

ŽESTU VĀRDNĪCA



KO JŪS UZZINĀSIET

- Kā konkrētus žestus uztver apkārtējie cilvēki
- No kādiem žestiem būtu jāizvairās

Esiet sveicināti!

Šī ir pirmā žestu vārdnīca latviešu valodā, kas paredzētu žestu valodas labākai izpratnei.

Pirksti un rokas

Pirksti ir mūsu plastiskākā ekstremitāte. Mēs pat varētu to saukt par runas horeogrāfiju, jo tie palīdz labāk izstāstīt mūsu domas un idejas. Bet daudzi žesti tieši traucē nevis palīdz veikt šo funkciju. Tādēļ ir vajadzīga **žestu vārdnīca**, kā neverbālās komunikācijas tulks.



Salikti pirksti kopā

Šis ir viens no pārliecinātas komunikācijas žestiem. Visi rokas pirksti saskaras. Tas rada sajūtu, ka cilvēks kontrolē situāciju, ir fokusēts un nosvērts. Šāds žests radīs pozitīvu iespaidu apkārtējiem cilvēkiem, kā arī var palīdzēt runātājam kontrolēt savas emocijas. Jāņem vērā, ka žesti, kas tiek visu laiku izmantoti publikai apnīk. Ar žestiem ir jāstrādā daudzpusīgi, ik pa laikam tie var palīdzēt ilustrēt un izteikt domu, bet beigu beigās tie atkal atgriežas savā izejas punktā.



Plašas rokas (izplesti spārni).

Šis žests nozīmē, ka cilvēks kontrolē telpu, ir saimnieks. Teātrī mēs šo žestu saucam par telpas piepildīšanu. Ļoti ieteicams pārliecināšanas runu žests.



Spēka žests - sažņaugtas dūres

Šis ir līderu cienīgs žests. Tas parāda, ka runātājs ir ar mugurkauli, spēj pieņemt lēmumus un ir nepiekāpīgs. Šo žestu ļoti bieži izmanto līderi, jo šādi cilvēki iedvesmo.



Hipnotiskais žests

Plauksta, kas pavērsta pret publiku. Ļoti bieži šo žestu izmanto žurnālists Jānis Domburs. Šis žests brīdina - skatieties un klausieties tagad mani! Tas ir spēcīgs uzmanības savākšanas žests, kas arī ir viens no pārliecinošo žestu arsenāla.



Punktošana

Visi pirksti salikti kopā, it kā savilktu kopā esenci. Šis žests norāda, ka tas, kas pašlaik tiek teikts ir ļoti vērtīga un svarīga informācija. Šis žests palīdz skatītājiem nofokusēties uz svarīgāko.



Īkšķi

Iepriekšējos piemēros varēja redzēt, ka saākējušies pirksti norāda, ka cilvēks ir uztraucies, bet ja Jūs izmainītu tikai vienu detaļu, piemēram, **saliktu kopā īkšķus**, tad atkal mēs nonākam pārliecības zonā.



Īkšķu izmantošana gandrīz vienmēr norāda uz augstu pārliecības līmeni. Sākot jau ar plaši pieņemto žestu **'Īkšķis uz augšu'**, kā apliecinājums labam darbam. Tā arī saliktas rokas bīksēs,

atstājot redzamus īkšķus, radīs pārliecības sajūtu.

Rokas bikšu kabatās kopumā nav ideālā ķermeņa valoda, jo tādā veidā Jūs neizmantojat savu plastiskāko ķermeņa valodas instrumentu - pirkstus. Taču pieļaujami būtu atstāt rokas biksēs uz neilgu laiku, atstājot īkšķus redzamus.



Situācijās, kur Jūs redzēsiet izteiktu īkšķu izmantošanu uzreiz varēs redzēt, ka šādi cilvēki ir pārliecināti, ļoti mērķtiecīgi un droši.

Nepārliecinoši žesti

Pirksti saāķējas kopā **sprediķošanas žestā**. Šis žests dažādās tā izpausmēs drīzāk norāda uz nedrošību un satraukumu.



Roku laušana dažādās izpausmēs norāda augstu stresa pakāpi.



Šis ir vēl viens piemērs roku laušanas žestiem.



Viena roka ielikta otras rokas plaukstā. Šis ir upura tēla žests. Tas norāda, ka cilvēks jūtas ievainojams.



Roku rīvēšana un berzēšana

Viegla savu roku **berzēšana, paijāšana vai rīvēšana** arī norāda uz to, ka cilvēkam ir šaubas vai uztraukums. Jo dramatiskāka situācija, piemēram, tiek uzdots, kāds sarežģītāks jautājums, jo dramatiskākas šīs kustības var kļūt. Galējas situācijās šīs kustības var izskatīties it kā cilvēks ar nagiem skrāpē sev ādu.



Šāda viegla roku berzēšana norāda, ka cilvēks cenšas savākties un fokusēties uz uzdevumu. Ka viņš/a cenšas sevi iedvesmot būt aktīvākam un norunāt savu runu ar labu enerģijas devu. Šāda **roku rīvēšana** var liecināt, ka pietrūkst enerģijas un cilvēks cenšas to tādā veidā atgūt.



Pieskārieni kaklam

Kakls ir viena no jūtīgākajām mūsu ķermeņa daļām. Tur ir dzīvībai vitāli orgāni, kurus mēs ļoti sargājam. Tāpēc pieskārieni šai zonai liecina par aizsardzību, kas ir reakcija uz apdraudējumu. Bet pieskārieni kaklam arī var būt dažādi, piemēram, rokas turēšana uz **kakla aizmugurējās daļas**. Šis žests liecina par augstas līmeņa spriedzi un nedrošību.



Arī viegli pieskārieni kaklam nozīmē, ka cilvēks jūtas nedroši. Loti bieži bloķējoša uztraukuma rezultātā mūsu ķermeņa augšdaļa saspringst, pleci tiek sarauti uz augšu, balss sāk skanēt augstākos toņos, izžūst mute, tāpēc var rasties vēlme pieskarties kaklam, it kā gribētu šo zonu atslābināt.



Pieskārieni zodam

Pieskāriens zodam nozīmē - es Tevi nesapratu, man ir grūti saprast ko tu saki, man ir šaubas par to ko Tu stāsti.



Rokas sakrustotas uz krūtīm

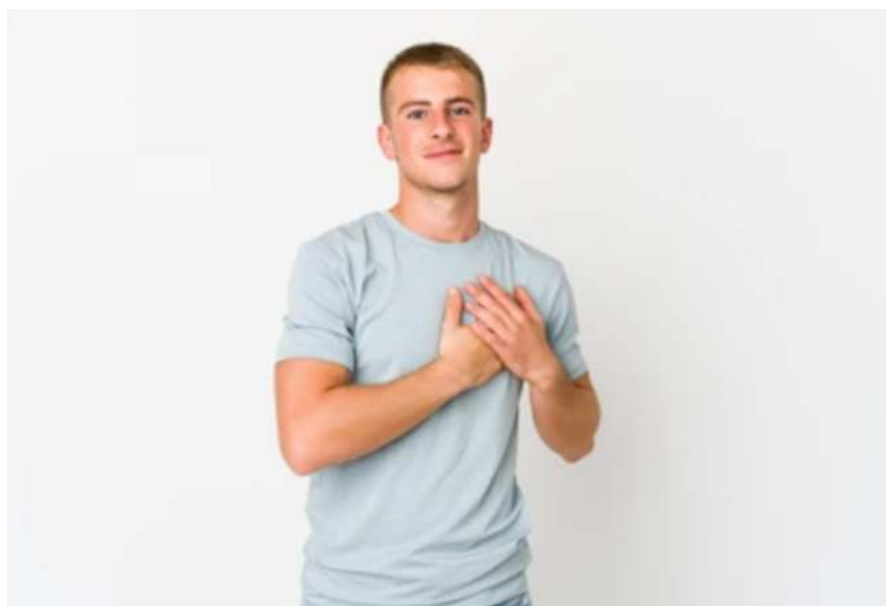
Rokas uz krūtīm ir viens no populārākiem žestiem. Tas nozīmē noslēgtību, nevēlēšanos kontaktēties. Kaut gan daudzās situācijās kombinācijā ar smaidu nemaz var nelikties, ka cilvēks ir noslēgts- drīzāk konstruktīvs, nosvērts un apdomīgs.



Saliekot rokas X pozīcijā mēs varam radīt kategoriskuma sajūtu. Cilvēks kategoriski atsakās vai nepieņem kādu lietu.



Tajā pat laikā rokas sakrustotas uz krūtīm (kā nākošajā attēlā ir redzams) var pēkšņi radīt ļoti pozitīvas asociācijas, piemēram, šajā gadījumā šāds žests nozīmē - es zvēru!



Ar pirkstu norādīt uz otru cilvēku

Šis ir uzbrūkošs žests, kas lielākā daļā pasaules sabiedrības tiek uzskatīts kā nekorekts žests. Daudzos pētījumos ir pierādīts, ka cilvēkiem nepatīk, ka uz viņiem rāda ar pirkstiem. Skolās un cietumos rādīšana ar pirkstiem ļoti bieži kļūst par konfliktu iemeslu.

Tad, kad tiek rādīts ar pirkstu uz otru cilvēku, viņš/a parasti nedzirdēs saturu, bet drīzāk izjutīs šī vēsā žesta vēstījumu. Tādēļ pēc iespējas izvairieties no šāda žesta izmantošanas pret citiem cilvēkiem.



Parazīt-žesti

Ļoti izplatīti parazit žesti ir saistīti ar sevis kopšanu: matu piekārtošanu, diega noņemšana no drēbēm, auskaru un drēbju piekārtošanu. Šāda darbība var tikt negatīvi tulkota gadījumos, ja Jūs esat aktīvā sarunā ar kādu cilvēku un Jums būtu uzmanīgi viņš/a jā klausās.



Kā arī dažādi spēlēšanās žesti ar priekšmetiem rokās, ar savām drēbēm un aksesuāriem. Ļoti izplatīti parazit-žesti ir saistīti ar kasīšanos. Publiskā kasīšanās ir viena no izplatītākajām slikto

žestu izpaušmēm, kas ir absolūtu neapzināta un grūti racionāli izskaidrojama.



Nagu graušana vai pirkstu bāšana mutē

Jā, arī publiskās runas laikā, kad mūsu ķermeņa kustības ir neapzinātas, ir bieži redzēts, ka cilvēki bāž pirkstus mutē. Šāds žests norāda uz uztraukumu un nedrošību.



Kasīšanās

Kasīšanās ir ļoti izplatīts parazit-žests, kuru ļoti grūti nokontrolēt. Pat pasaules vadošie līderi ļoti bieži kasa galvu, kaklu, rokas, pakausi, utt. No šīs kustības būtu ļoti ieteicams izvairīties.

