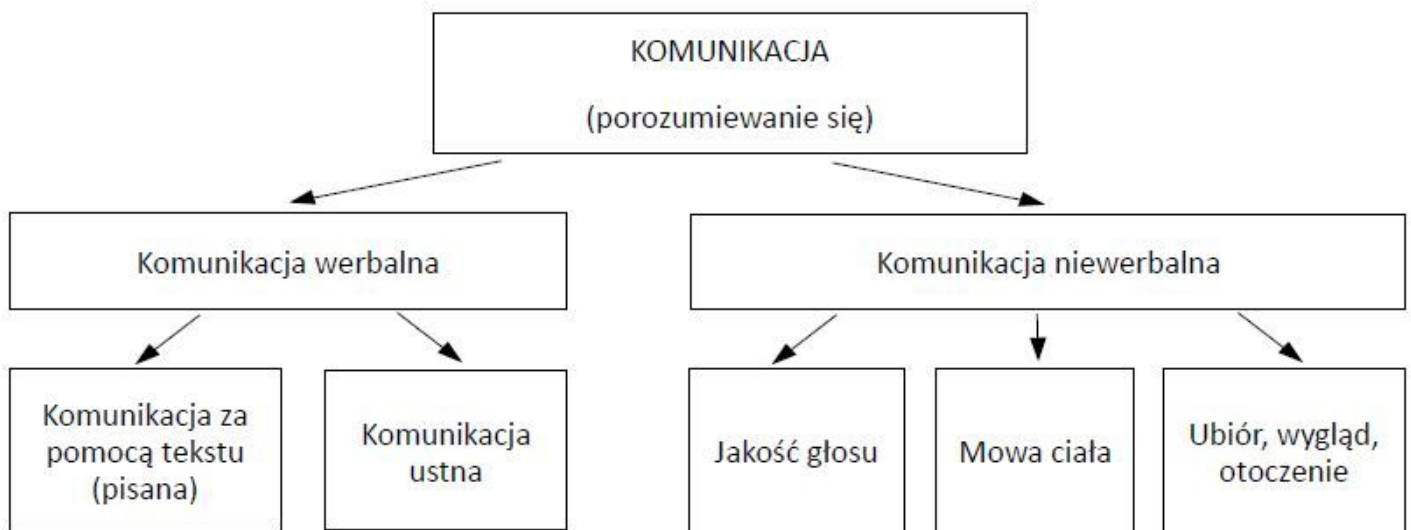


# Jak komunikować się bez słów – co mówi moje ciało

Komunikacja to inaczej porozumiewanie się. Komunikujemy się z ludźmi, między innymi aby:

- wyrazić swoje myśli, przekonania, pragnienia, uczucia,
- wymienić informacje,
- uzyskać pomoc, akceptację, wsparcie,
- wydać polecenia, wykonać wspólne działania.

Wydawany komunikat może być werbalny bądź niewerbalny. Komunikacja werbalna przejawia się w formie pisanej (za pomocą tekstu) lub ustnej. Z kolei komunikacja niewerbalna to gesty, mowa ciała, czy nasz ubiór. Podział ten ukazany jest na poniższym wykresie.



Czy za pomocą ciała można stwierdzić, co dana osoba czuje, co chce nam przekazać?

Oczywiście. Jest to przejaw komunikacji niewerbalnej. Poprzez gesty, mimikę, ułożenie ciała możemy odczytać to jak czuje się druga osoba. Także my możemy przekazać to jak się czujemy drugiej osobie za pomocą tych wskazówek.

## Jak komunikować się bez słów – co mówi moje ciało

Jak odczytywać wyraz twarzy? W tabeli przedstawione zostały podstawowe oznaki, dzięki którym możemy rozpoznać kilka emocji.

Brwi podniesione do połowy	Zdziwienie
Marszczenie brwi	Niezrozumienie, prośba o powtórzenie
Całkowicie obniżone brwi	Złość
Brwi do połowy obniżone	Zakłopotanie
Brwi uniesione i łukowato wygięte, skóra pod brwiami napięta, powieki rozwarte	Zaskoczenie
Brwi uniesione i ściągnięte razem, górna powieka uniesiona	Strach, przerażenie
Brwi opuszczone i ściągnięte razem, między brwiami powstają pionowe bruzdy, dolna powieka napięta, oczy o twardym spojrzeniu, niekiedy lekko wylupiate	Gniew
Pod dolną powieką rysują się bruzdy; dolna powieka uniesiona, lecz nie napięta, przy zewnętrznych kąciach oczu rysują się bruzdy, czyli kurze stopki	Radość
Usta w tzw. trąbkę lub dzióbek	Może to oznaczać myślenie, zastanawianie się nad czymś, przypominanie sobie czegoś
Usta ułożone w podkówkę	Smutek

# Jak komunikować się bez słów – co mówi moje ciało

1. Poniżej znajdują się zdjęcia, na których prezentowane są różne miny. Wytnij je.



## Jak komunikować się bez słów – co mówi moje ciało

2. Następnie wytnij tabelę znajdującą się poniżej. Gdy już to zrobisz, przyporządkuj zdjęcia min do odpowiednich zdań oraz podziel uczucia na pozytywne (kolor zielony) i negatywne (kolor czerwony).

## Jak komunikować się bez słów – co mówi moje ciało

<b>Zdanie</b>	<b>W tej kolumnie wklej obrazek z daną twarzą</b>	<b>Pozytywny stan – zamaluj kolorem zielonym; Negatywny stan – zamaluj kolorem czerwonym</b>
1. Zastanawiam się, które buty wybrać		
2. Brat przeszkadza mi w pracy, a jutro mam oddać ważną pracę		
3. Niechcący zbiłem/-am ulubiony wazon mamy i nie wiem, jak jej to powiedzieć		
4. Popsuła mi się moja komórka/aparat fotograficzny/ długopis, który tak lubiłem/-am		
5. Dzisiaj otrzymałem/-am wiadomość, że wygrałem/-am na loterii		
6. Nie wiem, co kupić rodzicom na prezent z okazji rocznicy ślubu		

# Jak komunikować się bez słów – co mówi moje ciało

Dziękuję Ci za wykonaną pracę i pozdrawiam ☺

Wojciech Chorzelski