

<b>900 упражнения за професионална комуникация</b>	<b>Педагогически указания</b>	<b>A / 32</b>
<b>Основна задача</b>	<b>A: УСТНО ОБЩУВАНЕ</b>	
<b>Степен на трудност</b>	<b>2</b>	
<b>Следваща задача</b>	<b>3: ПРИЕМЕТЕ РЕЖИМ НА ПОВЕДЕНИЕ, ПОДХОДЯЩО ЗА СИТУАЦИЯТА</b>	
<b>Оперативна задача</b>	<b>2: Език на тялото</b>  - 10: седящи пози - 20: жестове - 30: изражение на лицето	
<b>Преди това е необходимо</b>		
<b>Брой упражнения</b>		
<b>Обобщителни упражнения</b>		
<b>Евентуални забележки</b>		

<b>900 упражнения за професионална комуникация</b>	<p style="text-align: center;"><b>Упражнение</b> (стр. 1)</p>	<b>A / 32 –1.1</b>
--	---	--------------------

### **КОТРОЛИРАНЕ НА СЕДЯЩИТЕ ПОЗИ**

Учителят ще започне сесия по спонтанно обсъждане с обучаемите по тема за дебат. Тази тема ще бъде близка до техния опит или всекидневния им живот. Всеки трябва да бъде включен в темата, която може да бъде страстна или дори свадлива.

Осем доброволца след това ще участват в дебат. Те ще отделят по няколко минути, за да изградят мненията си и аргументите.

Междувременно, учителят ще отведе другите участници в друга стая. Те ще бъдат наблюдатели.

Някои от тези наблюдатели ще гледат движенията на ръцете на спорещите, а други ще се концентрират върху движенията на краката и стъпалата.

Тези наблюдения ще се вземе под внимание контекста (на това какво се казва и прави по време на дебата.)

Спорещите ще седят на столове в полукръг, без маса и без каквито и да е аксесоари (моливи, химикали или хартия ) в ръцете си.

Когато дебатът приключи, всеки участник ще изкаже своите впечатления. След това наблюдателите ще докладват своите наблюдения.

Следващите предложения са уместни само в точния контекст и не трябва да се използват систематично.

#### **КРЪСТОСАНА ИЛИ ОТКРИТА ПОЗА**

За какво си мислите, когато виждате кръстосване?

Кръстосването показва отказ, неодобрение, отричане.

Така че да си кръстосаш краката или ръцете може да показва отношение на отказ да се откриете, на себецензуриране, на отказ за достъп или самозащита.

Ако краката се кръстосат при глезените, това може да показва пълна преграда. В някои контексти това може дори да сигнализира истинска борба срещу собствената слабост.

Подобно, кръстосаните ръце при гръдния кош, с китки на раменете, може да показва отбранително отношение, като щит.

#### **ПОЗИЦИЯ НА КРАКАТА СПРЯМО КРАКАТА НА СТОЛА**

Ако краката са разположени далеч от краката на стола, това може да показва в различна степен липса на отпускане.

Ако краката са толкова далеч като че ли да направят човека почти хоризонтален със стола му, това може да се тълкува като че ли той е без задръжки, твърде отпуснат.

От друга страна, ако само върховете на пръстите докосват пода, до краката на стола, това може да показва липса на самоувереност, нежелание да се прави впечатление.

Подобно, ако краката са захванати за краката на стола, това показва колебание или нужда от самоубеждение или за себеконтрол.

#### **ПОЗИЦИЯ НА ТЯЛОТО СПРЯМО ОБЛЕГАЛКАТА НА СТОЛА**

Ако тялото е далеч от облегалката на стола (напр. наклонено напред), това може да показва различна степен на участие в дискусията, или как той/тя слушат или колко той/тя се интересуват от това, което се казва.

От друга страна, ако тялото е настрани от групата, облеганото на облегалката, това може да показва липса на интерес към разговора.

Разбира се, това поведение трябва да се вземе предвид в контекста на това, какво се казва или какво се случва. Няма твърди или бързи правила за тълкуване.

**ЖЕСТОВЕ**

Учителят формира две групи, А и В.

Той дава на всяка група серията от снимки, показани на следващите страници.

Всяка група, работеща в различна стая, търси изречения, вдъхновени от снимките: или да ги описва или да ги илюстрира.

Когато това бъде направено, двете групи се събират заедно и сядат една срещу друга.

Всеки участник по ред от група А ще прочете изречение на участник от група В, който трябва да намери жеста или изражението, които илюстрират или подкрепят изречението. След това член на група В ще направи същото за член от група А.

Когато всички изречения бъдат интерпретирани, всеки участник може да коментира работата.

Ще има дискусия за следното.

- Значимостта на езика на тялото за общуването:

- думите важат 7 %
- интонацията 30 %
- жестове и език на тялото 55 %

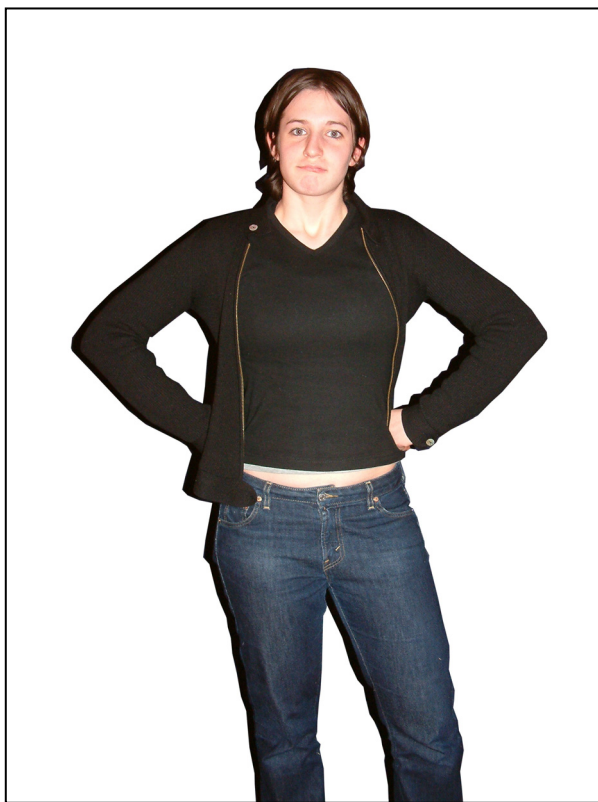
при разбирането на вербално съобщение. Ние преди всичко сме видени, след това чути и да се надяваме разбрани.

- Значението, отдадено на жестове, пози и мимики е специфично за културата на една група.
- Вербалното съобщение не винаги отговаря на невербалното съобщение (например когато казваме “да” докато си поклащаме главата). В този случай съобщението ще бъде двусмислено. Двусмислеността е различието между съдържанието на вербалното съобщение и езика на тялото на говорещия.

Поради всички тези причини, ние можем да кажем, че израженията са форма на езика.



Снимка 1



Снимка 2



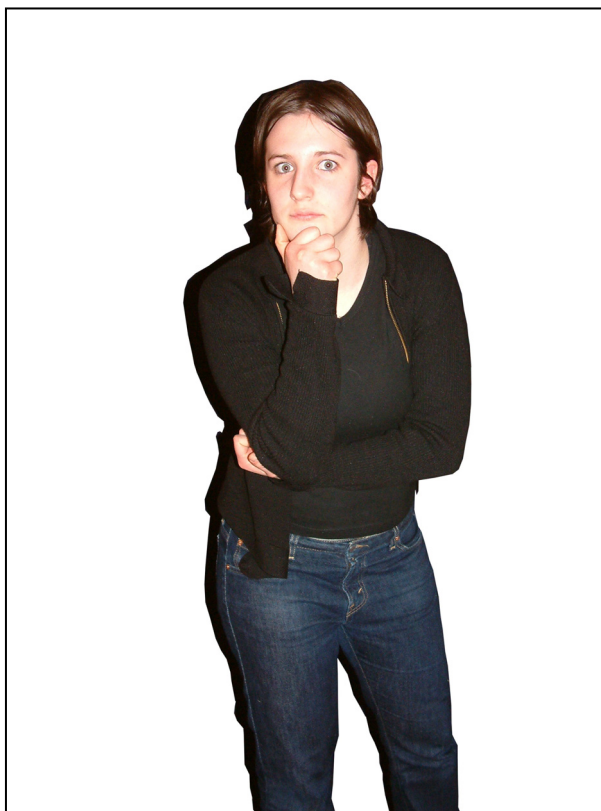
Снимка 3



Снимка 4



Снимка 5



Снимка 6



Снимка 7



Снимка 8





Снимка 9



Снимка 10



Снимка 11



Снимка 12

**ОСНОВНИ ЖЕСТОВЕ**

Жестовите подчертават това, което ние казваме. Свържете всеки жест с изречението, за което смятате, че най-добре се отнася.



**1**



**2**



**3**



**4**

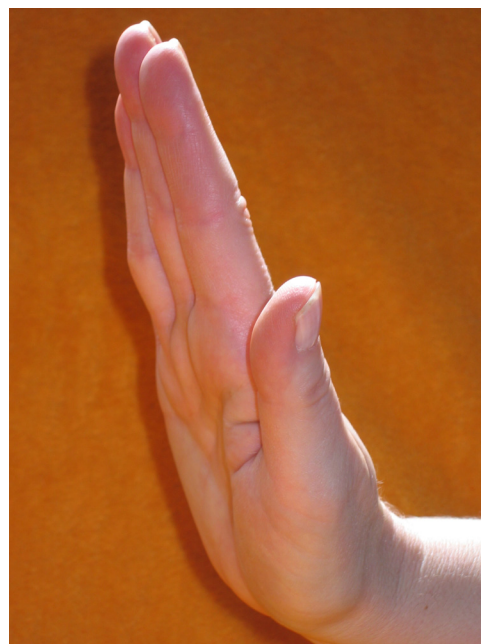
А. “Спри! Не ти позволявам да отиваш по-нататък!”

В. “Ти! Да, ти! Излизай веднага!”

С. “Аз наистина искам вашето внимание върху този определен въпрос.”

Д. “Ти трябва да разбереш... Аз не мога нищо да направя за това”

Е. “О, не! Ти няма да тръгнеш с това!”



**5**

**ОТИДЕТЕ НА СЛЕДВАЩАТА СТРАНИЦА**



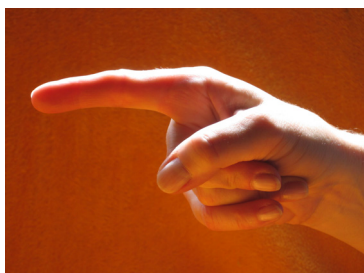
Ето обясненията на жестовете от предишната страница. Прочетете отново предложените изречения и проверете дали вашите отговори са правилни.

1



Спокоен, открит жест, обръщайки се към другия. Това подчертава желанието за одобрение от другия, успокоение при конфликт, разбиране.

2



Разтворените пръсти изразяват агресивност, желание за доминиране или за нападане.

3



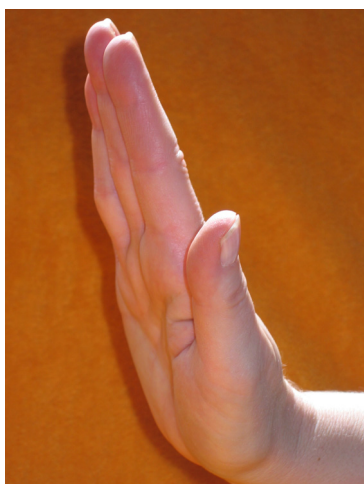
Притискане на палеца и показалеца е жест, който ние правим, когато искаме да бъдем много точни в това, което казваме, когато искаме да привлечем вниманието на другия човек към нещо. Това помага, за да се демонстрира; това може също така да покаже желание за убеждаване.

4



Първият представя голяма сила, концентрирана в жеста. Загатва ефикасност, убеждаване, решимост и понякога също успех.

5



Това е режещ жест, изразяващ власт. Използва се, когато искаме да сложим край на ситуация, която е продължила твърде дълго или е станала неприемлива.

**ОСНОВНИ ИЗРАЖЕНИЯ НА ЛИЦЕТО**

Има 6 основни емоции при човека. Те са както следва:

- страх
- радост
- гняв
- отвращение
- изненада
- тъга

Израженията на лицето са отражения на тези емоции. Тези изражения са вродени (те съществуват дори при новородените бебета) и са определени във всички култури по един и същ начин.

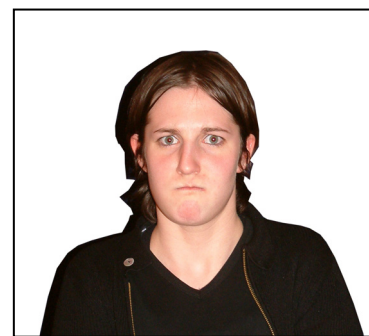
Вижте тези снимки на изражения и кажете на коя емоция съответстват най-добре.



1 : .....



2 : .....



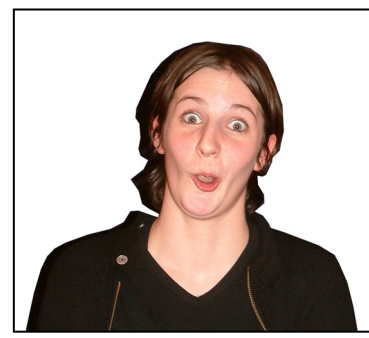
3 : .....



4 : .....



5 : .....



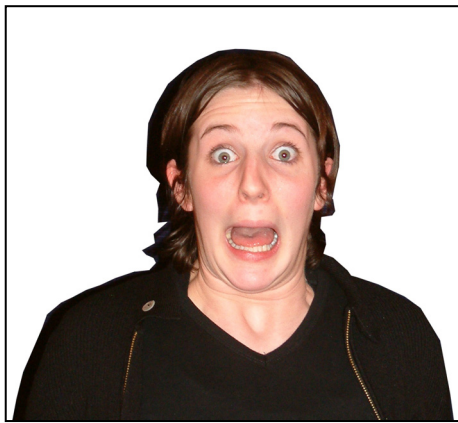
6 : .....

Как тези емоции се изразяват на лицето?



**1: Тъга**

- Вежди снижени
- Клепачи снижени
- Уста затворена, права или със смъкнати ъгли.



**2: Страх**

- Вежди вдигнати
- Очи отворени широко
- Уста отворена широко



**3: Гняв**

- Вежди смръщени
- Гледа втренчено
- Устни притиснати



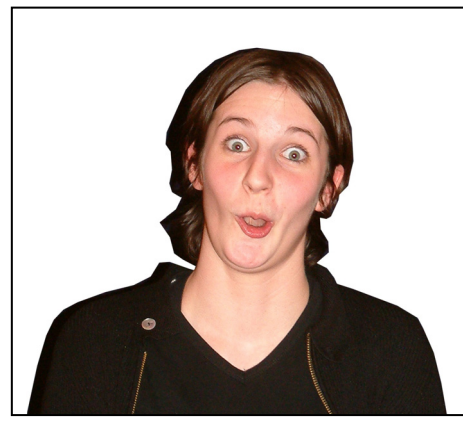
**4: Радост**

- Вежди извити
- Очи присвити
- Устни разтеглени в усмивка
- Нос сбръчкан близо до устата
- Понякога има трапчинки на бузите



**5: Отвращение**

- Вежди down in a frown
- Устни разтеглени назад леко извити
- Зъбите се показват



**6: Изненада**

- Вежди повдигнати
- Очи широко отворени
- Уста отворена, понякога кръгла

Ето някои изразителни снимки, за да си представите диалог между двама души. Те може да разиграват скеч на сцената. Можете да вземете всички снимки в този ред или по какъвто ред искате вие, или просто можете да си изберете няколко (поне десет). Дайте на хората диалог за да създадат скеч. След това можете да изиграете скеча пред групата с партньор. След тези снимки, вие ще намерите примерен диалог, в който се използват всички снимки в реда, в който са дадени.











*Шут!...*



*Ааа! Уплаши ме!*



*И по кое време викаш така?*



*Хей! Успокой се!*



*Ти беше с друго момиче,  
нали?*



*Кой аз???*



*Ами, разбира се,  
че ти!*



*Това е смешно!*



*I've had it up to here!*



*Добре, ако това  
е каквото искаш,  
аз си тръгвам!*



*Ти няма да тръгнеш  
наистина ...*



*Нее! Аз само се  
шегувах!*



*Боли. И все пак,  
аз не ти вярвам.*



*Аз бях в пъба с Кар. Това е всичко!*



*Това боли ?...*

*Разбира се!*



*Ами тогава го докажи!*

*О, момче!*



*Докажи го или  
свършени сме!*



*Нека да видя, как да го докажа?*



*Трябва да намеря нещо ...*



*Знам! Можем да позвъним в бара  
Ние бяхме там!*



*Да! Ще го направя точно сега!*



*Хайде! Дай ми целувка  
и ще забравим за всичко това!*



*Уау! Първо ще се обадя в пъба!*