

2^ο ΓΕΛ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ
ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2015-2016
Α ΤΑΞΗ
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Β' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ
Η γλώσσα του σώματος



Η γλώσσα του σώματος είναι πολύ βαθιά ριζωμένη στο υποσυνείδητο για να μπορέσουμε να πούμε πως είναι δυνατόν κάποια στιγμή να μην την χρησιμοποιούμε καθόλου.

Η γλώσσα σώματος είναι η πιο ήρεμη, μυστική και ίσως η πιο ισχυρή γλώσσα. Τα σώματα μας στέλνουν μηνύματα συνεχώς και συχνά δεν αντιλαμβανόμαστε ότι βγάζουμε περισσότερα νοήματα προς τα έξω από αυτά που συνειδητοποιούμε. Με το να εξοικειωνόμαστε με μερικά βασικά μη-λεκτικά σημάδια, μπορούμε να βελτιώσουμε την δυνατότητα μας να αντιληφθούμε τι πράγματι εννοούν οι γύρω μας και τι προβάλλουμε εμείς προς αυτούς. Η στάση, η θέση και η κίνηση ενός ατόμου, συχνά μας λένε περισσότερα από αυτά που λέει το ίδιο το άτομο. Η γλώσσα του σώματος είναι μια πολύ δύσκολη, περίεργη και ενδιαφέρουσα επιστήμη. Δυστυχώς οι επιστήμονες που ασχολούνται με αυτήν, ιδίως στην Ελλάδα, είναι ελάχιστοι. Φαίνεται σχεδόν απίστευτο ότι, μέσα στα χιλιάδες χρόνια της εξέλιξής μας, η γλώσσα του σώματος δεν έχει μελετηθεί σε οποιαδήποτε κλίμακα μέχρι τη δεκαετία του 1960. Οι περισσότεροι από μας πιστεύουν ακόμα ότι η κυριότερη μορφή επικοινωνίας είναι η ομιλία. Όμως η ομιλία έγινε τμήμα των επικοινωνιακών μας εργαλείων πολύ πρόσφατα, και χρησιμοποιείται κυρίως για να μεταφέρει γεγονότα και

δεδομένα. Η γλώσσα του σώματος είναι η πιο... αποκαλυπτική και πιο αληθινή. Αρκεί να ξέρετε τη «γραμματική» και το «συντακτικό» της, είμαστε αυτό που φαινόμαστε, όχι αυτό που λέμε. Μπορεί να υπάρχουν άτομα με αυτισμό που δεν μιλούν και δεν κατανοούν γιατί πρέπει να επικοινωνήσουν, άτομα με αυτισμό που επικοινωνούν για βασικές τους ανάγκες λεκτικά με περιορισμένο λόγο ή με ηχολαλία, αλλά υπάρχουν και άτομα που τα καταφέρνουν πάρα πολύ καλά με λεκτικές και ακαδημαϊκές δεξιότητες, χωρίς να μπορούν όμως να κατανοήσουν υπονοούμενα, χιούμορ και να κάνουν συζήτηση.

ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΕΚΦΡΑΣΗΣ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΑΥΤΟ.

Καμπούριασμα

Όταν καμπουριάζουμε υποδηλώνουμε πως δεν επιθυμούμε να βρισκόμαστε στο χώρο που είμαστε. Το σώμα με αυτή τη στάση φανερώνει πόσο πολύ βαριόμαστε, και δημιουργούμε έτσι μια άσχημη εικόνα για εμάς στους γύρω μας. Το μυαλό είναι κωδικοποιημένο να χρησιμοποιεί τόσο χώρο, όσο χρειάζεται ανάλογα με τους ανθρώπους που υπάρχουν σε αυτό. Όταν καθόμαστε σε ίσια στάση και με τους ώμους υψωμένους τότε υποδηλώνουμε πως διαθέτουμε εξουσία στο χώρο. Αντίθετα, το καμπούριασμα φανερώνει πως πιεζόμαστε από το χώρο, νιώθουμε άβολα και λιγότερο δυναμικοί. Σε συζητήσεις η σωστή στάση του σώματος προκαλεί το σεβασμό και από τις δύο πλευρές.

Υπερβολικές χειρονομίες Όταν χρησιμοποιούμε έντονες και υπερβολικές χειρονομίες τότε υποδηλώνουν ότι ίσως να προσπαθούμε υπερβολικά για την αλήθεια. Αυτό επιφέρει τα αντίθετα αποτελέσματα συχνά γιατί οι συνομιλητές μας ίσως να νομίζουν ότι προσπαθούμε έντονα να τους πείσουμε για κάτι. Ο στόχος είναι να χρησιμοποιούμε μικρές, ελεγχόμενες κινήσεις που υποδηλώνουν εξουσία, δύναμη και αυτοπεποίθηση – χρησιμοποιώντας διάπλατα τους ώμους, ή τις παλάμες των χεριών. Αυτές οι κινήσεις επικοινωνούν στους άλλους ότι δεν έχουμε να κρύψουμε τίποτα.

Να κοιτάμε συνέχεια το ρολόι. Ξεκάθαρο σημάδι ασέβειας προς τον συνομιλητή μας, υπερβολικού εγωϊσμού και ανυπομονησίας. Φαίνεται προς τους άλλους ως ένδειξη

αδιαφορίας για τα όσα λένε, με άλλα λόγια, δεν βλέπουμε την ώρα για να τους αφήσουμε.

Απομακρυσμένοι από τους άλλους. Αυτό δηλώνει πως δεν ενδιαφερόμαστε για τη συζήτηση, γυρνάμε την πλάτη μακριά από τους συνομιλητές μας ή ακόμη δεν συμμετέχουμε σε αυτή. Αυτή είναι μια ένδειξη αδιαφορίας, ακόμη και καχυποψίας προς αυτόν που μιλά.

Όταν αποφεύγουμε την οπτική επαφή Η αποφυγή της άμεσης επαφής με τα μάτια δείχνει ότι κάτι κρύβουμε, ότι δεν έχουμε μεγάλη αυτοπεποίθηση ή ενδιαφέρον για όσα λέει ο συνομιλητής μας, στοιχεία που δεν θέλουμε σε καμία περίπτωση να διαμορφώσουν την εικόνα μας όταν πρόκειται για συζητήσεις. Όταν συμβαίνει αυτό, τότε φαίνεται πως δεν έχουμε μεγάλη εμπιστοσύνη στα λεγόμενά μας και ότι τα λόγια μας δεν έχουν καμία ισχύ...

Ασυνέπεια μεταξύ των όσων λέμε και των εκφράσεων του προσώπου. Το παραπάνω, παρουσιάζει την εικόνα ενός ανθρώπου που προσπαθεί να εξαπατήσει τους συνομιλητές του αφού φαίνεται σαν ό,τι λέει να μην είναι αληθινό. Ένα πολύ συνηθισμένο παράδειγμα είναι το νευρικό -ασυναίσθητο- χαμόγελο που έχει κάποιος όταν αρνείται μια προσφορά κατά τη διάρκεια μιας διαπραγμάτευσης. Αυτό φανερώνει πόσο άβολα αισθάνεται η άλλη πλευρά για συνεργασία αφού φαίνεται σαν κάτι να υποβόσκει.

Όταν γνέφουμε υπερβολικά. Κάποιοι άνθρωποι γνέφουν διαρκώς ασυνείδητα, ως ένδειξη ότι συμφωνούν σε όλα ή ότι κατανοούν πλήρως κάτι που ενδεχομένως και να μην συμβαίνει στην πραγματικότητα. Είναι ένα από τα πολλά σημάδια που υποδηλώνουν άγχος.

Η έντονη οπτική επαφή Αυτό το άλλο άκρο υποδηλώνει προσπάθεια κυριαρχίας στον άλλο και επιθετική συμπεριφορά. Επειδή μπορεί να φαίνεται παράξενο από τη μια να κοιτάμε άμεσα τον άλλο στα μάτια και από την άλλη να μην ξεπερνάμε τα όρια, το ιδανικό σύμφωνα με Αμερικάνους μελετητές είναι από 7 έως 10 δευτερόλεπτα κάθε φορά που ακούμε ή μιλάμε με τον συνομιλητή μας. Ωστόσο, ακόμη και ο τρόπος με τον οποίο σταματάμε την επαφή περνά έμμεσα ένα μήνυμα. Για παράδειγμα, η απότομη απομάκρυνση του βλέμματος προς τα κάτω δείχνει την υποταγή.

Οι γρήγορες ματιές Τα μάτια, όπως φαίνεται, είναι ο καθρέπτης της ψυχής και της ψυχοσωματικής μας κατάστασης. Οι γρήγορες, χωρίς διάρκεια οπτικές επαφές φανερώνουν μια αποτυχημένη προσπάθεια να κερδίσουμε τον σεβασμό.. Παρότι

μπορεί να είναι μια συνήθεια για πολλούς, είναι ελεγχόμενη και μπορεί να σταματήσει ή έστω να περιοριστεί.

Παίζοντας με τα μαλλιά Αυτό είναι ένα ακόμη δείγμα άγχους, έλλειψης αυτοπεποίθησης, ή ακόμη και απόσπασης της προσοχής. Αυτό που ίσως, δεν γνωρίζαμε είναι ότι με αυτό τον τρόπο δείχνουμε ότι ενδιαφερόμαστε για την εξωτερική μας εμφάνιση.

Το συνοφρύωμα Γενικά μια θλιμμένη έκφραση φανερώνει πως είμαστε αναστατωμένοι για ό,τι συμβαίνει γύρω μας, ακόμη και αν αυτό δεν ισχύει για την δική μας διάθεση. Είναι μια έκφραση του προσώπου που αποθαρρύνει τους άλλους από το να μας πλησιάσουν καθώς αισθάνονται ότι τους κρίνουμε. Το χαμόγελο, αντίθετα, κερδίζει τους γύρω μας αφού υποδηλώνει πως είμαστε ανοιχτοί σε συζητήσεις, έμπιστοι και φιλικοί προς αυτούς..

Αδύναμες χειραψίες Αυτό είναι ένα ξεκάθαρο δείγμα της έλλειψης αυτοκυριαρχίας και εμπιστοσύνης προς τον εαυτό μας. Έρευνες έχουν καταδείξει πως οι χειραψίες τέτοιου είδους δίνουν την αίσθηση στους άλλους ότι είμαστε εύκολα διαχειρίσιμοι και ότι υποτασσόμαστε γρήγορα. Από την άλλη, ωστόσο, μια υπερβολικά δυνατή χειραψία απωθεί τους άλλους αφού παρουσιάζουμε έντονο χαρακτήρα και διάθεση για κυριαρχία προς αυτούς.

Οι σφιγμένες γροθιές Λειτουργούν όπως ακριβώς τα σταυρωμένα χέρια και πόδια, αφού δείχνουν πως μπλοκάρουμε τις ιδέες και τις απόψεις των άλλων. Παρουσιάζουν μια εσωστρεφή εικόνα για εμάς καθώς φαίνεται ότι δεν αφήνουμε περιθώριο για διάλογο και είμαστε έντονα επιθετικοί.

Να στεκόμαστε υπερβολικά κοντά στον άλλο

Ένα ακόμη δείγμα ασέβειας προς τον προσωπικό χώρο του άλλου. Καλό είναι να μην ξεπερνάμε μια συγκεκριμένη απόσταση ειδικά αν φαίνεται πως δεν έχουμε κανένα σεβασμό για την προσωπικότητα του συνομιλητή και καμιά αίσθηση των νοητών ορίων μεταξύ μας.

Ο τόνος της φωνής

«Σημασία δεν έχει τι λες, αλλά πώς το λες»... Είναι μια φράση που όλοι έχουμε πει κατά καιρούς και είναι πέρα για πέρα αληθινή. Ο τόνος και το ύψος της φωνής, αλλά και οι παύσεις, αποκαλύπτουν στοιχεία για τον συνομιλητή μας και τη διάθεσή του. Συχνά οι μελαγχολικοί άνθρωποι μιλούν αργά και χαμηλόφωνα, αλλά το ίδιο μπορεί να κάνει και κάποιος που θέλει να συγκαλύψει την οργή του. Από την άλλη, ο γρήγορος και δυναμικός τρόπος ομιλίας φανερώνει αυτοπεποίθηση και σιγουριά

«Τυχαίο άγγιγμα» Αξιοποιώντας τη δύναμη της αφής μια «τυχαία» σωματική επαφή εξάπτει το ερωτικό ενδιαφέρον. Καθόλου τυχαία ένα «τυχαίο» άγγιγμα σε κάποιο σημείο του σώματος, ενεργοποιεί ερεθίσματα και αποσκοπεί στο να τραβήξει την προσοχή.

«Παίζει με τα ρούχα του» Όταν μια γυναίκα παίζει με τα ρούχα της, το κολιέ της ή το δαχτυλίδι της τότε είναι ξεκάθαρο πως προσπαθεί να εστιάσει την προσοχή του άλλου σε συγκεκριμένα σημεία του σώματός της. Ανάλογα με το τι παίζει, επιθυμεί να τραβήξει το ενδιαφέρον προς συγκεκριμένα σημεία του κορμιού της. Όταν πάλι ένας άντρας ασχολείται με τα ρούχα του θέλει να δείξει «κάτι». Αν π.χ. ισιώνει τα ρούχα του ή φτιάχνει τη γραβάτα του θέλει να δείξει ότι είναι σίγουρος και δυνατός για τον εαυτό του απέναντι στην γυναίκα που προσπαθεί να προσεγγίσει.

Η γλώσσα του σώματος στον έρωτα και στην φιλία

Μη λεκτική επικοινωνία γνωστή ως γλώσσα του σώματος είναι η διαδικασία κατά την οποία οι άνθρωποι μπορούν να γίνουν πομποί και δέκτες μηνυμάτων χρησιμοποιώντας ως κύριο μέσο τις ανθρώπινες αισθήσεις(ακοή, όραση, όσφρηση, αφή)ως κώδικες επικοινωνίας. Η γλώσσα του σώματος αποτελεί την αρχέγονη παγκόσμια γλώσσα επικοινωνίας μεταξύ των ανδρών και γυναικών και ταυτόχρονα το κυρίαρχο επικοινωνιακό εργαλείο στο σύγχρονο κόσμο .Είναι απόλυτα συνδεδεμένη με το ένστικτο ,που συνδέει άνδρες και γυναίκες με ένα βλέμμα, ένα χάδι, ένα άγγιγμα, μια μόνο κίνηση. Σε ερωτικό επίπεδο η γλώσσα του σώματος αποτελεί το απόλυτο μέσο επικοινωνίας.Στους ανθρώπους ποικίλλει η ικανότητα να στέλνουν και να δέχονται μηνύματα μη λεκτικής επικοινωνίας. Κατά μέσο όρο, σε ένα μέτριο βαθμό, οι γυναίκες είναι καλύτερες στη μη λεκτική επικοινωνία από τους άντρες.



Η γλώσσα του σώματος συχνά αποκαλύπτεται μέσα από μικρές, φαινομενικά 'αθώες' κινήσεις, που όμως προδίδουν την κοπέλα που τις κάνει ασυνείδητα. Αυτές οι κινήσεις περιλαμβάνουν:

1. • Η κοπέλα παίζει με τα μαλλιά της, τα τυλίγει και τα ξετυλίγει στο δάχτυλό της ή τα τινάζει προς τα πίσω .
2. • Η κοπέλα παίζει με τα κοσμήματά της.
3. • Ακουμπάει τα χείλη της ή τη βάση του λαιμού της – ασυναίσθητες κινήσεις που στόχο έχουν να τραβήξουν την προσοχή σας στο πρόσωπό της.
4. • Ακουμπάει τον ώμο σας, κάνει σαν να σας βγάζει ένα χνούδι από το μανίκι ή σας ισιώνει τη γραβάτα.
5. • Αν κάθεσαι σταυρώνει και ξεσταυρώνει τα πόδια της, αν στέκεται τα πόδια της είναι στραμμένα προς το μέρος σας.
6. • Κάνει κινήσεις παρόμοιες με τις δικές σας –σαν να τις αντικαθρεφτίζει.
7. • Χαμογελάει ή αν σουφρώνει τα χείλη Και οι δύο εκφράσει τραβούν την προσοχή στα χείλη και παραπέμπουν σε φιλή.
8. • Γέρνει το κεφάλι της στο πλάι, έχει πολύ ανοιχτά ή μισόκλειστα τα μάτια και δείχνει ότι 'ρουφάει' την κάθε σας λέξη.
9. • Γέρνει το κεφάλι της στο πλάι τσαχπίνικα, σηκώνοντας ταυτόχρονα τον ίδιο ώμο σαν να θέλει να ακουμπήσει το αυτί της-πρόκειται για στάση σώματος που έχει σημαντικό ρόλο στο να σαγηνεύσει κάποιον • Ορθάνοιχτα μάτια με τα φρύδια ελαφρώς ανασηκωμένα- δείχνει ότι προσέχει κάθε σας λέξη.
10. • Σας κοιτάζει μέσα στα μάτια, εστιάζει στο πρόσωπό σας.
11. • Σας ρίχνει συχνές, λοξές ματιές –ειδικά από το πλάι, πάνω από τον ώμο της. οι καρποί των χεριών της κοπέλας δείχνουν προς το μέρος σας, αυτό είναι σημάδι ότι είναι ανοιχτή προς εσάς.
12. • Αν τείνοντας τους καρπούς προς το μέρος σας και παράλληλα έχει ανοιχτές τις παλάμες της, είναι ένας υποσυνείδητος τρόπος να σας ζητήσει να την πάρετε από το χέρι και να πάτε κάπου οι δυο σας.
13. • Αν η κοπέλα βρίσκει ευκαιρία να αγγίξει τα χέρια σας παιχνιδιάρικα
14. • Αν σας σκουνητήσει με τον αγκώνα, αγγίζει τον ώμο σας ή με τα ακροδάχτυλα αγγίζει το πρόσωπό σας.



15. Οι κινήσεις που κάνει ο άντρας όταν ενδιαφέρεται:
16. 1.Χαμόγελο. Ένα όμορφο χαμόγελο είναι ένα καλό σημάδι όταν μιλάμε για φλερτ και ένα σιγουράκι ότι ο άνδρας απέναντί σας, δείχνει ενδιαφέρον
17. 2.Κοκκίνισμα. Ίσως μπορείτε να αντιληφθείτε ότι είναι δύσκολο να φλερτάρουν μαζί σας οι ντροπαλοί άνδρες, ωστόσο αυτό δεν σημαίνει ότι θα πρέπει να αποφύγετε έναν τέτοιου είδους άνθρωπο.
18. 3.Οπτική επαφή.Η οπτική επαφή είναι σημαντική κατά τη διάρκεια της επικοινωνίας. Ανάλογα με το πόση ώρα ένας άνθρωπος έχει οπτική επαφή μαζί σας, καταλαβαίνετε αν του αρέσετε ή αν είναι αδιάφορος για εσάς.
19. 4.Αντικατοπτρισμός. Μερικές φορές οι άντρες αντικατοπτρίζουν τις κινήσεις μιας γυναίκας, χωρίς καν να το γνωρίζουν. Η αντανάκλαση είναι άλλο ένα σημάδι ότι φλερτάρει μαζί σας.
20. 5.Χέρια στους γοφούς. Αν ένας άνδρας στέκεται με τα χέρια στους γοφούς ή τοποθετεί τους αντίχειρες στις θηλίες της ζώνης, θα μπορούσε να είναι ένα πολύ καλό σημάδι ότι σας φλερτάρει.
21. 6.Αγγιγμα. Εάν καθώς μιλάτε σας αγγίζει είναι ένα πολύ καλό σημάδι ότι σας φλερτάρει.
22. 7.Ο τρόπος που γέρνει το κεφάλι. Ο τρόπος που ένας άνθρωπος γέρνει το κεφάλι του, μπορεί να σημαίνει ότι σας φλερτάρει. Αν γέρνει το κεφάλι προς το μέρος σας, αυτό σημαίνει ότι ακούει με προσοχή κάθε λέξη που λέτε.
23. 8.Νευρικές κινήσεις . Αν δείτε λοιπόν κινήσεις εκνευρισμού, αυτό είναι επειδή ενδιαφέρεται για σας.



Θέμα κουλτούρας

- Η κουλτούρα κάθε ατόμου επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τη γλώσσα του σώματος του και τον τρόπο που αυτή ερμηνεύεται.
- Τόσο η μόρφωση, όσο και η ιδεολογία του ατόμου επηρεάζουν την στάση του σώματος, το χαμόγελο, τις εκφράσεις του προσώπου και τις κινήσεις των χεριών του.
- Έχει παρατηρηθεί ότι άτομα με υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο αποφεύγουν τις προσβλητικές χειρονομίες όπως επίσης και να κοιτούν επίμονα άτομα με ειδικές ανάγκες.
- Αντιθέτως άτομα με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο συνηθίζουν να εκτελούν αγενέστατες χειρονομίες ιδιαίτερα υπό κατάσταση έντασης .

Η επικοινωνία με τη γλώσσα του σώματος συνήθως γίνεται ασυνείδητα. Έτσι μέσα από την γλώσσα του σώματος του ατόμου εκφράζεται η ψυχοσύνθεση του όπως επίσης και ο πραγματικός του χαρακτήρας τα οποία είναι άμεσα συνδεδεμένα με το υπόβαθρο παιδείας.

Γλώσσα του σώματος και γυναίκες.

Η γλώσσα του σώματος είναι πολύ βαθιά ριζωμένη στο υποσυνείδητο για να μπορέσουμε να πούμε πως είναι δυνατόν κάποια στιγμή να μην την χρησιμοποιούμε καθόλου.

γυναίκα τους και να μην αποκαλυφθούν, ενώ αντίθετα, οι περισσότερες γυναίκες μπορούν να κάνουν πολλά πράγματα μπροστά στα μάτια των ανδρών και αυτοί να μη καταλάβουν τίποτα.

Γλώσσα του σώματος ως μια λανθάνουσα γλώσσα και οικουμενικότητα της .

Οι άνθρωποι που εκφράζουν άποψη για την γλώσσα του σώματος έχουν χωριστεί σε δύο αντίθετα μέτωπα. Υπάρχουν αυτοί που θεωρούν την γλώσσα του σώματος ως μια λανθάνουσα γλώσσα, που δεν μπορεί να αποδειχθεί και που δεν παρουσιάζει σε καμία περίπτωση οικουμενικά στοιχεία. Από την άλλη όμως μεριά τους επιστήμονες εκείνους που έχουν αποδείξει την οικουμενικότητα της γλώσσα του σώματος. Είναι οι επιστήμονες που έχουν μελετήσει τους μύες του προσώπου και παρατήρησαν πως σε ίδιες εκφράσεις, υπάρχει ίδια κίνηση των ίδιων μυών σε άνδρες και γυναίκες, σε ανθρώπους διαφορετικών κρατών, φυλών και γενικά πολιτισμών. Το ίδιο ακριβώς συμβαίνει και με ορισμένες κινήσεις και στάσεις του σώματος. Οι επιστήμονες αυτοί έχουν φτάσει πλέον σε στάδιο να μπορέσουν να κρίνουν αν κάποιος λέει ψέματα, αν υποκρίνεται, αν νιώθει αμηχανία και πολλά άλλα συναισθήματα, από τον τρόπο που εκφράζεται με μη λεκτικούς κώδικες επικοινωνίας. Υποστηρίζουν ακόμη πως η γλώσσα του σώματος κυριαρχείται από το υποσυνείδητο οπότε δεν μπορεί να την ελέγξει απόλυτα κανένας άνθρωπος όπως τον προφορικό λόγο.

Η γλώσσα του σώματος αποτελείται από λέξεις, προτάσεις και σημεία στίξης .

Όπως κάθε γλώσσα, έτσι και η γλώσσα του σώματος αποτελείται από λέξεις, προτάσεις και σημεία στίξης. Κάθε χειρονομία είναι σαν μία ξεχωριστή λέξη και μια λέξη μπορεί από μόνη της να έχει πολλές διαφορετικές έννοιες. Μόνο όταν μπούνε μέσα σε μια πρόταση μαζί με άλλες λέξεις μπορούμε να καταλάβουμε πλήρως το νόημά της.

Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΥΠΟΔΗΛΩΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΉ ΜΑΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Ο άνθρωπος υποκινούμενος από το υποσυνείδητο χρησιμοποιεί πολλές φορές το σώμα του, κυρίως τα άκρα του, για να υποδηλώσει την συναισθηματική του κατάσταση. Η

επικοινωνία με τη γλώσσα του σώματος συνήθως γίνεται ασυνείδητα.

ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ.

Μπορεί να υπάρχουν άτομα με αυτισμό που δεν μιλούν και δεν κατανοούν γιατί πρέπει να επικοινωνήσουν, άτομα με αυτισμό που επικοινωνούν για βασικές τους ανάγκες λεκτικά με περιορισμένο λόγο ή με ηχολαλία, αλλά υπάρχουν και άτομα που τα καταφέρνουν πάρα πολύ καλά με λεκτικές και ακαδημαϊκές δεξιότητες, χωρίς να μπορούν όμως να κατανοήσουν υπονοούμενα, χιούμορ και να κάνουν συζήτηση.

Έννοια της επικοινωνίας όμως δεν αφορά μόνο την εξυπηρέτηση των αναγκών, γιατί σε αυτό συνήθως τα άτομα με αυτισμό δεν αντιμετωπίζουν ιδιαίτερο πρόβλημα. Είναι ικανά να βρουν τρόπους για να πάρουν αυτό που θέλουν είτε μόνα τους είτε χρησιμοποιώντας τους άλλους ανθρώπους. Αυτό που τους είναι δύσκολο είναι η ανάπτυξη της κοινωνικής επικοινωνίας, δηλαδή η αλλαγή της συμπεριφοράς των άλλων ανθρώπων σε νοητικό επίπεδο, έτσι ώστε να τους κάνουν να σκεφτούν με διαφορετικό τρόπο ή να τους κάνουν να λάβουν υπόψη τους και άλλες παραμέτρους σε μια κατάσταση. Επίσης, στα πλαίσια της κοινωνικής επικοινωνίας συμπεριλαμβάνονται και οι τομείς της κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων, της κοινωνικής τους θέσης, του βαθμού της σχέσης κ.λπ. γιατί αυτά καθορίζουν και τον τρόπο προσέγγισης στην επικοινωνία.

Υπάρχουν πολλές παραλλαγές και στην πραγματικότητα υπάρχουν περισσότερες από μια νοηματικές γλώσσες σε μια χώρα, όπως ακριβώς συμβαίνει με τις προφορικές γλώσσες. Είναι πλήρως αυτόνομες γλώσσες με τη δική τους γραμματική και σύνταξη. Ένα αυτιστικό παιδί δε πρέπει να μάθει απλώς να μιλάει αλλά και να μάθει να χρησιμοποιεί τη γλώσσα κοινωνικά για να επικοινωνήσει. Τα περισσότερα άτομα με ειδικές ανάγκες αντιμετωπίζουν προβλήματα τόσο κοινωνικά όσο και σωματικά. Χαρακτηρίζονται από το φαινόμενο του κοινωνικού αποκλεισμού και ιδιαίτερα άτομα που αντιμετωπίζουν πρόβλημα στην επικοινωνία.

Για παράδειγμα, υπάρχουν δυο νοηματικές γλώσσες στο Βέλγιο (η Γαλλική Βελγική νοηματική γλώσσα και η φλαμανδική νοηματική γλώσσα) ή στην Ισπανία (η Ισπανική νοηματική γλώσσα και καταλανική νοηματική γλώσσα). Επίσης, υπάρχουν διαφορετικές νοηματικές γλώσσες σε χώρες που έχουν την ίδια προφορική γλώσσα, όπως το ηνωμένο βασίλειο και η Ιρλανδία. Αυτό οφείλεται σε ιστορικές εξελίξεις που είναι διαφορετικές από αυτές που κάποιος βιώνει στις προφορικές γλώσσες.

ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ – ΨΥΧΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ

ΚΑΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΥΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Η γλώσσα του σώματος «ακτινογραφεί» τις σκέψεις των άλλων... αρκεί να παρατηρήσουμε για λίγο τις ασυναίσθητες κινήσεις του! Ένα σήκωμα των φρυδιών ή τα σταυρωμένα χέρια είναι ικανά να μεταφέρουν μηνύματα, αφού σύμφωνα με τους επιστήμονες μόνο το 8% της επικοινωνίας διαθέτει «λέξεις». Τα παρακάτω σημάδια θα σας βοηθήσουν να αποκωδικοποιήσετε εύκολα τις εκφράσεις ή τη στάση του άλλου... χωρίς καν να μιλήσει!

Το 55% αυτών που λέτε όταν μιλάτε στην πραγματικότητα το λέει το **σώμα** και όχι τα **λόγια** σας.



Κεφάλι

- Εάν ο άλλος χαμογελάει, γέρνοντας το κεφάλι του προς το μέρος μας... τότε αυτό ίσως υποδηλώνει και φλερτ! Όμως, εάν χαμηλώνει το κεφάλι, τότε αισθάνεται ντροπή και κρατά απόσταση εξαιτίας της δυσπιστίας του.
- Όταν ο άλλος σηκώνει γρήγορα το κεφάλι, φανερώνει άμεσα το ενδιαφέρον του, ειδικά εάν αυτό συνοδεύεται με ένα σήκωμα των φρυδιών. Βέβαια, εάν απλά κοιτά το ταβάνι, τότε μάλλον βαριέται...
- Το άγγιγμα του κεφαλιού μπορεί να σημαίνει μια αυτό-τιμωρία π.χ. αγγίζοντας το μέτωπο με την παλάμη του χεριού («τι έκανα πάλι;»).

- Όταν μιλάει κάποιος, χωρίς να κουνάει καθόλου το κεφάλι του, αυτό δείχνει ότι μιλά είτε σοβαρά και αληθινά, είτε από μια κυρίαρχη θέση.

Χέρια

- Ένα άτομο με σταυρωμένα χέρια, ακόμα και εάν το κάνει από συνήθεια, τείνει να νιώθει άβολα με την εμφάνιση του. Όσοι σταυρώνουν τα χέρια, ενώ ταυτόχρονα κρατούν τα πόδια τους ανοιχτά, τότε κινούνται μέσα από τη σκληρότητα ή την ανάγκη για εξουσία.

- Εάν κάποιος φέρει τα χέρια πίσω από το λαιμό ή το κεφάλι του, είναι «ανοικτός» προς τη συζήτηση που γίνεται ή χαλαρός σε γενικές γραμμές. Εάν τα χέρια βρίσκονται στους γοφούς, αποδεικνύουν ανυπομονησία ή κούραση, ενώ εάν είναι κλειστά και σφιγμένα... θυμό και νεύρα!

- Όταν κάποιος αισθάνεται αυτοπεποίθηση ο χώρος ανάμεσα στα δάχτυλα μεγαλώνει, ενώ ο αντίχειρας σηκώνεται ελαφρώς κατά τη διάρκεια της ομιλίας του. Αντίθετα, όταν υπάρχει άγχος, όλοι μας τρίβουμε ή τεντώνουμε διαρκώς τα χέρια μας.

- Όταν το χέρι του άλλου αγγίζει το μάγουλο ή το πηγούνι, τότε ο άλλος εξετάζει σοβαρά την άποψη μας.



Μάτια

- Όσοι δεν κοιτούν κατευθείαν στα μάτια, ίσως λένε ψέματα ή έχουν μεγάλη νευρικότητα, ενώ όσοι κοιτούν λοξά σημαίνει ότι δεν πιστεύουν στο άτομο μας.

- Οι διεσταλμένες κόρες του ματιού αποδεικνύουν το ενδιαφέρον του άλλου, αρκεί αυτός να μην έχει πει καθόλου αλκοόλ. Βέβαια, όταν αυτές κοιτούν στο πάτωμα, τότε ο άλλος, είτε έχει δυσάρεστες σκέψεις, είτε προσπαθεί να κρύψει κάτι από εμάς.

- Εάν σμίγει κάποιος τα φρύδια του ή πιέζει τα γυαλιά προς τη μύτη του, σίγουρα πρόκειται να διαφωνήσει μαζί μας.

- Όταν κάποιος κοιτάει στο άπειρο ή το βλέμμα του «ταξιδεύει», ενώ μιλάμε, τότε βαριέται ή απλά δεν πιστεύει τα λόγια μας. Όπως και να έχει, μάλλον πρέπει να φύγετε!



Πόδια

- Η κατεύθυνση των ποδιών ορίζει την κατεύθυνση του ενδιαφέροντος μας. Έτσι, εάν τα πόδια του άλλου δείχνουν προς το μέρος μας, τότε σίγουρα νοιάζεται για εμάς.
- Κάποιος που στέκεται με τα πόδια ενωμένα, προφανώς έχει άγχος, αφού η στάση του δείχνει ότι χρειάζεται προστασία. Το ίδιο συμβαίνει και όταν κάποιος κάθεται στην καρέκλα, σφίγγοντας τα γόνατα του.
- Όταν ο άλλος κάθεται σταυροπόδι και κουνάει πάνω κάτω το πόδι του, τότε είναι αρκετά ανυπόμονος.

Πηγή: [www.Lifo . gr](http://www.Lifo.gr)

[www.Vita . gr](http://www.Vita.gr)

[www.News . gr](http://www.News.gr)

[www.Myastro . gr](http://www.Myastro.gr)

[www.wikipedia . gr](http://www.wikipedia.gr)

[www.Boro . gr](http://www.Boro.gr).

[www.flowmagazine . gr](http://www.flowmagazine.gr)

[www.in2life . gr](http://www.in2life.gr)

[www.parapolitika . gr](http://www.parapolitika.gr)

[www.newsbomb . gr](http://www.newsbomb.gr)

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

1. Αγγελή Αικατερίνη
2. Βάκη Ευσταθία
3. Βρακά Αικατερίνη
4. Γεραντώνη Ιουλία
5. Γκελεστάθη Παναγιώτα
6. Γκίνη Μεσαλίνα
7. Γκίνη Μιριέλα
8. Γκλάβας Αγγελος
9. Δήμου Μαρία
10. Δούκα Δέσποινα
11. Θεοχάρη Χαρίκλεια-Ιωάννα
12. Κεράστα Δημήτρια
13. Κοροβέση Μανουέβα
14. Κολυπέρα Μαρία-Ελένη
15. Κοσμίδη Χρυσάφουλα
16. Λουκά Αστερία
17. Μασούρα Μαρίνα
18. Μέγα Βασιλική
19. Μούκα Δήμητρα
20. Μπάνια Κωνσταντίνα
21. Ντάικο Χρυσούλα

22. Παπαλάμπρου Ιωάννα

Υπεύθυνη Καθηγήτρια : Συλικιώτου Παναγιώτα