

Líkamstjáning, tjáskipti án orða, áhrif orðavals í samskiptum

Samskipti - María Albína T.

Líkamstjáning

- Líkamstjáning er sameiginlegt tungumál sem allir tala óháð munnlegu tungumáli (ísl, enska...).
- Líkamstjáning getur gefið eitthvað annað í skyn en það sem sagt er = tvöföld skilaboð.
- Líkamstjáning getur verið mismunandi milli menningarsvæða.
- Líkamstjáning er um 60 % af því sem við tjáum

Líkamstjáning

- Heili manneskjunnar sendir skilaboð út í líkamann um að setja sig í vissar stellingar.
- Mál líkamans er ómeðvitað og hefur þann tilgang að jafnvægi sé milli þess sem er innra með manneskjunni og þess sem kemur fram út á við.
- Líkamstjáningin lýgur sjaldnast.

Hvað er hægt að sjá í líkamstjáningu fólks

- Hvort viðkomandi sé t.d.:
 - Kátur
 - Leiður
 - Fúll
 - Pirraður
 - Segi ósatt
 - Óþolinmóður
 - Leiðist
 - Reitt
 - Áhyggjufullur
 - Stressaður

Í hverju er líkamstjáning fólgin?

- Limaburði
- Líkamsstöðu
- Hvernig fólk situr
- Svipbrigðum í andliti
- Göngulagi
- Augnhreyfingum
- Látbragði eins og snerta hár eða nef.
- og fl.

Dæmi um stress eða kvíðatengda líkamstjáningu er að:

- láta fingurna spila á borðplötuna = trommuleikur með fingrum
- naga neglur
- ef haldið er í hárið með annarri hendi gefur það til kynna kvíða eða stress
- klóra sér í höfðinu
- fætur titri, séu á iði (sveifla honum ótt og títt)
- rugga sér fram og til baka á stól

Augun

- Augun eru spegill sálarinnar.
- Þegar að horft er í augu annarrar manneskju sýnir það sjálfstraust, áhuga og heiðarleika.
- Það fer þó eftir löndum hvernig það er túlkað að horfa mikið í augun á öðrum.
- Í atvinnuviðtali er t.d. líklegra að fá vinnuna ef þú heldur augnsambandi við spyrjandann frekar en að horfa niður í gólf.
- Ef einstaklingur blikkar augunum óeðlilega oft þá eiga þeir oftast í erfiðleikum með að vera rólegir því eitthvað truflar þá t.d. það sem þú hefur sagt.

Fótastaða karlmanna

- Sá sem vill sýna vald, er sjálfsöruggur eða er jafnvel tilbúinn í rifrildi:
 - er gjarnan í sitjandi stöðu þar sem annar fóturinn (ökklinn) er settur upp á hnéð á hinum fætinum = krosslagðar fætur í opinni stöðu.
- Sá sem er með krosslagðar fætur og fætur liggja samsíða:
 - sýnir frekar lokaða tjáningu, getur þó verið misjafnt eftir menningarsvæðum.

Fótastaða kvenna

- Í standandi stöðu þar sem fætur eru krosslagðir og ökkarnir læsast niðri (annar fóturinn fer aftan og við hliðina á hinum - vefst um ökkarn) þá getur það verið merki um ótta bæði hjá kk og kvk.
 - 88 % fólks krossleggur fætur um ökkarn þegar að það liggur í tannlæknastól þegar að viðgerð fer fram
- Valda staða kvenna (stjórnun) með fótum:
 - er þegar að þær liggja samsíða upp við hvorn annan.

Að leika sér með hárið

- Þegar að einstaklingar strjúka hárið frá andlitinu gefur það frekar til kynna öryggi og hamingju.
- Sé fólk að toga í hárið eða fíkta í því gefur það frekar til kynna stress.
- Það að snúa hárinu upp á puttann, getur merkt “flirt” (viðreynslu) eða gert til að slaka á.
- Sé haldið um hárið með annarri hendi og/eða strokið niður eftir því eins og að toga niður reipi, þá merkir það frekar stress.

Fingurnir

- Tromma á borð með fingrunum gefur til kynna óþolinmæði, óróa eða kvíða.
- Naga neglur hefur einni þannig merkingu.
- Klóra sér í höfðinu og jafnvel víðar gefur til kynna kvíða einkenni.

Handleggir og hendur

- Algengasta líkamstjáningin er að krossleggja hendur. Ef foreldri krossleggur hendur fyrir framan barn þá veit það að það er í vandræðum. Þetta er líka ákveðin varnarstaða.
- Sé hendur aftur á móti aftan við bak eða höfuð þýðir að einstaklingurinn er rólegur, óttalaus og öruggur.
- Að nudda saman höndum merkir oft að þú sért að búast við góðri niðurstöðu eða sért spenntur að segja frá einhverju.
- Handahreyfingar geta verið gagnlegar til að leggja áherslur á orðin.
- Að sitja með hendur í kjöltu þegar að þú talar þá fellur þú frekar inn í umhverfið.

Brjóstkassi - bak

- Áhuga fólks má m.a. lesa í hvert það snýr brjóstkassanum, ef hann snýr frá þeim sem talar þá hefur viðkomandi lítinn áhuga á því sem sagt er, eða er ósammála því sem sagt er.
- Ef fólk beygir sig niður yfir eitthvað er það yfirleitt að athuga eitthvað eða fylgjast vel með einhverju.
- Að vera boginn í baki sýnir að þú ert annað hvort óöruggur eða latur.
- Að standa beinn í baki sýnir sjálfsöryggi.

Handaband

- Handaband getur gefið manni ýmsar upplýsingar.
- Hægt er að lesa í þrýstinginn/þéttleikann á handabandinu, hvað þú gerir við hina hendina
- Ef handabandið er eins og að taka utan um dauðan fisk þá er viðkomandi óöruggur, óákveðinn og sýnir skort á skuldbindingu.
- Séu báðar hendur notaðar í handabandið (haldið um hendina í samloku) þá sýnir það einlægni og vilja til að vera náinn. Elskulegt handaband.
- Sé klappað ofan á handabandið með lausu hendinni þá getur það þýtt að einstaklingurinn vilji sýna yfirburði.
- Grípa um upphandlegg samhliða handabandinu sýnir að einstaklingurinn vilji tengjast betur.

Að ljúga eða segja satt

- Hægt er að sjá hvort fólk sé að ljúga t.d. með eftirfarandi:
 - Skortur á augnkontakt er tákn um óheiðarleika
 - Ef augun fara upp og til hægri þá ertu að nota ímyndunaraflið (búa til lygasögu) en sækja ekki minningar.
 - Þurr munnur, fólk er þá frekar að sleikja varirnar eða kyngja (skringilega)
- Ef fólk segir satt:
 - Horfir það upp og til vinstri - sækja gamlar minningar
 - Ef einstaklingur ætlar að tjá tilfinningar þá horfir hann niður þegar að hann sækir tilfinninguna.

HOW TO READ BODY LANGUAGE

1. Raised eyebrows often signal discomfort.

2. If their voice goes up or down, they're most likely interested.

3. Eye contact shows interest – both positive and negative.

4. But if they look into your eyes for too long, they might be lying.

5. Crossed legs are usually a sign of resistance and low receptivity.

6. If they mirror your body language, the conversation is likely going well.

7. Look for a lack of crinkles around the eyes to detect a fake smile.

8. If they're laughing with you, they're probably into you.

9. Expansive, authoritative postures show leadership.

10. A shaking leg signals a shaky inner state.



Hvernig augun hreyfast eftir hugsunum okkar

