

«ЯК ЛЮДИ ОЦІНЮЮТЬ НАС, А МИ - ЛЮДЕЙ?»

До кожної людини, із якою ми зустрічаємося в житті, у нас виникає відповідне емоційне ставлення. Безумовно, що і в цих людей до нас теж виникає певне ставлення. Позитивне ставлення ми називаємо симпатією, а негативне - антипатією. Таким чином, ми прагнемо спілкуватися з тими людьми, кому симпатизуємо ми і хто симпатизує нам.

Що ж справляє найбільше враження на людину при знайомстві? За результатами експериментальних досліджень психологів з'ясувалося, що перше, що впадає в око іншій людині, - це *зачіска*, яка може цілком змінити обличчя. Наприклад, якщо жінка довгий час користується перукою, а потім з'являється без неї – її важко впізнати. Та й екстравагантна мода, особливо серед молоді, розпочинається із зачіски (згадаймо панків, хіппі та ін.). Це різко відрізняє їх на фоні інших людей. Тому якщо ви хочете, щоб на вас звернули увагу – змініть зачіску і стежте за нею, щоб справляти гарне враження.

Після зачіски ми звертаємо увагу на *очі* людини, які, як відомо, - дзеркало душі. Очі можуть бути добрими, холодними, променистими, хитрими, злими, лагідними тощо. Вони ніби налаштовують іншу людину на певний лад: довірливий, напружений, агресивний. Стежте за тим, які почуття випромінюють ваші очі.

Безумовно, нас приваблює *усмішка* людини, особливо. Якщо вона лагідна та привітна, а не зла і напружена. Ось і Дейл Карнегі радить: якщо хочете сподобатися людині – усміхайтеся, учіться усміхатися, робіть спеціальні вправи перед дзеркалом.

Взагалі вираз обличчя формується *мімікою*, яка в одних людей дуже динамічна, різноманітна, а в інших людей – бідна, від чого створюється враження понурості, непривітності. Звертайте увагу на динамічність власної міміки, не бійтеся виражати обличчям свої найкращі почуття.

У кожної людини є також певна *манера поведінки, жести, хода, рухи тіла*. Цікаво, що коли люди довго не бачать одне одного (наприклад, учні зустрічаються через 20 років після закінчення школи), вони впізнають одне одного частіше не за обличчям, яке може дуже змінитись, а за окремими жестами і манерами рухів. Один якось особливо знизував плечима, інший розмахував головою. Намагайтеся позбавитися тих рухів, що можуть відвернути од вас людей.

Велике значення має й *мова* людини. Коли ми починаємо говорити, то в мові виділяються дві сторони: сам текст – те, що говорить людина, і підтекст – як говорить, з якою інтонацією. Те саме слово можна вимовити привітно й шанобливо, а можна – зло й сердито. *Інтонація* є могутнім виразним засобом, бо вона є завжди багатшою, повнішою і складнішою за сам текст. Для людей чутливих важливіше не те, що говорять, а те, як говорять. Дехто цього не розуміє і дивується: «Я ж не сказав ніяких

образливих слів!»Але образити можна і без слів, не текстом, а підтекстом. Простежте за своїми інтонаціями і ви побачите, як відразу зміниться ставлення до вас людей.

Можна додати, що *одяг* людини теж впливає на її сприйняття, адже існує прислів'я «по одежі зустрічають, а по розуму проводжають». Одягом ми теж можемо виражати своє ставлення до людей – повагу чи неповагу.

Здавна відомо, що перше враження є найсильнішим. Воно надовго зберігається у свідомості людини. Тому легше відразу справити перше враження на людей, ніж потім його переробити.

Тож перш ніж зустрітися з людьми, подбайте про те, яке враження ви на них справите.

Запитання

- У чому мої сильні сторони, щоб викликати симпатію?
- Що мені треба зробити, аби люди симпатизували мені, на що звернути увагу?

Вправа «Магічний візерунок» (15 хв.)

Мета: самоаналіз. Усвідомлення внутрішнього світу.

Обладнання: заготовки-лінзи, олівці, клей, папір А3.

Інструкція. Уявіть, що ви сприймаєте світ за допомогою спеціальних окулярів, у яких 7 лінз. Кожна з них відображає важливу частину вашого Я.

Ці лінзи наступні:

1. Тіло – відображає фізичну частину Я.
2. Думки – відображає інтелект.
3. Почуття – відображають емоційну сферу.
4. Відчуття – відображають роботу органів чуття: очей, вух, шкіри, язика, носа.
5. Стосунки – відображають здатність вступати у взаємини з різними людьми.
6. Середовище – простір, час, атмосфера, колір, температура, тобто фактори існування Я.
7. Душа – духовна частина Я.

Через *першу лінзу* ви бачите своє тіло з усіма частинами та органами. А зараз спів ставте все це з вашим організмом. Чи прислухаєтесь ви до потреб свого тіла? Організм може повідомити вам, що ви голодні. Чи втомилися, а, можливо, надто напружені.

Друга лінза відображає інтелект, пізнавальні здібності та можливості вашого мозку. Завдяки когнітивним здібностям ми отримуємо відповіді на запитання: «Як я можу навчитися новому?» «Як можу аналізувати ситуацію та вирішувати різні проблеми?»

Через *третю лінзу* відображаються емоції та почуття. Які обмеження ви накладаєте на власні емоції та переживання? Почуття вносять в життя різноманіття барв, їх гостроту, відображають стан людини, зв'язок самооцінки та емоційного Я.

Четверта лінза дає уявлення про те, як ви відчуваєте себе та оточуючий світ. Який фізичний стан ваших органів чуття? Наскільки вільно ви дозволяєте собі бачити та сприймати нюхові, смакові та тактильні відчуття? Якщо ми повністю приймаємо наші відчуття та емоції, вільно користуємося нашими органами чуття, ми збільшуємо коло наших зв'язків зі світом та значно збагачуємо себе.

П'ята лінза відображає те, як складаються наші стосунки з людьми. Вони формуються у процесі спілкування. Як ви оцінюєте якість різних стосунків, які складаються між вами та різними людьми? Як у вас справи з почуттям гумору, чи любите ви жартувати, чи не бракує вам хорошого настрою для того, щоб зробити своє життя та життя інших людей легшим та щасливішим?

Шоста лінза відображає середовище, в якому ви живете. Вона фокусує увагу на звуках, образах, різних предметах, температурі, освітленості, якості повітря, особливостях простору, в якому ви живете.

Сьома лінза відображає духовні зв'язки Я, ставлення до джерела життя. Як ви сприймаєте життя? Чи задоволені ви ним? Якими є ваші життєві цінності?

Кожна з цих частинок вашого Я відіграє важливу роль, але ні одна з них не функціонує самостійно, вони постійно взаємодіють одна з одною.

Якщо зобразити ці лінзи у вигляді кіл і розмалювати їх у свій колір, потім розкласти всі їх в одному великому колі – це і буде магічний візерунок вашого Я. ***Людина тільки тоді може досягти внутрішньої гармонії, коли у візерунку будуть присутні всі сфери і від того, наскільки кожна з них буде заповненою.***

Обговорення

- Які ваші почуття, враження, думки, коли ви дивитеся на свої малюнки?