



СУ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“ ГРАД СОФИЯ

НЕВЕРБАЛНА КОМУНИКАЦИЯ: РАБОТЕН ЛИСТ

По дисциплина: Комуникативни умения

Изготвено от: Мария Георгиева Велева

Факултетен номер: 62445

Специалност: Софтуерно инженерство

Група: 5

Преподавател: гл. ас. д-р Донка Петрова

Месец ноември, 2020 година

София

ЧАСТ ПЪРВА

1. Дайте конкретни примери за 5 от функциите на НВК:

А) Заместване на вербалното – невербалните сигнали могат да служат като заместители на вербалното.

Например: жестомимичен език на глухонемите; указанията на регулировчик.

Б) Допълване на вербалното – невербалното може да допълва и подсилва вербалното послание. Повече информация се възприема и запомня при комбиниране на вербално и невербалното.

Например: изразяване на съгласие с думи и кимане; указателни жестове при обяснения.

В) Регулиране на разговора – разговора може да се регулира чрез невербални послания.

Например: вдигане на ръка като знак, че някой иска да говори; осъществяване на очен контакт преди да заговорим някого; жест към някого да говори по-тихо.

Г) Изразяване на лична и социална идентичност – от невербални кодове често правим изводи за личността на другия – материален статус, професионална сфера, произход, интереси (облекло, визия, аксесоари.)

Например: ако човекът носи униформа си правим изводи за професионалната му сфера.

Д) Противоречие на вербалното – невербалното може да противоречи на вербалното и при противоречие между двете се вярва повече на невербалното.

Например: казването на нещо със саркастичен тон изцяло променя смисъла му.

2. Най-важният канал за изразяване на емоционални състояния е:

Хората изразяваме емоциите си по различни начини. Например можем да споделим чуватвата си с нашите близки (изговаряйки думи), да напишем стихотворение, показващо любовта ни към някого (писмена реч), да нарисуваме мрачна картина, изобразяваща нашата тъга, да танцуваме от щастие (действие). Според мен най-добрият канал за изразяване на емоционалните състояния е невербалната комуникация или по-точно действията. Изразявайки емоциите си чрез споделянето на чувствата ни с родители и приятели или пък написването им в дневник, намалява

стреса и затвърдява връзките ни с хората и създава положителни чувства за нас самите. Въпреки това многократното казване, че сме щастливи, че обичаме някого или, че сме гневни, не може да се сравни с ефекта (който е много по-голям) от тяхното показване чрез действията, които те пораждават (промяната в изражението, позата на тялото и други – тоест невербалната комуникация.)

Например колкото и пъти да казваме , че обичаме някого, ако не го показваме, думите ще изгубят стойността си. Затова какво правиш (как изразяваш емоциите си) е много по-важно и показва твоите намерения и чувства много по-ясно от това, което казваш.

Вярна е поговорката „Действиата говорят повече от думите.“

3. Коя от базовите емоции според Вас е най-трудна за разпознаване?

А коя е най-лесна? Защо?

Според мен най-трудната за разпознаване емоция е изненадата (учудването), тъй като проявата ѝ е съпътствана от поредица различни емоции за кратък период от време. Такава емоция е напреимер щастието, то може да бъде изпитано веднага след почудата. Например когато се прибираш вкъщи и не заеш, че са ти подготвили изненада за рождения ден. Ти първо се изненадавш, след което непосредствено изпитваш щастие, благодарност, възхищение и уважение. Други такива емоции са стрхът, ужасът, гневът и несигурността, които изпитваш веднага след учудването, когато се натъкнеш на крадец вкъщи. Именно времевата близост между изненадата и последвалите емоции правят разпознаването на почудата много трудно.

Аз смятам, че най-лесната за разпознаване емоция е гневът.

Хората сме еволюирали най-лесно да разпознаваме проявите на емоцията гняв. Това е така, тъй като чрез наличието ѝ ние разбираме за потенциално опасните намеренията на другите и по този начин можем да избегнем заплахи застрашаващи нашия живот. Друга причина е, че гневът има лесно разпознаваеми характеристики, тъй като включва участието на много лицеви мускули – изменя се положението на веждите, устните, носа и брадичката.

Друга лесно разпознаваема емоция е щастието – също включва съкращаването на редица мускули на лицето.

ЧАСТ ВТОРА

1. Опишете какво означават за Вас следните невербални поведения:

Невербални индикатори	Какво означават те за вас? Опишете накратко
Усмивка	Усмивката е най-универсалното средство на невербалното общуване. Тя може да бъде знак на радост, щастие, любезност и доверие. Също може да изразява фалшиво щастие, сарказъм или цинизъм.
Завъртане на очите	Завъртането на очите е знак на пренебрежение, скептичност, недоволство, раздразнение или досада.
Повдигане на раменете	Повдигането на раменете показва незнание по даден въпрос.
Намръщване	Намръщването е изражение на лицето, при което веждите се събират и челото е набръчкано. Изразява недоволство, тъга, безпокойство, объркване или концентрация.
Поставяне на дланта пред лицето	Този жест се използва да изрази недоволство, разочарование или смущение.
Помахване с ръка	Помахването е често използван жест, който включва движение на цялата ръка или на част от нея, използван за поздрав между хората. Също така може да бъде знак за довиждане, призив за мълчание или да отблъснеш някого.
Гледане на някого право в очите	Гледането на някого право в очите по време на разговор показва, че те са заинтересовани и обръщат внимание на това, за което се говори. Въпреки това, продължителният очен контакт може да бъде възприет като заплаха.
Избягване на очен контакт	Избягването на очен контакт и честото поглеждане встрани може да индикира, че човекът е разсеян и незаинтересован, чувства се неудобно и неуверено и се опитва да прикрие истинските си чувства.
Намигване	Намигването може да означава, че казаното не бива да се приема сериозно. Възможно е да бъде знак за флиртуване или да изразява солидарност.
Седене с кръстосани пред тялото ръце	Седенето с кръстосани пред гърдите ръце издава отбранителна или враждебна нагласа, от една страна, а от

	друга, говори за чувство на превъзходство.
Стискане на ръцете	Ръкостискането е жест, който се използва за запознанство, за поздрав, за успех при договарянето. Израз е на чувство за уважение и зачитане.
Прозяване	Прозявката често се свързва с умора, сънливост, скука и дори глад.
Потропване с пръсти по бюрото	Потропването с пръсти по бюрото може да бъде символ на това, че човекът е отегчен, нетърпелив или изнервен.
Кимане с глава	Кимането с глава е знак на съгласие или разбиране.
Приглаждане на косата с ръка	Играенето с косата може да бъде сигнал на привличане на един човек към друг, или да бъде знак на стрес и безпокойство или скука.
Потъркване на носа	Честото докосване на носа се приема като знак, че насрещният човек лъже или е разревожен и неспокоен.
Вдигане на ръка	В училище чрез вдигане на ръка ученикът желае да привлече внимание за да зададе въпрос или даде отговор на такъв. Също така може да бъде израз на уважение.
Поставяне на пръст пред устата	Хоризонтално разположен пръст пред устата може да означава, че човекът е замислен. Когато пръстът е във вертикална позиция изразява прикриване на истината или да се запази мълчание. Прикриването на устата с ръка е знак, че хората искат да прикрият своите емоции.
Разтриване на челото	Разтриването на челото изразява притеснение или безпокойство.
Потриване на ръце	Потриването на ръцете е начин, по който хората предават несловесно положителните си очаквания.
Свиване на ръцете в юмруци	Свиване на ръцете в юмруци може да означава гняв в някоя ситуация, или солидарност в други.

2. Помислете и опишете различни невербални сигнали и поведения, които по време на общуване Ви карат да се чувствате добре, спокойни и ви помагат да изградите доверие към другия.

- Разтворени ръце;
- Очен контакт;
- Усмивката;
- Ръцете не прикриват лицето;
- Изправена стойка;
- Леко разделчени крака;
- Дружелюбното ръкостискане;
- Добрият и приветлив тон;
- Повдигнатите вежди (показващи интерес).

3. След това помислете и опишете сигнали и поведения, които имат точно обратния ефект в общуването: карат Ви да се чувствате неспокойно, да изпитвате недоверие, да желаете да прекратите комуникацията.

- Кръстосани крака и/или ръце;
- Непрестанното потропване с крак;
- Намръщното изражение;
- Честото отместване на погледа (особено към изхода);
- Прозяването;
- Въртенето на очи;
- Поставянето на ръце върху лицето или устата;
- Въздишките;
- Продължителното виране;
- Поставени ръце в джобове;
- Поставянето на ръцете на кръста;
- Прекомерните докосвания.

ЧАСТ ТРЕТА

1. Разгледайте тези снимки. Какво бихте казали за хората на тях?

Опишете в празните полета.

	<p>Момичето на картинката е усмихнато (ъглите на устните са повдигнати), бузките ѝ са приповдигнати, мускулите около очите са опънати, тя се намира в отворена позиция (ръката ѝ е встрани от тялото). Момичето изразява щастие.</p>
	<p>Мъжът на снимката е ядосан – веждите му са свъсени, кожата около очите, челото и носът му са набръчкани, свил е ръцете си в юмруци, устата му е широко отворена (най-вероятно се кара на някого). Това ме кара да заключа, че той е гневен.</p>
	<p>Детето на картинката е с притворени очи и мрачно изажение, липсата на усмивка (издърпаните почти надлу краища на устата) изразяват чувството на тъга и отегченост.</p>
	<p>Лицето на човека на картинката е отпуснато, почти безизразно, с леко присвити очи и съсредоточен поглед, ръцете му докосват носа, като леко прикриват лицето. Най-вероятно е замислен, отегчен или объркан.</p>

2. Кое от четирите изображения според Вас носи най-много информация? Защо?

Според мен първото изображение носи най-много информация, тъй като усмивката на момичето и отвореното положение на тялото и са ясна индикация, че тя е щастлива и се наслаждава на момента.