

«ЯЗЫК ЖЕСТОВ» ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Н. В. Чуб

Сегодня модно изучать психологию, особенно прикладную, практическую её часть. Много книг рассказывают о том, как можно анализировать человеческое поведение, наблюдая за мимикой, жестами, языком, изучая почерк, цветовые предпочтения в одежде и т. д.

«Язык тела», или «язык жестов» — одно из самых интересных направлений в практической психологии, которое, прежде всего, должно заинтересовать именно тех, чья работа связана с непосредственным общением с людьми. И именно такова профессия учителя, воспитателя. Педагог постоянно общается с детьми, их родителями, коллегами. И ему важно уметь «читать» своих собеседников или слушателей, чтобы понять, о чём они думают, чего хотят, чего боятся и скрывают. Сегодня мы поговорим о том, как читать жесты, мимику и позы ребенка. Это сложнее, чем анализ языка тела взрослого, но всё равно полезно и интересно.

ЖЕСТЫ ДЕТЕЙ. КАК «ЧИТАТЬ» РЕБЕНКА

Интерпретация детских жестов — не такое уж простое занятие, как кажется на первый взгляд. Большинство детей имеют очень живую мимику и много двигаются, и при этом не все их жесты могут иметь объяснение. Молчаливые сигналы детей не всегда однозначны.

► Ребенок прикрывает рот руками.



Вы думаете, это значит... Вы вообще не думаете, что это что-то значит.

На самом деле это можно пояснить: так делают дети, которые либо говорят неправду прямо сейчас, или собираются это сделать в ближайшее время. Вариантов этого жеста может быть несколько: рот прикрыт всей ладошкой, рот прикрыт только пальцем или сжатым кулачком.

Этот жест показывает нам, что ребёнок пытается обмануть взрослого, но он не объясняет, зачем.

► Что делать?

Перед тем как понять, что делать в такой ситуации, важно понять, чего делать не нужно.

Категорически не рекомендуется «вывести ребёнка на чистую воду». «Ты зачем меня обманываешь?» или «Почему ты меня всегда обманываешь?» — самые неуместные слова в такой ситуации. Потому что и так понятно, что ребёнок начинает обманывать, чтобы избежать наказания, не унизиться, быть лучшим, получить похвалу, а не осуждение.

Поэтому подумайте, где вы, возможно, переборщили, потому что ребёнок боится и не хочет говорить правду. Иногда так бывает и в тех случаях, когда родители слишком строги с ребёнком, и он постоянно беспокоится, а значит, часто обманывает, чтобы не получить наказание.

► Ребёнок держит палец или пальцы во рту.



Вы думаете, это значит: я хочу тебя позлить!

На самом деле это может означать: я волнуюсь, мне плохо, я боюсь.

Причём так поступают не только дети, но и вполне взрослые люди. Это бессознательная попытка человека вернуться в состояние безопасности, памятное ему ещё с детства, когда он сосал молоко у мамы. А ещё такой жест возникает, когда ребёнок чувствует себя под давлением. Маленький ребёнок фактически заменяет грудь матери большим пальцем или одеялом. Взрослый же человек сосёт палец, сигарету, трубку, ручку, дужку очков или жуёт резинку. То есть у взрослого жест «палец во рту» трансформируется в другие, менее опасные жесты, за которые он не будет получать замечания от взрослых.

➤ Что делать?

Большинство прикосновений ко рту связаны с обманом и ложью. Однако палец во рту говорит о том, что человек испытывает внутреннюю потребность в ободрении. Поддержите ребёнка, дайте ему определённые гарантии — это позволит вам продвинуться в позитивном направлении.

Такой ребёнок нуждается в защите. Поэтому полезен телесный контакт, разговор по душам, дружеское чаепитие.

- ▶ Вы разговариваете с ребенком, а он упорно не смотрит вам в глаза.



Вы думаете, это значит: я совершил плохой поступок и постараюсь тебя обмануть, чтобы мне не досталось.

На самом деле это может означать: я расстроен из-за того, что сделал, мне стыдно.

Нежелание встречаться со взрослым глазами обязательно означает, что ребёнок пытается что-то скрыть. Точнее, ребёнок не скрывает вину, но прячет свои переживания.

➤ Что делать?

Принять ситуацию такой, какая она есть. Дождаться, когда ребёнок сам захочет поделиться информацией, но не вытаскивать её. Не провоцировать ребёнка на ложь. Например, спрашивая: «Ну, по глазам вижу, что ты здесь что-то натворил, признавайся», потому что так мы заставляем ребёнка сказать, что он ничего такого не делал. Ему не хочется врать, но и быть наказанным тоже. Стыд заставляет ребёнка отводить глаза. Правильно было бы сделать вид, что вы этого не заметили, но потом найти время и пообщаться с ребёнком, поиграть, привлечь его к себе.

- ▶ Ребёнок сжимает кулаки так сильно, что даже косточки его пальцев становятся белого цвета. При этом внешне ребёнок может казаться вполне веселым и жизнерадостным.



Вы думаете, что это просто игра, на которую не стоит обращать внимания.

На самом деле это проявления агрессии, которая может быть направлена куда угодно. Например, на детей, животных, взрослых, которые окружают, и даже на себя.

Так бывает, если ребёнок испытывает слишком сильное давление со стороны взрослого, но при этом лишён возможности ответить как на словах, так и поступком. Сжатые кулаки также могут означать и агрессию, направленную на себя.

➤ **Что делать?**

В таком случае можно не акцентировать внимание на детском поведении, но затем постараться выяснить, на что или на кого разозлился ребёнок. Теперь вы увидели, что у ребёнка есть агрессия, которая ищет свой выход. В таком случае ребёнок нуждается в занятиях теми видами спорта, которые стимулируют выброс активности, агрессии и при этом нравятся ему. Они помогут организовать день ребёнка так, чтобы напряжение постепенно исчезло. Спокойные отношения в семье, не очень большие нагрузки в школе и в секции постепенно сведут уровень агрессии ребёнка на нет.

- ▶ Ребёнок дергает одежду или волосы, грызёт ручку, касается кожи на руках, на шее, раскачивается на стуле.



Вы думаете, что это значит: он делает это от скуки, от того, что ему «некуда девать руки».

На самом деле: такие детские движения требуют вашего особого внимания. Всё совсем не так просто, и причина этих движений может быть очень серьёзной. Прежде всего, постоянно повторяющиеся движения говорят о том, что ребёнок переживает тревогу. Мы не сможем сразу определить причину тревоги, потому что иногда такое поведение

может быть отсроченным (ситуация была вчера, а жесты — сегодня). Но мы можем отметить это и понаблюдать за ребёнком, спросить у него, что было вчера, позавчера, на прошлой неделе.



Касания кожи на руках и шее говорит о том, что ребёнок проявляет агрессию по отношению к самому себе. Так нередко ведут себя дети с низкой самооценкой, которые часто подвергаются критике и редко слышат похвалу в свой адрес.

Раскачивание на стуле — тоже симптом тревоги. Пошатываясь, ребёнок как бы успокаивает себя, возвращаясь в то младенческое состояние, когда ему было хорошо и комфортно.

Если ребёнок треплет волосы или одежду, это говорит нам о том, что он также встревожен, очень беспокоится и таким способом пытается снять напряжение, накопившееся не только в мыслях, но и в теле.

➤ **Что делать?**

Главное здесь — что не нужно делать. Не делайте замечания, не кричите на ребёнка, не критикуйте его.

Снимать тревогу и агрессию можно с помощью спортивных тренировок. Это как раз тот совет, который можно дать родителям. Учителя же могут проводить физкультминутки на уроке, позволять как-то двигаться на уроке.

Повышение самооценки — хороший способ избавить ребёнка от привычных циклических движений. Но если вы видите, что ребёнок слишком часто дергает себя за волосы, просто «съедает» карандаш и ручки, здесь поможет только детский психолог, который будет работать как с ребёнком, так и с родителями.