

ПСИХОЛОГІЯ ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ

Невербальне спілкування

Невербальне спілкування має такі форми самовираження, які не спираються на слова та інші мовні символи. Словами можна передати тільки фактичні знання, але самих тільки слів буває недостатньо, щоб висловити почуття. Проте почуття, що не підлягають словесному вираженню, передаються мовою невербального спілкування. Знання цієї мови виявляє, наскільки ми вміємо володіти собою.

Невербальне спілкування цінне тим, що воно, як правило, несвідоме й мимовільне. Тому люди і зважають свої слова, можливий «витік» прихованих почуттів через міміку, жести, інтонацію і тембр голосу...

Привабливість педагога для учнів (атракція) при першій зустрічі з ним визначається передусім засобами невербального спілкування. До них належать: міжособистісний простір, візуальний контакт, експресія, здатність партнерів до співпереживання.

Міжособистісний простір

Міжособистісний простір, або дистанція спілкування, — це суб'єктивний просторовий критерій емоційної близькості людей. Чим у ближчих стосунках перебувають люди, тим менша відстань між комунікан-тами...

Зазвичай люди почуваються зручно і справляють приємне враження на співрозмовника, коли сидять або стоять на відстані, яка, за їхніми переконаннями, відповідає дистанції діалогу. Занадто близьке; як і занадто віддалене розташування негативно впливає на ефект спілкування...

Надмірно велика дистанція спілкування інколи ранить самолюбство і гідність людини. Їй може здатися, що вона неприємна партнерові, або ж вона може вважати партнера гордовитим. На відстань між кому нікантами може вплинути стіл, що виконує роль бар'єра й асоціюється з високим статусом співрозмовника. Тому, коли слухач сідає збоку від столу, розмова набуває більш відвертого характеру. З цієї ж причини педагогові краще відверто розмовляти з вихованцями не за столом, а в менш офіційній обстановці. Задусевній, інтимній відвертості відповідає й сприяє «шепітна» відстань...

Міжособистісний простір впливає на тривалість і частоту візуальних контактів. Що ближче перебувають люди одне до одного, то коротші й рідші їхні взаємні погляди. Навпаки, перебуваючи на віддалі, вони довше дивляться одне на одного і використовують жести для підтримки уваги в розмові.

Візуальний контакт

Візуальний контакт є винятково важливою складовою спілкування. Пні іид па того, хто говорить, означає не тільки зацікавленість, а й зосе-рі'г.ілі нігть на тому, що нам говорять. Під час спілкування співрозмовники го дивляться, то відвертаються один від одного, відчуючи, що ти-ііііііі погляд заважає партнерові зосередитися. Час від-часу погляди співрозмовників зустрічаються, але це триває набагато менше, ніж затриманий погляд співрозмовників один на одному.

Нам значно легше підтримувати візуальний контакт із мовцем, обговорюючи приємну тему, ніж неприємну або складні питання. В останньому випадку утримування від прямого візуального контакту є ознакою ввічливості і розуміння емоційного стану співрозмовника. Наполегливий або недоречний погляд у таких випадках викликає обурення і сприймається як утручання в особисті переживання. Більше того, наполегливий або пильний погляд зазвичай сприймається як ознака ворожості.

Необхідно врахувати, що окремі аспекти стосунків виявляються в тому, як люди дивляться одне на одного. Наприклад, ми схильні довше дивитися на тих, ким захоплюємося або з ким у нас близькі стосунки. Жінки до того ж схильні до тривалішого візуального контакту, ніж чоловіки. Взагалі, люди уникають візуального контакту в ситуації суперництва, щоб погляд не був сприйнятий як вияв ворожості. Звичайно, візуальний контакт допомагає мовцеві відчувати, що він спілкується саме з вами, і створити приємне враження. Пильний же або недоречний погляд, як правило, створює неприємне враження.

Візуальний контакт допомагає регулювати розмову. Якщо мовець то дивиться в очі слухача, то відводить очі вбік — це означає, що він ще не закінчив говорити. По завершенні свого повідомлення мовець зазвичай прямо дивиться в очі співрозмовника, мовби повідомляючи: «Я все сказав, тепер ваша черга».

Експресія

Експресія людини передається через її міміку, пантоміміку, інтонацію голосу. У невербальному спілкуванні експресія настільки інформативна, що можлива передача надто складного повідомлення без застосування слів. Існують навіть спеціальні школи підготовки театральних і циркових мімів.

Міміка. Художникам і фотографам давно відомо, що обличчя людини асиметричне, в результаті чого ліва і права половини обличчя можуть відображати емоції по-різному. Пояснюється це тим, що різні половини обличчя перебувають під контролем різних півкуль мозку. Ліва півкуля контролює мовлення й інтелектуальну діяльність, права управляє емоціями, уявою і сенсорною діяльністю. Зв'язки управління перехрещуються так, що робота домінуючої лівої півкулі відображається на правій половині обличчя і надає їй виразу, що більше контролюється. Оскільки робота правої півкулі мозку відображається на лівій половині обличчя, то на цій половині важче приховати почуття.

Позитивні емоції відображаються більш-менш рівномірно на обох половинах обличчя, негативні емоції виразніше відображені на лівій половині. Обидві півкулі мозку функціонують спільно, тому відмінності міміки стосуються лише нюансів. Особливо експресивні губи людини...

Обличчя експресивно відображає почуття, тому мовець зазвичай намагається контролювати або маскувати вираз свого обличчя. У цьому стосунку усмішка може відображати різні мотиви. Слід бути обережним у її тлумаченні. Якщо хтось допустив непередбачену помилку, цін може ніяково усміхатися, мовби вибачаючись за це. Надмірна усмішлпвісіь може бути виявом підлезування до співрозмовника або означати потребу у схваленні своїх вчинків і слів. Як правило, усмішка означає приязне ставлення співрозмовника, прагнення увійти в контакт. Водночас вона як елемент міміки залежить від регіональних і культурних відмінностей: представники одних націй схильні посміхатися частіше, ніж представники інших...

У педагогічному спілкуванні усмішка є неодмінним атрибутом діалогу. Чим молодший вік співрозмовника, тим більше він потребує заохочення своїх дій мовчазною усмішкою старших. Не тільки в процесі навчання, а й в умовах неофіційного спілкування потреба дітей молодшого шкільного і підліткового віку в стимулюванні усмішкою велика. Тому скупість педагога на цей мімічний елемент невербального спілкування збільшує й без того велику вікову дистанцію між ними...

Пантоміміка. ... Палітра жестів дуже розмаїта, і кожна людина має свої, органічно властиві їй рухи. Отже, неможливо дати єдиний для всіх рецепт пантомімі. Кожний мовець повинен звертатися до жесту в міру відчуття внутрішньої потреби в ньому. Помах, що не збігається з ритмом мовлення, може зіпсувати враження та бути хибно сприйнятий слухачем. Не кожна фраза потребує увиразнення жестами. Метушливість і надмірна жестикуляція можуть тільки втомити й викликати роздратування присутніх. Однак, якщо виникла необхідність зробити рух, не варто стримувати в собі цей імпульс. При всьому багатстві рухів можна визначити загальні принципи застосування жестів у спілкуванні.

Подібно до слів-паразитів на зразок «так би мовити», «значить», «ну» тощо існують жести-паразити, які відволікають співрозмовника від сприйняття повідомлення. Не слід безглуздо трясти головою, постійно поправляти волосся, почісувати потилицю, перенісся або інші місця, смикати гудзика, заламувати й потирати руки тощо. Помітив у собі ці звички — потрібно намагатися позбутися їх якомога швидше.

Не треба зловживати жестами, слід пам'ятати, що надмірна жестикуляція втрачає свою виразність, якщо часто повторювати її. Не слід захоплюватися «фігурністю» рухів, бо можна створити пародію на великих коміків світу Нормана Віздома, Луї де Фюнеса або Макса Ліндера.

Рух руками, як і всім тілом, у спілкуванні мусить бути мотивованим, породжуватися думкою, що висловлюється, і почуттями, які передаються. Малюнок пантомімі має відповідати змісту і значенню слів.

Буває вкрай важко розпочати контроль за власними позами й рухами у повсякденній педагогічній практиці. Тому самовиховання культури пантомімі краще починати з аналізу рухів і жестів педагогів-майстрів...

1. Комунікативні жести, міміка, рух тіла, тобто виразальні рухи, що заміщують у мовленні елементи мови. Це — привітання і прощання; жести загрози, привертання уваги; жести, що підкликають, запрошують, забороняють, ображають; дратівливі жести і рухи тіла, що трапляються у спілкуванні дітей; стверджувальні, заперечні, запитальні, які виражають подяку, примирення; а також жести, котрі трапляються в різних ситуаціях міжособистісного спілкування. Наприклад, жест, що передає

бажання відповідати на запитання викладача, або жест невиконаної дії. Жест, що означає кінець роботи, перемогу. Всі перелічені жести зрозумілі без мовного контексту і мають власне значення у спілкуванні.

2. Описово-зображальні, увиразнювальні жести. Вони, як правило, супроводжують мовлення і поза мовним контекстом утрачають сенс.

3. Модальні жести, які цілковито можуть належати до виражальних рухів, оскільки вони містять оцінку, ставлення до предметів, людей, явищ навколишнього середовища. До модальних жестів належать: жести, що передають невпевненість, незнання, страждання, роздуми, зосередженість, розгубленість, збентеження, пригніченість, розчарування, відразу, радість, захват, подив, невдоволення, іронію, недовіру тощо.

4. До цієї класифікації справедливо додати ще одну групу жестів — це жести-паразити, що не мають жодного смислового навантаження: заламування рук, пальців і кистей, обсмикування одягу, мимовільне похитування, знизування плечима, потупування ногою тощо.

Зробіть аналіз власної пантоміми. Оцініть для початку, чи багато було жестів-паразитів. Спробуйте звільнитися від рухів, що не мають нічого спільного з мовленням...

(Юсупов И. М. Психология взаимопонимания. — Казань: Тат. кн. изд-во, 1991. - С. 31-37, 39-44.)