

Gestykulacja i ułożenie ciała

Rodzaj zachowania	Znaczenie zachowania
<p>Głowa</p> <p>kiwanie głową (potakiwanie)</p> <p>kręcenie głową</p> <p>spuszczanie głowy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • uwaga, zgoda, akceptacja, potwierdzenie uważnego słuchania • zdziwienie, zaprzeczenie, nie zgadzanie się • przygnębienie, smutek, zmęczenie
<p>Ramiona</p> <p>wzruszanie ramionami</p> <p>skulenie ramion do przodu</p> <p>garbienie się</p> <p>wychylenie ramion do przodu („otwarte ramiona”)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • lekceważenie, irytacja • zamykanie się w sobie, przygnębienie • brak motywacji do kontaktu • uwaga, zainteresowanie, otwarcie się na kontakt
<p>Ręce i dłonie</p> <p>ręce skrzyżowane („zamknięte ręce”)</p> <p>dłonie drżące, ręce chaotycznie poruszające się</p> <p>nadgarstki rozluźnione, ręce gestykulują w związku z treścią mówienia</p> <p>ręce sztywne, dłonie nieruchome</p> <p>zaciśnięte pięści</p> <p>palce bębniące po stole</p>	<ul style="list-style-type: none"> • opór, niechęć, unikanie porozumienia • lęk, tłumiona złość • otwartość, zainteresowanie, przekonywanie • napięcie, stres • złość, agresja • irytacja, lekceważenie, pośpiech
<p>Nogi i stopy</p> <p>nogi i stopy spokojne, równoległe oparte o podłogę</p>	<ul style="list-style-type: none"> • pewność siebie, spokój

<p>szerokie rozstawienie nóg</p> <p>nerwowe poruszanie lub pukanie stopą</p> <p>nogi i stopy usztywnione, krzyżowanie nóg</p>	<ul style="list-style-type: none"> • duża pewność siebie, demonstrowanie swojej siły • niepokój, napięcie, zniecierpliwienie • zamykanie się w sobie, wycofywanie się z kontaktu
<p>Całe ciało</p> <p>zwrócenie się całym ciałem na wprost, bez krzyżowania rąk i nóg („otwarta postawa”)</p> <p>odwrócenie się bokiem lub „wiercenie się”</p> <p>sztywne siedzenie na boku krzesła</p>	<ul style="list-style-type: none"> • otwartość na kontakt, zainteresowanie rozmówcą i pewność siebie • niepokój, niechęć do rozmówcy, unikanie bezpośredniego kontaktu • niepewność, lęk, napięcie