

# Мимика

Ольга ЗАГОСКИНА



Успех разговора двух людей зависит не только от того, что они говорят, но и от того, как они себя держат. Зная язык мимики и жестов, можно понять, как настроен собеседник: приветливо или враждебно, открыт он или замкнут, заинтересован темой разговора или нет.

Культурный человек не стучит кулаком по столу; не высовывает язык, передразнивая других; не показывает указательным пальцем и т. д.



**Жесты могут рассказать о внутреннем состоянии человека.**

✓ Если руки у твоего собеседника свободны, расслаблены, это свидетельствует об его искренности и желании говорить откровенно.

✓ Если человек прячет руки за спину либо в карманы, то, скорее всего, он испытывает чувство вины.

✓ Обманщика выдаст касание рукой глаз, уха, кончика носа, почёсывание шеи. Если же собеседник прикрывает рот рукой в тот момент, когда говоришь ты, то это означает, что он чувствует твой обман.

Рисовал А. Коршакевич



**Жесты** — это движения рук, ног, головы, тела. С их помощью можно усилить воздействие устного слова. Они несут особую смысловую нагрузку и могут сопровождать, дополнять, уточнять, а иногда и заменять устную речь (жестикуляция глухонемых людей).



✓ О нервозности говорят частое покашливание, ёрзание на стуле, постукивание ключами, карандашом, ручкой, "бегающий" взгляд.

✓ Если твой собеседник крепко сжимает руки или пальцы рук, потирает их, непрерывно вертит в руках мелкие предметы (ручку, скрепку), направляет взгляд в сто-

**Жесты бывают:**

- ✓ уместные;
- ✓ изящные;
- ✓ приличные;
- ✓ грубые;
- ✓ непристойные.





# и жесты

рону двери или окна, расхаживает по комнате взад-вперёд, это значит, что он *напряжён или нервничает*.

✓ **Замкнутый** человек чаще всего скрещивает руки на груди, сжимает пальцы рук в замок, скрещивает ноги в положении сидя, забрасывает ногу на ногу, подгибает одну ногу, в то время как вторая стоит на земле.



✓ Наклон головы вбок, поворот корпуса тела в твою сторону, сомкнутая в кулак ладонь на щеке с вытянутым

Чересчур активная жестикуляция говорит о волнении и неуравновешенности человека.

ке с вытянутым вверх указательным пальцем говорят о заинтересованности человека разговором с тобой.



**Мимика** — это выразительные движения мышц лица, которые свидетельствуют об эмоциональных реакциях человека.



Чаще всего при помощи мимики выражают следующие эмоции:

- ✓ радость,
- ✓ грусть,
- ✓ удивление,
- ✓ страх,
- ✓ обиду,
- ✓ гнев, злость, негодование.



Ты слышал выражение "говорящий взгляд"? Как ты думаешь, что оно обозначает?



**Заметь:** когда ты чему-то удивляешься, то широко раскрываешь глаза и поднимаешь вверх брови. Когда ты злишься — начинаешь хмурить брови, надувать щёки, скалить зубы.



**Определи, какие эмоции испытывают люди, изображённые на картинках. Подпиши их.**





## Взгляд человека говорит о многом:

Выражение лица собеседника	Значение	Твои действия
Подъём головы и взгляд вверх	“Подожди минуту, дай подумаю...”	Сделай паузу в разговоре
Движение головой в сторону, нахмуренные брови	“Не понял, повтори”	Усиль общение
Лёгкий наклон головы, улыбка	“Понимаю, мне нечего добавить”	Продолжай общение
Ритмичное кивание головой	“Ясно, понял, что тебе нужно”	Продолжай общение
Долгий неподвижный взгляд тебе в глаза	“Хочу подчинить себе”	Действуй по обстановке
Взгляд в сторону	Пренебрежение	Уйди от общения

**!** Взгляд этого учёного был то бархатным, то буравящим, косым, бесшабашным, молодцеватым, одичалым, взбаламученным, осоловелым. Постарайся определить, где какой взгляд.



Пространство и время также играют немалую роль в процессе общения.

У человека есть своя пространственная территория, которая делится на четыре зоны: интимную, личную, социальную, публичную.

**Интимная зона** занимает расстояние до 45 см от человека и предполагает общение только с очень близкими людьми. Вторжение в эту зону посторонних людей вызывает у человека негодование, он начинает чувствовать себя некомфортно.

**Личная зона** распространяется на 46—120 см. Такое расстояние соблюдается при общении со знакомыми людьми.

**Социальная зона** (120—360 см) — это пространство, в котором происходит общение с малознакомыми людьми.

**Публичная зона** (более 360 см) соблюдается при публичном выступлении (лекции, доклады и т. д.).

Скученность людей на концертах, в кинозалах, транспорте, метро, лифте приводит к неизбежному вторжению в интимную зону, что часто вызывает *негативные эмоции*. Чтобы их избежать, придерживайся следующих правил:

- ✓ не смотри в упор на других;
- ✓ не проявляй эмоций;
- ✓ не высказывайся;
- ✓ поменьше двигайся.

