



ESF projekts

„Profesionālajā izglītībā iesaistīto vispārizglītojošo mācību priekšmetu pedagogu kompetences paaugstināšana”

(Vienošanās Nr. 2009/0274/1DP/1.2.1.1.2/09/IPIA/VIAA/003)

Ķermeņa valoda



KAS IR ĶERMEŅA VALODA?

Ķermeņa valoda ir unikāls neverbālās saziņas veids, ar kuru mēs nododam informāciju vai arī izsakām sevi, izmantojot apzinātus vai neapzinātus žestus, ķermeņa kustības un sejas izteiksmi. Ķermeņa valoda var būt apzināts runas aizstājējs, kā arī tās pastiprinātājs.

Katrs **žests** ir kā **vārds**, kuram var būt vairākas nozīmes, un, salikts kopā ar citiem vārdiem, tas veido teikumu, kas palīdz izprast jēgu un nepārprotami atklāt cilvēka jūtas un attieksmi.



ĶERMEŅA VALODAS VILTOŠANA

Ķermeņa valodu viltot praktiski nav iespējams, jo tādā gadījumā ķermeņa radītie signāli neatbildēs izteiktajiem vārdiem.

Melot ticami ir ļoti grūti, jo mūsu zemapziņa darbojas automātiski un žesti šos melus parasti atmasko.



SEJAS IZTEIKSME UN ROKU ŽESTI (KUMARS, 2008)

Seja ir mūsu ķermeņa pati izteismīgākā daļa. Tabulā ir sešas galvenās

seja

Sejas izteiksme	Acis un uzacis	Piere	Deguns	Vaigi	Mute
1. Laime	Apakšējie plakstiņi nedaudz pacelti, zem tiem parādās krunciņas, un acis kļūst šaurākas.			Paceļas un piepūšas.	Lūpas paveras, un dažreiz pavīd zobu rinda.
2. Skumjas	Var pacelties uzacu iekšmalas loks. Acis var iemirdzēties asaras.	Var parādīties krunciņas.			Mutes kaktiņi un lūpas var ietricēties.
3. Pārsteigums	Uzacis paceļas, un acis plati ieplešas.				Žoklis noslīd uz leju, un mute atslābst.
4. Bailes	Paceļas gan augšējie plakstiņi, atklājot acu baltumus, gan arī apakšējie plakstiņi.	Sejā parādās izteiktas rievās.			Lūpas saraujas.
5. Dusmas	Uzacis saraujas uz iekšpusi un augšu.		Nāsis ieplešas.		Lūpas cieši sakļaujas.
6. Riebums	Apakšējie plakstiņi paceļas, un zem tiem parādās krunciņas.		Deguns riebumā saraucas.	Paceļas.	Paceļas vai nu abas lūpas, vai tikai augšlūpa, bet apakšlūpa tiek uzņemta.



AR PLAUKSTU IZTEIKTĀS KOMANDAS

Augšup vērsta plauksta-
nozīmē padevību un
miermīlību.



Sakļauta plauksta un
norādošs pirksts- liek
pakļauties runātājam



Lejup vērsta plauksta-
norāda uz autoritāti,
pakļaušanos uz
darbinieka vai
priekšniecības attiecībām.



ROKASSPIEDIENS



Paspiežot roku tiek nodotas trīs galvenās **attieksmes**



Dominance

Pakļaušanās

Vienlīdzība





ROKASSPIEDIENS

- Ja rokasspiedienā plauksta ir pavērsta uz augšu, tiek izrādīta pakļaušanās.
- Ja rokasspiedienā plauksta ir pavērsta uz leju, tiek izrādīta dominance.
- Pirmoreiz satiekoties, „cimda” rokasspiediens, dažkārt saukts arī par politiķu rokasspiedienu, otrā cilvēkā rada aizdomas un piesardzību. Šo rokasspiedienu vajadzētu izmantot, sveicinoties tikai ar pazīstamu cilvēku.
- Nepievilcīgs sasveicināšanās žests ir „beigtās zivs” rokasspiediens. Satverot šādu miklu un vēsu roku, rodas iespaids, ka cilvēks ir vāja rakstura.
- „Pirkstu kauliņu krakšķināšanas” rokasspiediens rada vēlēšanos iesist rokas spiedējam.





- Stīvais rokasspiediens ir raksturīgs agresīvā tipa cilvēkiem, tā galvenais mērķis ir ieturēt distanci un neieļaut otru cilvēku personīgajā zonā.
- Pirkstu galu rokasspiediens liecina par cilvēka pašpārliecinātības trūkumu. To izmanto arī tad, ja rokas sniedzējs vēlas ieturēt drošu distanci.
- Cilvēks, kam ir tendence rokasspiediena laikā pavilkt otra plaukstu uz savu pusi, to dara tāpēc, ka jūtas drošs tikai savā privātajā zonā.
- Abu roku rokasspiediens simbolizē uzticēšanos un sirsnību pret rokasspiediena saņēmēju.
- Plauksta locītavas un elkoņa satveršana parasti tiek izmantota draugu un radu vidū, jo šīs darbības laikā rokas sniedzēja kreisā roka ielaužas otra cilvēka intīmajā zonā.



ROKU ŽESTI

1. Kopā sakļautas rokas:

Parasti norāda uz vilšanos un naidu vai arī negatīvo emociju paturēšanu pie sevis. Šim žestam ir 3 stāvokļi – cieši kopā sakļautas rokas, kas atrodas sejas priekšā, uz galda vai klēpī, un uz leju nolaistas cieši kopā



2. Kopā sakļauti pirksti jeb „jumtiņš”:

Šim žestam ir 2 veidi – kopā sakļauti pirksti, kas pacelti uz augšu un kopā sakļauti pirksti, kas vērsti uz leju. Kopā sakļautu pirkstu žests ir pozitīvs signāls, bet atsevišķos gadījumos to var pārprast.



3. Rokas un plaukstu locītavu satveršana:

- Ja cilvēks sev aiz muguras ar vienu roku ir satvēris otru, tad tas demonstrē pārkāpumu un pašpārliecību.
- Savu neapmierinājumu cilvēks izrāda, sev aiz muguras cieši satverot otras rokas locītavu. Šis žests apliecina, ka cilvēks vēlas šo vilšanos kontrolēt.
- Ja satverošā roka lēnām slīd augšup pa augšdelmu, tas nozīmē, ka cilvēks ir ārkārtīgi dusmīgs. Šis žests parāda lielāku paškontroles vēlmi, nekā iepriekšējais.



4. Īkšķa žesti:

Īkšķis liecina par rakstura stiprību un lepnumu. Tie demonstrē arīdzan pārākumu, ietekmi un pat agresiju.



□ Īkšķi bieži vien tiek izbāzti no kabatām un papildus vēl cilvēks šūpojas uz priekšu un atpakaļ, cenzdamies radīt iespaidu, ka viņš ir garāks nekā patiesībā.

□ Īkšķus dažkārt slepus izvirza no aizmugurējās bikšu kabatas, lai apslēptu pavēlniecisko dabu.



- Uz krūtīm sakrustotas rokas ar augšup paceltiem īkšķiem nozīmē, ka vai nu cilvēks sevi aizsargā, vai pauž negatīvu attieksmi, kā arī demonstrē savu pārākumu ar īkšķa žesta palīdzību.
- Pret cilvēku vērstš īkšķis var paust necieņu vai arī izsmieklu.



SĀDI SĒZ
NOSLĒDZIES
CILVĒKS.
UZ AUGŠU
VĒRSTI ĪKŠKI
AIZVIEN
JŪTAS PĀRĀKS
PAR CITIEM



5. Riņķa („OK”) žests.

Daudzās valstīs tas apzīmēs vārdu „labi”, bet ir arī citas nozīmes:

- Japānā tas nozīmē „nauda”.
- Dažās Vidusjūras valstīs tas apzīmē homoseksualitāti.
- Francijā tas nozīmē „nulle” vai „nekas”.
- Indijas dienvidu daļā tas nozīmē „labi darīts”, „izcili” vai „augstākā atzīme”.



6. „V” uzvaras zīme:

- Ja plauksta ir vērsta uz āru, tad šī zīme apzīmē uzvaru, bet ja plauksta ir vērsta pret runātāju, tad tas nozīmē apslēptu aizvainojumu.
- Ja jūs šādu zīmi parādīsiet bārmenim, tad viņš visdrīzāk atnesīs divus dzērienus.



PIE SEJAS PIELIKTU ROKU ŽESTI

1. Mutes aizsegšana:

Ja cilvēks aizklāj muti ar roku, īkšķi piespiežot pie vaiga, tas nozīmē, ka viņš vēlas apslāpēt pateiktos nepatiesos vārdus. Daži cilvēki apslēpj šo žestu ar viltus klepu. Cilvēks, kas runājot lieto šo žestu, acīmredzami melo, bet, ja šo žestu lieto kāds cits, nevis runātājs, tas nozīmē, ka viņš nojauš runātāja melus.



2. Ausu berzēšana:

Kad cilvēks rausta auss ļipiņu vai paliec uz priekšu visu ausi, lai to pilnībā aizklātu, tas nozīmēs, ka viņš jau ir dzirdējis pietiekami vai arī vēlas pats izteikties.

3. Kakla kasīšana:

Rādītājpirksts kasa vienu kakla pusi vai arī to ķermeņa daļu, kas atrodas zem auss. Tas norāda uz nenoteiktību un šaubām un pārsvarā gadījumu tiek lietots, kad cilvēks vēlas pateikt: "Es neesmu īsti pārliecināts, ka jums piekrītu!"



4. *Apkalklītes raustīšana:*

Kad cilvēks mēlo un saprot, ka melos ir pieķerts, viņam rodas vēlme paraustīt apkalklīti. To lieto arī tad, ka cilvēks ir dusmīgs vai izmisis, it kā cenšamies iegūt vairāk svaida gaisa, lai sevi nomierinātu.

5. *Pirksti mutē:*

Izjutot stresu, cilvēks neapšaubāmi ieliks mutē pirkstus vai arī kādu citu priekšmetu, piemēram, pildspalvu, tā izrādot neapzinātu vēlmi mazināt stresu.



ĶERMEŅA LOCEKĻU BARJERAS



1. **Sakrustotu roku žests:** Šis žests izveido barjeru un darbojas kā vairogs pret iespējamām briesmām vai naidīgām situācijām, kā arī norāda, ka cilvēks ir nervozs, negatīvi noskaņots vai ieņem aizsargpozu.



Trīs visizplatītākie roku sakrustošanas žesti ir šādi:

□ **Universālais sakrustoto roku žests.** Tas gandrīz vienmēr demonstrē aizsardzības pozu un negatīvo attieksmi.

□ **Pastiprināta roku sakrustošana.**

Ja sakrustoto roku pozu papildina

sažņaugtas dūres, tas liecina par

naidīgu nostāju vai aizsargpozu,

gatavību fiziskam uzbrukumam.



□ **Roku satveršana.** Sakrustoto roku žestu papildina ciešs satvēriens, norāda uz negantību, atturīgu attieksmi.



Ja sakrustojot rokas, abi īkšķi ir izvirzīti uz augšu, tas nozīmē, ka cilvēks mierīgs un pašpārliecināts. Šāds žests sniedz viņam aizsardzības izjūtu.



2. Sakrustotu kāju žests:

- **Klasiskā sakrustotā kāju poza.** To izmanto, lai paustu nervozu, aizsargājošu vai atturīgu attieksmi. Ja šo žestu papildinātu uz krūtīm sakrustotas rokas, tas nozīmē, ka cilvēks ir izslēgts no sarunas.



- **Amerikāņu poza.** Šis žests norāda uz diskusijas un konkurences garu. Ja cilvēks ieņem amerikāņu pozu un ar abām rokām satver virspusē uzlikto sakrustoto kāju, radot par sevi nepieklāpīga un spītīga cilvēka iespaidu.



ACU SIGNĀLI



Pastāv uzskats, ka acis ir dvēseles spogulis. Tas arī dzan visprecīzāk var atspoguļot cilvēku komunikāciju signālus, jo acu zīlītes darbojas neatkarīgi un ir visa ķermeņa centrālais punkts.

Kad cilvēks ir patīkami satraukts, viņa acu zīlītes četrreiz izplešas, turpretī, dusmojoties vai izjūtot aizdomas, tās saraujas.





□ **Lietišķais skatiens:** Iztēlojaties sarunbiedra pierē

trijstūri un koncentrējiet uz to savu skatienu, tā jūs radīsiet nopietnu un lietišķu gaisotni.

□ **Sabiedriskais skatiens:** Lai radītu draudzīgu gaisotni, skatiens ir jānolaiž zemāk par sarunbiedra acu līmeni. Šādas draudzīgas sarunas laikā jūsu acu skatiens ir jākoncentrē uz trijstūra zonu, kura šajā gadījumā atrodas starp acīm un muti.

SKATOTIES ŠAJĀ ZONĀ
JŪS VARAT KĻŪT PAR
STĀVOKĻA NOTEICEJU.



DRAUDZĪGA SKATIENA
ZONA.





- **Intīmais skatiens:** Šis skatiens tiek koncentrēts uz rajonu no acu zonas līdz pazodei un tālāk uz cita ķermeņa daļām.



- **Sāniskais skatiens:** Šis skatiens kopā ar nedaudz piepaceltām uzacīm vai smaidu pauž cilvēka interesi. Īpaši tas tiek likts lietā, izrādot uzmanību pretējam dzimumam. Ja sāniskais skatiens ir apvienots ar sarauktu pieri vai nolaistiem mutes kaktiņiem, tad tas norāda uz naidīgu vai kritisku attieksmi vai aizdomām.



CITI POPULĀRI ŽESTI UN DARBĪBAS



1. **Sēdēšana jāteniski uz krēsla:** Vairums jāteniski sēdošu cilvēku ir agresīvi un dominējoši un cenšas valdīt pār pārējiem grupas cilvēkiem, kuri jūtas garlaikoti.

2. **Iedomātu pūciņu noņemšana:** Ja kāds nepiekrīt citu viedoklim, bet viņam liek izteikt savas domas, tad šī persona no sava apģērba sāk notraukt iedomātas pūciņas. Šo žestu parasti papildina grīdā vērsts acu skatiens.



- 3. Galvas žesti:** Ja persona pieliec galvu uz vienu pusi, tas nozīmē, ka viņš izrāda interesi par dzirdēto. Sievietes parasti izmanto šo žestu, kad viņām ir iepaticies kāds vīrietis. Bet ja cilvēks noliec galvu uz leju, tad tiek izrādīta negatīva vai nosodoša attieksme.
- 4. Rokas aiz galvas:** Šī poza demonstrē pārākumu, pašpārliecību vai ietekmi. Tā ir raksturīga cilvēkiem ar vizinošu nostāju, kas daudziem var šķist ļoti kaitinoša.





5. Agresivitātes un gatavības žesti: Visplašāk sastopamais žests, kas pauž agresivitāti ir uz gurniem uzliktas rokas un tas nozīmē gatavību rīkoties. Cilvēks, kurš ieņēmis šādu pozu, ir gatavs ķerties pie uzdevumu un mērķu īstenošanas, tāpēc to nereti sauc arī par veiksmnieka stāju.

6. Seksuālā agresivitāte: Seksuāli agresīva uzvedība tiek demonstrēta, aizbāžot iekškus aiz jostas vai iebāžot tos bikšu kabatās, kā to parasti dara kovboji. Šī žesta galvenā norāde ir rokas – tās vienmēr ir gatavībā.



Ķermeņa valoda ir sarežģīta roku, kāju, ķermeņa pozu un sejas mīmikas savstarpēja mijiedarbība. Rūpīgi un sistemātiski izpētot katru žestu, jūs sapratīsiet, ko cilvēks vēlas pateikt, un tas jums palīdzēs arī atbilstoši izturēties.



Paldies par uzmanību!

