

## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ПСИХОЛОГИЮ ЧЕЛОВЕКА ПО ПОВЕДЕНИЮ И ЖЕСТАМ

**Курбонова Зулфизар**

*практикующий психолог 23-го общеобразовательного школа  
Шаватского района Хорезмской области*

**Аннотация:** *тело и душа человека находятся в неразрывной связи. Поэтому невозможно отделить характер от его внешних проявлений. Что снаружи, то и внутри. Психология человека по поведению и жестам дает возможность с легкостью определить характер. Давайте и мы с вами этому научимся.*

**Ключевые слова:** *характер, мимика, жест, человек, психология*

Если одежда человека отличается своей необычностью и вычурностью, броскостью, то это говорит о художественном типе личности, об артистической натуре. Есть люди, которые пренебрегают внешним видом. Пообщавшись с ними, вы легко поймете, это его творческое отношение к жизни или банальная неряшливость.

Если человек одет с иголки, будто только сошел с подиума, это зачастую говорит о том, что он хочет утвердиться с помощью одежды. Это знак внутренней неуверенности и беспомощности.

Внешность человека должна гармонировать с одеждой, дополнять образ. Шизоидные типы личности этого принципа не придерживаются.

Яркие цвета в одежде любят эмоциональные и любвеобильные люди, а полутона – люди спокойные и уравновешенные. Часто люди, которые тяжело привыкают и адаптируются к новым обстоятельствам, носят одежду не по сезону.

Рукопожатие – общепринятая форма знакомства мужчин. Если человек издали идет к вам с протянутой рукой, то можно сказать, что он жизнерадостный и общительный, ничего не скрывает за душой. Если он еще активно трясет вашу руку и быстро говорит – это личность активная, энергичная.

Скрытные люди обычно пожимают руку ладонью вниз и с большим сгибом руки в локтевом суставе. Такое движение будто говорит "ничего не отдам". Часто такие люди оказываются двуличными, безжалостными. Если вашу ладонь будто прижимают вниз, то перед вами личность властная, подавляющая и черствая.

Вялое рукопожатие говорит о лени и безынициативности. Застенчивые и скромные люди пожимают руку неуклюже.

Психология человека по поведению помогает распознать людей неприятных и назойливых.

Агрессивные и бесцеремонные люди неприятны в общении. Они часто нарушают допустимую дистанцию. Это вы чувствуете подсознательно. Они могут хлопать вас по плечу. Долго держать руку или заглядывать в глаза. Если

малознакомый человек приближается к вам очень близко, менее 50 см, то это вызывает желание отодвинуться, а также гнев и негодование.

Стеснительные, неуверенные в себе люди держатся на большом расстоянии. Чем дольше люди общаются и становятся ближе друг другу, тем расстояние между ними сокращается.

Психология человека по поведению и жестам не всегда так проста и однозначна, как может показаться на первый взгляд.

Так как человека с детства воспитывают придерживаться определенных правил и норм поведения, то иногда очень трудно определить характер человека. Например, по улыбке трудно судить, что происходит в душе человека, ведь она может быть настоящей или "сквозь слезы".

Двойственность природы человека также мешает понять его. Если человек мягкий и безотказный, но не хочет таким казаться, то он соответственно будет вести себя по-другому и контролировать свои действия.

Для понимания языка тела важную роль играют именно произвольные, неосознанные движения.

- Если у человека асимметричное лицо, то можно сказать. Что рациональное и эмоциональное не в ладу друг с другом. Когда происходит постоянная внутренняя борьба, угрызения совести, это очень отражается на лице.

- Если у человека неестественная, зажатая походка (то есть ноги, таз и поясница будто туго связаны между собой), это говорит о проблемах в сексуальной сфере.

- Важную роль играют напряженность или расслабленность движений. Когда человек расслаблен он отдыхает душой и открыт для восприятия окружающих.

Психология поведения человека помогает определить черты характера по основным признакам:

- Беззаботность и недисциплинированность проявляются расхлябанной походкой, непринужденными позами.

- Неуверенность и боязливость выражаются в закрытых позах рук и ног, руки в карманах или закрывающие часть лица. Также покраснение, прерывистый голос выдают человека неуверенного в себе. Эти люди склонны себя постоянно накручивать и делать из мухи слона.

- Нервозность, беспокойство выдают ритмичные движения пальцев рук. Перебирание предметов, ерзание на стуле.

- Широкая и медленная походка говорит о человеке, желающем выставить себя на показ. А театральность жестов говорит о завышенной самооценке.

- Прямолинейные и сдержанные движения говорят о холодности, расчетливости природы.

- Резкие и неупорядоченные движения говорят о раздражительности, нервозности.

• Если движения тела закругленные и плавные, это характеризует человека эмоционального и беззаботно относящегося к миру.

Глаза отражают внутренний мир человека. Они первыми реагируют на внутренне состояние. Когда мы грустим, то и в глазах появляется грусть. Если веселимся, то и глаза сияют счастьем.

Взгляд также бывает разным. К примеру: жёсткий, колючий, холодный, злой, беспардонный, ласковый, нежный, хмурый, хитрый, упрямый, уверенный, свирепый, возбуждённый...

Любое общение сопровождается взглядом.

• Если происходит нормальное, спокойное общение, то и взгляд будет таким же.

• Если взгляд уходит вдаль, значит человек отвлекся или задумался.

• Взгляд искоса выражает недоверие, скрытность. Прищуренные глаза выражают недоверие, злость и мстительность натуры.

• У политиков часто наблюдается такая картина, когда одна бровь приподнята. Но складки на лбу остаются горизонтальными. Это говорит о сильной воле, пренебрежении и враждебности к окружающему миру.

• Взгляд сверху вниз говорит о высокомерии и презрении. И наоборот, взгляд снизу вверх о подчиненности и услужливости.

• Продолжительный, прямой и твердый взгляд говорит о том, что человек хочет подчинить вас своей воли. Так смотрят следователи и работники прокуратуры при допросах.

• "Бегающий" взгляд характеризует людей, которые испытывают страх или угрозу. Такие глаза часто бывают у уголовников, которые долгое время провели в тюрьме, а также мошенников.

Психология человека по поведению и жестам иногда помогает определить, какую профессию имеет человек, какую должность занимает и к какому социальному классу относится.

При общении лицо – это первое, на что вы обращаете внимание. Здесь важно рассмотреть нос, губы и складки возле них. Они вам расскажут многое. Есть так называемая "страдальческая складка", которая придает человеку страдальческое выражение лица. Это люди со слабым характером. Слабой волей, беспомощные и терпеливые. Всегда отступающие перед трудностями.

• О силе характера судят по крыльям носа. Если они сильно раздуваются при дыхании, то перед вами человек темпераментный и энергичный. Уголки рта показывают общее состояние человека. Опущенные уголки выдают пессимиста, вечно недовольного жизнью.

• Степень напряжения человека показывает замкнутый рот. Это говорит о решимости и твердости характера. Приоткрытый рот говорит о расслабленности, пассивности.

Все люди улыбаются и смеются по-разному. Смех бывает заразительный, тихий, насмешливый, злой, искренний, лающий, наглый, искусственный и т.д.

- Чистый беззаботный смех показывает легкую, свободную, непринужденную натуру.

- Если же в человеке есть агрессивность, зависть, злость или презрение, то эти чувства мешают смеяться легко и свободно. Получается что-то типа "хе-хе-хе". Молодые люди, которые хотят обратить на себя внимание, обычно "хихикают". Смех типа «хо-хо-хо» как бы говорит: "Ну скажите тоже...". Он отражает высокомерие, хвастовство, желание унижить, усомниться в сказанном.

- Об истинности улыбки каждый человек может судить, полагаясь на свою интуицию. Она подскажет, приятен человек или нет, нравится-не нравится, "скользкий тип" или "как-то он не так улыбается". Интуиция обманывает редко. Психология человека по мимике дает возможность определить, в первую очередь, искренность человека.

Осанка

- Опущенные или поднятые плечи вместе со слегка сутулой спиной и втянутым подбородком говорят о покорности, слабости, чувстве неполноценности человека.

- Слишком высоко поднятая голова и выпяченная грудь признак гордости, тщеславия и высокомерия.

- Напряженная и неподвижная осанка отгораживает чувствительных и стеснительных людей от внешнего мира.

- Иногда чувствительные люди пытаются это скрыть, внешне показывая жесткость, холодность, как бы ошетиливаясь на окружающих. Тогда появляется некая угловатость осанки.

- Человек, обладающий чувством собственного достоинства, имеет свободную непринужденную осанку с гордо посаженной головой. Это демонстрирует доверие, открытость и уважение к людям.

Психология человека по поведению и жестам изучается на протяжении многих лет. Эта наука называется язык тела. Достижения современной психологии в этой области дали толчок этому направлению, а спрос на эти знания с практической точки зрения подтолкнул психологов на дальнейшее исследования связи души и тела. Так как любое наше внутреннее переживание, движение души вызывают ответную реакцию в теле, мимике, жестах, движениях.

Зачастую мы видим все эти внешние проявления и наш мозг обрабатывает их мгновенно на уровне "приятно — неприятно", "вызывает доверие – не вызывает доверие" и т.д. Ведь часто бывают в жизни такие ситуации, когда мы говорим "что-то мне не нравится в этом человеке" или "какой он скользкий тип". То есть, мы не знаем, чем вызвана такая наша реакция, но подсознательно чувствуем это. Доверяя своей интуиции и подучив немного язык тела, в повседневной жизни вы сможете

определять характер человека с первого взгляда.

### ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Тематика: Психология женщин, Психология мужчин, Психология отношений
2. Махмудова Д. Б. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ //PEDAGOG. – 2022. – Т. 1. – №. 3. – С. 502-504.
3. Махмудова Д. Б., Узгунова К. Е. ВАЖНОСТЬ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ В НЕПРЕРЫВНОМ ОБРАЗОВАНИИ //PEDAGOG. – 2023. – Т. 6. – №. 3. – С. 516-519.
4. <https://salid.ru/journal/psihologiya-cheloveka>