

3. Чтєніє. Прочитайте текст. Незнакомые слова найдите в словаре. Дополните таблицу, образуя инфинитив, деепричастия, формы 1 и 2 лица единственного числа настоящего времени и формы 3 лица множественного числа настоящего времени от выделенных глаголов. Уделите внимание ударению:

### Язык тела

На первый взгляд может показаться, что при общении информация передается преимущественно через слова. Однако это неправда. **Объяснясь** с другими людьми, с помощью слов мы получаем и передаем всего лишь 7% информации. Остальные 93% приходится на средства невербальной коммуникации, а именно: телодвижения (мимика, жесты, позы, взгляд и т.д.) передают 55% информации, голос (примуществоственно его тон и тембр) – 38%. По мнению психологов, мимика и жесты особенно важны не только для правильного понимания того, что мы сообщаем или что **сообщают** нам, но также потому, что они являются одними из самых важных условий эффективного общения.

Считается, что мимика врожденна. **Говорят** другими словами, те эмоции, которые выражаются во время общения, одинаковы у всех людей. С другой стороны, жесты обуславливаются культурой отдельных наций. В разных культурах **существуют** жесты, являющиеся общими для многих народов, и, наоборот, каждая нация располагает такими жестами, которые не встретишь в другой стране.

Итак, **отправляясь** в незнакомую страну, помните, что невербальные составляющие коммуникации расскажут о собеседнике намного больше, чем слова. Поэтому, чтобы избежать недоразумений при общении с местными жителями, заранее узнайте об особенностях невербальной коммуникации в стране. **Научившись** контролировать собственные жесты, мимику и остальные составляющие невербального общения и умения **интерпретировать** жесты собеседников, мы можем общаться с другими людьми более приятным, а, кроме того, более результативным для нас способом. Ведь общение, как показывает практика, не только слов, но также «немой» язык тела.

Инфинитив	Деепричастие	1 л. ед. ч.	2 л. ед. ч.	3 л. мн. ч.
показаться	объяснясь			сообщают
	говорят			существуют
	отправляясь			
	научившись			
интерпретируют				

4. Прослушивание. Прослушайте текст и ответьте на следующие вопросы, выбрав подходящий вариант ответа. Обоснуйте свой выбор:

1. Почему именно кошка из всех домашних животных обладает наиболее развитой мимикой?

- A. Благодаря способности кошки перенимать жесты и мимику человека  
 B. Благодаря высокой подвижности мышц морды и головы кошки  
 B. это неправда: кошка не отличается от других животных более выразительной мимикой

2. Учатся ли котята проявлять чувства и настроения с помощью мимики и жестов?

- A. да, котята изначально не обладают всем арсеналом жестов и мимики взрослой кошки  
 B. учатся ли котята правильно использовать мимику и жесты, во многом зависит от матери-кошки  
 B. в этом нет необходимости, так как весь набор кошачьих «жестов» является врожденным

3. Проявлением каких чувств может быть высунутый кончик расслабленного языка у кошки?

- A. внимания и сосредоточенности  
 B. блаженства и умиротворения  
 B. чрезмерного беспокойства

4. Что означает долгий зевок во всю пасть с обнажением зубов и языка?

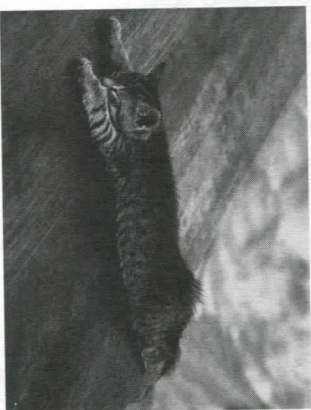
- A. полное расслабление  
 B. готовность к атаке  
 B. просьбу о еде

5. По каким признакам можно судить о хорошем расположении духа кошки?

- A. кошка поджимает хвост между лапами  
 B. улыбка, или «улыбка Флеминга»  
 B. поднятый вверх хвост

6. Какая из перечисленных позиций не является проявлением агрессии у кошки?

- A. открытая пасть с напряженными или приподнятыми в оскале губами



Котидчий язык жєстов

В. кошка лежит на спине, её лапы при этом раскинуты в стороны

7. Каким образом кошка никогда не проявляет своей привязанности к хозяину?

А. кошка выпрыгивает восьмёрку между его ног

Б. кошка трётся лбом о лоб человека

В. кошка обнюхивает человека

8. О чём может рассказать чрезвычайное вылизывание кошкой своей шерстки?

А. о беспокойстве и раздражении кошки

Б. о чистотойби кошки

В. о её хорошем настроении

## Психические состояния и их проявления

5. Понимание. К приведённым ниже описаниям проявлений различных психических состояний подберите их верное определение из предложенного списка. В списке останется название одного состояния, попробуйте описать его невербальные проявления самостоятельно:



А. стыд

Б. нервозность

В. эйфория

Г. стресс

Д. агрессия

Е. скука

Ж. стремление к защите

З. страх

И. усталость

К. удивление

1. Явным сигналом этого состояния является зевота. Кроме того, человек может поникнуть, сутулиться. Довольно часто люди наваливаются на стену, спинку стула. Движения в таком состоянии медленные, вялые.

2. К первым признакам такого состояния относятся хмурая взгляд, сдвинутые брови, плотно сжатые губы. Собеседник сжимает кулаки (как бы подготавливается к удару) и становится равно на обе ноги, распределяя вес для стабильности. Одной из распространённых поз является прямая стойка, руки на поясе. Ещё большую угрозу проявляет те, кто совместно с этой стойкой «раскрывается»: снимает сумку с плеча, верхнюю одежду, слергивает шарф, снимает пиджак, расставляет предметы. Такие сигналы говорят: «Смотри, я готов вступить в бой!»

3. Невербальные знаки этого состояния проявляются в неспособности контролировать своё тело. Человек может беспричинно вздрогнуть, услышав громкий голос, или подпрыгнуть, если вы тихо подойдёте и одёрнете его зади.

4. Каким жестом человек сигнализирует о состоянии подъёма бровей. О том же могут свидетельствовать широко раскрытые глаза или открытый рот.

5. Это состояние характеризует прерывистое дыхание, вспотевшие руки обычно плотно скрывают одну другую. Говорят, что женщины в таких состояниях часто неоправданно поправляют причёску, в то время как мужчины скорее глядят шею. Зачастую люди держатся за голову.

6. Жесты, характерные для человека, который находится в этом состоянии, как правило, следующие: перебирание посторонних предметов, всевозможные почесывания, потлаживание. Причём очень часто человек меняет один жест на другой, пытаясь скрыть своё состояние. Но именно быстра смена невербальных сигналов, пытаясь скрывать жестов и выдаёт его.

7. Жесты, которые использует человек в этом состоянии, всегда открытые. Самые распространённые из них – ладони, обращённые в сторону собеседника, демонстрация закрывания. В толпе людей такого человека легко узнать по улыбке «без причины», он очень часто нарушает личное пространство собеседника. Находясь в этом состоянии, человек, как правило, использует интимные способы приветствия – объятия, поцелуи.

8. Один из самых распространённых и ярких способов проявления этого состояния – скрещённые на груди руки или ноги крест-накрест. Характерная поза – прямое тело, корпус несколько наклонен вперёд, голова опущена, лоб напавлен на собеседника.

9. Манипулятивное рисование на бумаге, пустой взгляд и подёртое рукой лицо – основные сигналы этого состояния. Кроме того, всё это может сопровождаться постукиванием по полу ногой или шёлканьем ручки по столу.

10. Какое состояние осталось? Попробуйте кратко описать характерные для него жесты, позы и мимику

### Ответьте на следующие вопросы. Объясните свой утверждения:

1. Умеете ли вы «читать» собеседника по его жестам и позам? Как вы обычно узнаете, в каком состоянии он находится?

2. Как вы думаете, можно ли научиться скрывать своё психическое состояние? Поделитесь своими «находками» в этой области.

3. Знаете ли вы характерные для вас проявления чувств усталости, агрессии, страха? Расскажите о них.

4. Есть ли в вашем окружении люди, использующие «театральные» (вычурные и несестественные) жесты? С какой целью, по вашему мнению, они их используют?

5. Какую роль, с вашей точки зрения, играют жесты и невербальная коммуникация в целом при установлении различных отношений (деловых, дружеских и т.д.)?

6. По мнению психологов, жесты «говорят» о человеке больше, чем слова. Вы согласны с этим мнением? Аргументируйте свою позицию.

7. Как вы думаете, людям каких профессий необходимы знания невербальной коммуникации?