и глаз. Он характерен в ситуациях непринужденного общения с друзьями и знакомыми.
- Интимный взгляд – проходит через линию глаз собеседника и опускается на уровень ниже подбородка, шеи на другие части тела. Может быть расширение зрачков, как продолжение удовольствия от вида



# Пространственные

**Позиция углового движения**  
расположения – наиболее благоприятна для общения ученика с учителем, руководителя с подчиненными, так как у обоих есть достаточный простор для обмена взглядами, жестами, жестикулирования.

**Конкурирующе-оборонительная позиция** – применяется в острых обсуждениях, спорах, дискуссиях. Собеседники сидят напротив друг друга, что позволяет хорошо обозревать выражения лица, совершаемые жесты, которые могут ежесекундно меняться в зависимости от остроты обсуждаемых вопросов.

**Независимая позиция** – говорит о нежелании общаться. Собеседники сидят по разным углам стола, что отрицательно влияет на процесс коммуникации.

**Позиция направленного сотрудничества** – между участниками разговора нет никаких физических барьеров, они сидят







Рис. 3.4. Неречевое общение



Рис. 3.5. Мимика и эмоции

# ЗНАЧЕНИЕ ЭМОЦИЙ

**Радость:** удовлетворена какая-то ценность.

**Страх:** будет сильно неприятное событие. (Страх всегда относится к событиям в будущем).

**Удивление:** произошло событие, сильно нарушившее ожидания.

**Недовольство:** нарушены какие-то ценности.

**Счастье:** основные ценности удовлетворены. (Счастье, на самом деле, не бывает очень долгим переживанием - оно возникает только когда мы начинаем оценивать ситуацию).

**Печаль:** были приятные события в прошлом, которые больше не повторятся, упущенные возможности.

**Горе:** потеря чего-то важного.

**Раздражение:** серьёзное нарушение ожиданий.

**Азарт:** есть вероятность удовлетворения важных ценностей (выигрыша).

**Отвращение:** поведение человека или происходящее событие неприемлемо.

**Презрение:** ощущение превосходства.

**Восторг:** ожидания более чем удовлетворены.

Язык *тмеда*









# ПОЗЫ И ЖЕСТЫ





---

Рис.3. "Нет проблем".

---



Рис. 51. Прикрытие рта рукой



Рис. 67. Стандартный жест - скрещенные руки на груди.



---

Рис. 57. Здесь требуется поддержка.



---

Рис. 73. Замаскированная нервозность.



---

Рис. 60. У него негативные мысли.



---

Рис. 58. Скука





Рис. 59. Поза заинтересованного и оценивающего человека.







## Самонадеянность

Руки в карманах, голова и подбородок приподняты, кончик носа – выше линии глаз, губы сжаты в сдержанной ухмылке. Мужчина, принимающий такую позу при знакомстве, четко знает, чего от тебя



## Дослушаю до конца

На долю секунды он прикусил нижнюю губу. При этом голова может быть наклонена вперед (более агрессивная поза) или запрокинута назад (поза терпения). Это предельная степень терпения и контроля над



## Не хочу ничего говорить

Человек может стоять на двух ногах или выглядеть уверенно, но его губы сильно сжаты. Это движение губ чаще всего мимолетно, длится чуть более секунды и зависит от того, как разворачивается ваше



## Не хочу тебя слушать

Подергивание мочки уха или касание самого – человеку не особо приятно тебя слушать. Совершенно неважно, есть ли у него более важные дела или ему безразлична тема. Слушать он больше не





## Ложь

Детская и неприкрытая ложь. Конечно, это может быть и искренний шок удивления. Смотри по ситуации. В остальных случаях это ложь человека, который абсолютно не умеет врать. А если он



## Продолжай меня развлекать

Поза, повернутая на 90 градусов по отношению к собеседнику, всегда демонстрирует, что он меньше тебя заинтересован в общении. Он просто готов продолжать смотреть и ждать, чего



## Мне приятно с тобой

С тобой он чувствует себя спокойно и уверенно. Ему приятно твое общество. Ему не приходится лезть из кожи вон, чего-то добиваясь. Он просто наслаждается общением, потягиваясь перед тобой, как кот. Он



## Подстроюсь под тебя

Вся жизнь – экзамен, и этот человек привык проходить экзамены, он готов подстроиться. Его корпус наклонен в твою сторону, но не потому, что ему интересно, а потому, что он следит за тобой. Его взгляд



## **Решение принято, но его можно изменить**

Руки соединены в шпиль, но больше соприкасаются друг с другом. Взгляд доброжелательный – ему интересна твоя позиция. Человек принял решение, в нем уверен, но не исключает



## **Несбывшиеся ожидания**

Несмотря на то что корпус подан вперед и показывает, что ты была ему интересна, руки сплетены в горький клубок разочарования. Обидела или просто не оправдала ожиданий? О том что ты его



## **Жду зеленый**

Корпус наклонен вбок, ноги расставлены довольно широко, одна рука держит локоть второй, которая подпирает голову. Эта башня вежливости, которую построил ваш собеседник. Он ждет,



## **Предвкушаю выгоду**

Уверенная стойка ног, одна нога чуть впереди, он потирает ладони. Улыбка или даже ухмылка на лице, приподнятое настроение. Человек предвкушает радости от результата или от





## Надо принять решение через силу

Внутренний конфликт, попытка найти компромисс с самим собой ярко отражаются на лице и поведении. Лицо его напряжено, кровь приливает к голове, руки все время прикасаются ко лбу и



## Доволен

Чувственное удовлетворение, прилив бодрости и активности. Нога на ногу, довольная ухмылка, руки за голову. Он доволен, что принял верное решение. И неважно – сделал ли он месячный проект, или же



## Призыв к компромиссу

Корпус наклонен к тебе, руки могут касаться тебя или указывать в твою сторону, лицо доброжелательное. Человек знает, что в такой позе он весьма убедителен. Перед тобой опытный переговорщик и



## Показываю лучшее в себе

Он лезет из кожи вон, чтобы показать себя в максимально выгодном свете. Главное, чтобы желание приукрасить реальность не перевешивало доводы разума. А то возможны серьезные



## **Хочу понравиться**

Что делают мужчины, желающие произвести впечатление, понравиться девушке? Конечно, прихорашиваются. Неосознанные движения – поправить галстук, запонки убрать



## **Обаяние**

Поправляет запонки, галстук, воротничок, часто смотрит в зеркало и, конечно, всегда говорит по-особому «спасибо» в ответ на комплименты. Грудь колесом, руки в карманах могут задирать пиджак.



## **Виноват**

Резкий жест, сопровождающийся всплеском эмоций. Он виноват, но этот жест говорит о его ответственности, равнодушии к зависимым от него вещам. Он не



## **Забыл**

Потирание затылка, недовольное выражение лица, рука в кармане. Поза неуверенности и недовольства собой. Причина – элементарная забывчивость. Даты, имена, телефоны, важные дела





## Не имею права

Постоянное движение рук, заламывание пальцев, беспокойство, которое он выражает через свои ладони. Мельтешение сопровождается неуверенным взглядом, переносом веса на одну



## Важно

Открытая поза, улыбка, руки показывают что-то выше уровня головы. Он затронул в общении тему, наиболее важную для себя, в некотором роде священную. Таким жестом пользовались проповедники, ораторы,



## Восхищение

Открытая поза, широко расставленные ноги, широкая улыбка, руки восторженно разведены на уровне туловища. Человек восхищен тобой, ситуацией, разговором, твоими способностями. Он соскучился по тебе.



## Абсолютное несогласие

Двойная закрытая поза с отстранением от собеседника. Руки закрывают тело, ноги – в замке, голова поднята выше уровня носа оппонента. Он абсолютно не согласен с тобой и испытывает



## **Закрыт для тактильных контактов**

Корпус отдален и как бы устало откинут на спинку стула, ноги закрывают от собеседника, руки в полузакрытом развороте. Человек не желает близости. От усталости или просто неприятно — не так важно. У него



## **Прошу!**

Жест из детства: ладони вместе, как при мольбе. Улыбка и соответствующий жесту взгляд. Он может использовать этот жест в шутку. Но если ты первый раз видишь этот жест, это означает



## **Навязываю свою точку зрения**

Руки сведены вместе в большой «кулак», немного напряжены, лицо серьезное. Человек не просто принял решение или имеет мнение, он считает должным навязать свою точку зрения. Ему не



## **Максимальный интерес**

Ты его интересуешь. Люди, как и животные, склоняют голову, проявляя интерес. Он чуть через себя не перегнулся — так сильно он увлечен тобой. Может даже создаться впечатление, что он



## Сексуальное влечение

Ноги широко расставлены, руки на уровне бедра, могут поддерживать ремень или цепляться за карманы или петли для ремня. Верхняя часть корпуса немного отклонена назад. Ого!



## Готов действовать на свое усмотрение

Уверен, спокоен и заинтересован тобой. Положение рук говорит о готовности к действиям и к сексуальным ухаживаниям. Расстегнутый пиджак, расставленные ноги носками врозь и



## Доминирование

Взгляд серьезный, внимающий. Лицо спокойное, ладони в подмышках, большие пальцы могут указывать вверх. Он чувствует свое превосходство, что нормально для отношений между



## Открытость намерений

Руки ладонями вверх широко разведены, лежат на столе или же открыты собеседнику. Его намерения – открыты. Так же, как и его внимание к тебе. Он готов слушать и делиться. Он тебя не



## Прошу соглашаться

Шпиль руками вниз (или по направлению к тебе) – человеку необходима поддержка, подтверждение верности его решения. Но его лицо как бы компенсирует легкую неуверенность излишней

## Дружелюбие

Поза расслабленная, корпус повернут к тебе, ноги могут быть широко расставлены, руки спокойно лежат. Он улыбается. Он открыт для общения и демонстрирует направленность к тебе

## Скрытое подавление

Широко расставленные ноги, улыбка, руки спокойно лежат на коленях – человек пытается подавить тебя. Зачем? Во время переговоров или спора такая позиция естественна. Но за что и

## Конфронтация

Он полностью закрыт для тебя. Или он закрывается от ситуации, а может быть, и мира в целом. Ноги, сложенные «четверкой», – барьер, рука усиливает защиту. Быть может, ты для него слишком





## **Нерешительность**

Потерянный взгляд, руки спрятаны под стол, могут быть зажаты между колен, сутулость, мимика не активна. Люди нерешительные зачастую ищут решение вовне: пользуются ритуалами, услугами



## **Не посягай на личное**

Руки на столе соединены в «дамбу», корпус наклонен вперед, нотки возмущения во взгляде помножены на задетые чувства. Он не обладатель, но защитник своих интересов. Помни об этом, когда слишком



## **Уже давно все решил, но послушаю**

Его руки соединены в острый шпиль, лицо серьезное, ожидающее завершения диалога и последующих действий. Если он стоит, его руки спокойно лежат в карманах, взгляд спокоен, улыбка



## **Пойман на лжи**

Теребит глаза, нос, уши, губы, щеки или другую область на лице – это один из признаков того, что человек, возможно, соврал. Если он действительно лжет и ты это раскусила, рекомендуем тебе

## **Вастовство**

Высокомерный взгляд сверху вниз – в этих отношениях ты будешь ведомой. Что, впрочем, довольно естественно для отношений между полами. Он смотрит в будущее, в котором ты точно есть. Он

## **Внимание**

Он внимателен к тебе и заинтересован твоими словами. Спокойно опущенные руки и открытая поза с упором на обе ноги – ясный знак открытости, а также уверенности в собственных силах. Он

## **Скука с проблесками интереса**

Если до этого твой собеседник скучал, и вдруг ты заметила это... Бинго! Ты его заинтересовала, и теперь уже дело техники заставить его широко улыбаться. Парень явно теряет интерес к

## **Скука**

Блуждающий взгляд или взгляд в одну точку – верный признак того, что человек думает о чем-то другом и слушает тебя вполуха. Он либо пойдет дальше своей дорогой, либо уснет крепким здоровым сном. Чем ты





## **Желание закончить**

Не все так внимательны, чтобы увидеть это. Но часто бывает, что во время диалога человек, открывая рот, может закрывать глаза. Таким образом он как бы пытается сказать: «Все это старо как мир!»



## **Заинтересованность**

Поздравляем! Он тобой явно заинтересован! Смотрит на тебя и искренне улыбается. Обрати внимание – лицевая асимметрия тоже в твою пользу. Улыбка легко скользит по левой стороне лица, что



## **Отрицание**

Он возмущен и удивлен ситуацией, отрицая происходящее. Быть может, его просто представили тебе неподобающим образом или посадили не за лучший столик? Заломы в уголках рта и



## **Обескураженность**

Лоб сморщен, брови сведены – он не понимает тебя, твою мысль или что-то внешнее. Более общий вариант – озадаченное, растерянное лицо, он может сутулиться. Поза может говорить о





## Человек ОК

Мужчина жестикулирует и улыбается. Поза широкая, руки спокойны. Человек просто привык, что у него все хорошо. У него все ОК, даже тогда, когда случаются неприятности. С ним происходит много



## Оптимизм

Постоянно приподнятое настроение, беспричинное веселье, эмоциональный тонус. Человек часто улыбается, активно жестикулирует. Характерная черта – это повышенная активность.



## Лидерство

Жест говорит о явном желании руководить. Это проявляется во всем, такой человек может давать тебе маленькие указания, например «садись тут», уточнять детали при заказе еды и другие мелочи. Если эти



## Владею территорией

Первое, что приходит на ум при взгляде на позу, – «всеобъемлющая». Люди в таком состоянии могут «захватить» весь диван, развалившись на нем не столько удобно, сколько широко. Либо обхватить стол, держать



## **Застенчивость**

Поза несвободная. Мужчина стремится убрать ноги под стул. Попробуй проделать тест: коснись его носка обуви своим и посмотри, уберет ли он ногу. В руках он может что-то теревить или



## **Инициативность**

Поза, как правило, куда-то устремлена, будто мужчина готов к какому-то действию. Наклон в твою сторону означает желание слушать и действовать в общих интересах. Инициатива и желание взяться за дело



## **Агрессия**

Подбородок, нос, линия глаз – все опущено ниже средней линии. Взгляд исподлобья. Руки могут быть опущены, могут быть сжаты в кулаки, сплетены, могут подпирать подбородок. В целом поза излучает



## **Упрямство**

Голова опущена вниз, взгляд исподлобья, челюсть слегка выдвинута вперед. Верхняя половина туловища напряжена. Брови могут быть нахмурены. Мужчина не агрессивен и, скорее





## **Скрытое желание руководить**

Губы сведены, взгляд сверху вниз, линия головы выше линии горизонта. Руки складываются в указательный жест, замаскированный телефоном. Человек желает руководить, но



## **Выполняю правила приличия**

Это полузакрытая поза. Он защищается одной рукой, но, скорее всего, не решил, каким образом действовать дальше. Одна рука может охватывать локоть другой, взгляд вопросительный, и чаще



## **Стресс, усталость**

Поправляет воротник, как будто тот жмет. На самом деле все в порядке, но физические ощущения от стресса именно такие. Человек может быть либо на пике неспецифической активности, готовый



## **Обдумывание ситуации**

Рука гладит или подпирает подбородок, касается губ. Глаза сосредоточены в одной точке, или взгляд блуждает. Он может на время отвернуться от тебя. Идет активный мозговой процесс.



## Готов ко всему

Руки, голова, туловище – все в напряжении. Ладони могут быть в кулаках. Кроме той ситуации, когда человек в аффекте, этот сиюминутный жест может означать полную решимость на все ради



## Критическая оценка

Он отстранился и скептически относится к тебе, твоим словам или ситуации в целом. Но это не значит, что тебя ждет фиаско. Он просто критически оценивает ситуацию. Жесткий логик с аналитическим



## Активное неприятие

Он против и тебя, и твоего мнения. Ему все это не нравится, и он зарылся в оборонительный редут по локти. Будь осторожна, он в любую секунду готов перейти от обороны к атаке. И у



## Пассивное неприятие

Руки сведены за спину. У него нет желания с тобой разговаривать. Он ждет, когда можно будет заняться своими делами. Самоконтроль на уровне, и не жди скандала с последующим катарсисом – он просто





## Скрываю раздражение

Одна рука плотно обхватывает другую за спиной – она не разрешает ей действовать. Ему не нравится то, что происходит. Быть может, причина тому ты. Скорее всего, с этим можно что-



## Сдерживаю негатив

Похоже, с минуты на минуту разразится настоящая буря. Не завидуем тому, кто через пару мгновений окажется у него под рукой. В этих кулаках нет справедливой кары – лишь жажда вылить во



## Неуверенность

Сильная неуверенность выражена в том, что портфель выставлен как барьер для дальнейшего общения. Руки под портфелем сомкнуты – он обороняется. Портфель в данном случае не предложение к



## Защита

Предлагает обсудить что-то за чашкой кофе? Кружка в его руках служит для создания частичного барьера. Он привык к спорам. Лицо немного опущено, легкий взгляд исподлобья – все свидетельствует о



## Квазиуверенность

Спокойная и уверенная поза сочетается с некоторым напряжением в области плеч и рук. Глаза полужакрыты и руки заняты чем-то – чтобы не выдать себя. Но как раз такие мелочи говорят сами за себя.



## Уверенность

Тело расслабленно, плечи опущены, взгляд прямой и ясный, не бегают, движения естественны и неспешны, ноги прямые, улыбка спокойная. Сидя, он закидывает ногу на коленку, уводит руки за

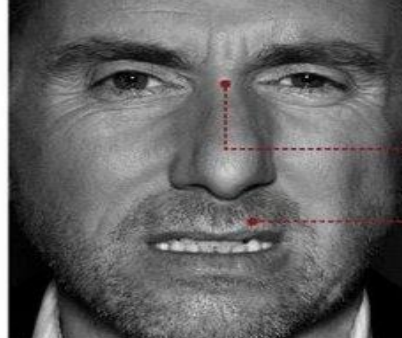






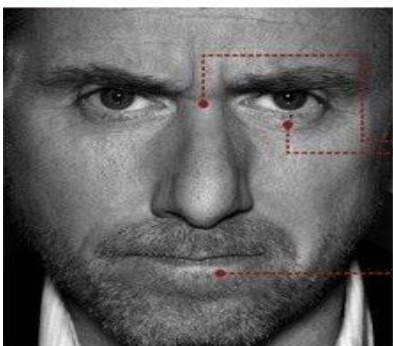
## Презрение

- ① Приподнятый уголок рта с одной стороны



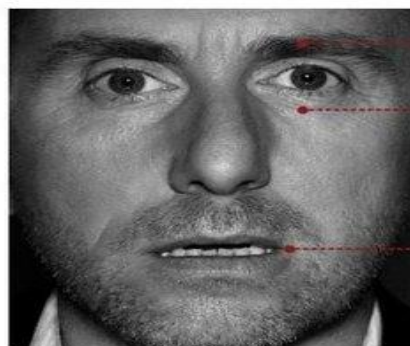
## Отвращение

- ① Сморщенное выражение лица
- ② Верхняя губа приподнята



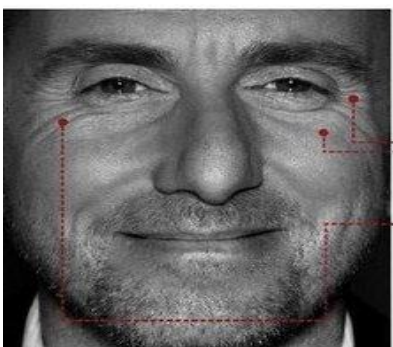
## Гнев

- ① Брови опущены и сведены вместе
- ② Блеск в глазах
- ③ Рот закрыт, губы сужены



## Удивление

- ① Брови приподняты
- ② Глаза широко раскрыты
- ③ Рот приоткрыт



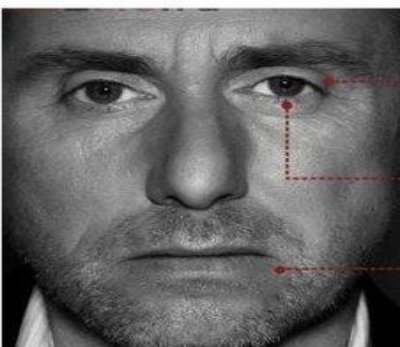
## Счастье

- ① Небольшие морщинки в уголках около глаз
- ② Щеки приподняты
- ③ Задействованы мышцы вокруг глаз



## Страх

- ① Брови приподняты и вытянуты
- ② Верхние веки приподняты
- ③ Нижние веки напряжены
- ④ Губы немного вытянуты



## Печаль

- ① Верхние веки слегка опущены
- ② Рассеянный взгляд
- ③ Уголки рта слегка опущены









