

3.3. Упражнение «Жесты»

ЦЕЛЬ

Раскрытие темы с жестов, как одного из способов невербального общения.

ВРЕМЯ

20-25 минут

РАЗМЕР ГРУППЫ

8-20 человек

РЕСУРСЫ И ПОДГОТОВКА

Не требуется

ИНСТРУКЦИЯ

Знаете, есть такая фраза: чтобы заставить итальянца замолчать, нужно связать ему руки. Жесты являются одним из инструментов общения. С помощью них, можно значительно усилить эффект от своих слов. Следующее упражнение посвящено работе с жестами. Оно будет состоять из двух этапов. На первом этапе проведем гимнастику жестов.

Встаньте в круг. Внимание на ведущего.

1. Быстро шевелим свободными пальцами. Шевелим. Шире, свободнее, быстрее. Пальцы изображают весенний ручеек. Птичий свист с разной мелодикой и щелчками. Теперь наигрываем бодрые мелодии. Подключаем к пальцам свободные руки (пальчики продолжают свое мелькание), к рукам добавляем голову, лицо и все тело. Восторг!
2. Звезда вертикаль. Поставили? Энергия пальцев вселенную прорезает?
3. Звезда горизонталь ладонью вниз, открываться пять или через указательный и средний.
4. Поиграйте напряженными пальчиками.
5. Бутоны пальцами вверх открывать, закрывать и щупать (вариант – быстро крутить, показывая со всех сторон).
6. Сделайте тарелочку – бутон совсем раскрытый ладошкой вверх.
7. Сделайте – изящный финал кистью вверх и вниз.
8. А теперь ладонями двух рук поработайте с объемом пространства. Сделайте (как

3.3. Упражнение «Жесты»

будто возьмите ладошками) веселый детский мячик. Теперь мячик превратился во взрослый крепкий мяч. А теперь в ваших руках целая сфера! А теперь – земной шар! А теперь, то же самое, но с разной направленностью: к себе, перед собой в руках, от себя вперед.

Молодцы. Второй этап упражнения заключается в том, что нам нужно продумать жесты для некоторых наших слов и фраз

Разделитесь на три команды

Внутри команд найдите жесты для:

1. Акцентирования внимания, запрос на концентрацию внимания собеседника или группы.
2. Сомнения, просьбы собеседнику быть осторожным и более внимательным.
3. Возражения.
4. Фиксации момента, подчеркивания апогея речи.
5. Вкладывания ключевых слов в собеседника.
6. Привлечение внимания.
7. Сравнения, оценки позиций, тезисов.
8. Высокой цели, идеала, стремления воодушевить аудиторию.
9. Деликатный момент, призыв к вниманию, просьба постараться понять.

ДЕБРИФИНГ

- Какие ощущения у вас остались после упражнения?
- Что вам показалось наиболее важным в этом упражнении?
- Какие плюсы вы видите в применении жестов в общении?
- Какие ограничения вы видите?

СЛОВА ВЕДУЩЕГО. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ РАБОТЫ С ЖЕСТАМИ

1. Максимум открытости, свободы в теле: руки разогнуты в локтях, локти подвижны, кисти свободно двигаются, пальцы разжаты, ладони раскрываются.
2. Тело должно быть расслабленным, но в любой момент готовым к напряжению – в тонусе.
3. Жестикуляция не должна быть непрерывной. Не жестикулируйте руками на протяжении всей речи. Не каждая фраза нуждается в подчеркивании жестом.
4. Жест всегда должен подкреплять некоторые слова.

3.3. Упражнение «Жесты»

5. Вносите разнообразие в жестикуляцию. Не пользуйтесь без разбора одним и тем же жестом во всех случаях, когда нужно придать словам выразительность.
6. Жесты должны быть согласованы с содержанием речи, должны отвечать своему назначению. Их количество и интенсивность должны соответствовать характеру речи и аудитории. Например, взрослые в противоположность детям предпочитают умеренную жестикуляцию.
7. Как только вы овладели жестом, необходимо посвятить некоторое время упражнениям в его технической отделке. Во время речи не следует специально думать о жестикуляции, кроме случаев, когда вам начнет казаться, что она чрезмерна и ее следует сократить.
8. Жесты должны быть произвольны. Прибегайте к жесту по мере ощущения потребности в нем. Не подавляйте импульса наполовину. Если начали поднимать руки, но не дали им свободного движения вверх, то получится что-то вроде жеста, которым распугивают кур: кш-кш. Такая жестикуляция довольно обычна у новичков.

Источник: [Н.И. Козлов](#)

[СКАЧАТЬ ИНСТРУКЦИЮ](#)

[dkpdf-button]