

ЗНАЧЕНИЕ ВИЗУАЛЬНОГО  
КОНТАКТА ДЛЯ  
МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ  
В СЕМЬЕ

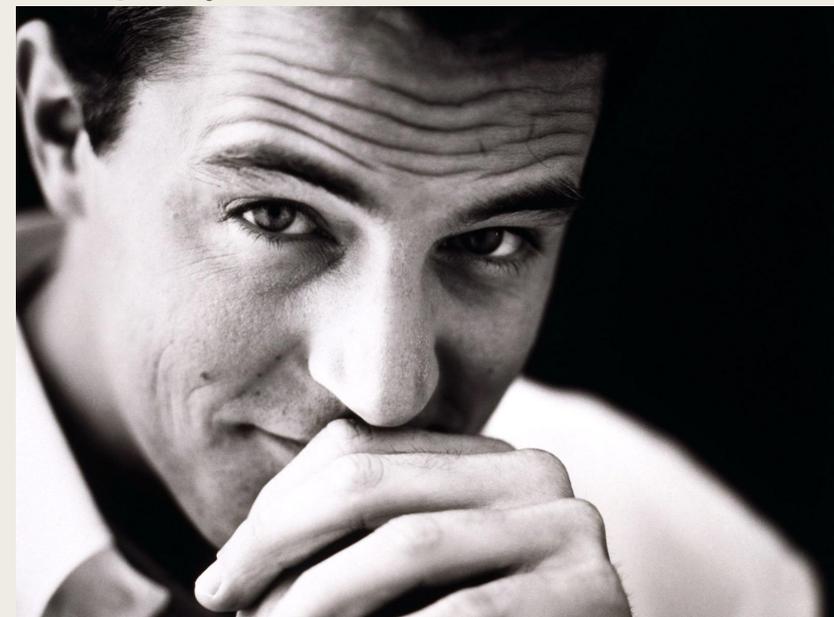
Яковлев М.  
17ФПР1



# ВЗГЛЯД

Взгляд как визуальное взаимодействие, контакт глаз является важным компонентом невербального общения в семье. По данным зарубежных психологов, визуальный контакт между членами семьи должен длиться от 2 до 8 секунд и не менее 50-70 % времени взаимодействия.

Взгляд выполняет функцию при обмене репликами и принимает участие в выражении чувств и регулировании дистанции. Особое значение имеет обмен взглядами в ситуациях, связанных с постоянным и тесным общением между людьми: при воспитании детей, в процессе ухаживания, при установлении доверительных и интимных отношений.



Глаза являются важным выразительным органом: человек с помощью глаз выражает свои эмоции и отношения (нежный взгляд, жестокий, понизывающий, пустой, холодный, пылающий, восхищенный, леденящий кровь). Зрачки могут расширяться и сужаться в зависимости от того, как меняется отношение и настроение человека от положительного к отрицательному, и наоборот. Когда человек возбужден, его зрачки расширяются в четыре раза, а сердитое, мрачное настроение заставляет зрачки сокращаться.

Взгляд является неоценимым средством невербальной коммуникации. Направленный на человека взгляд, длительность которого хоть на мгновение превышает время, допустимое с точки зрения объекта наблюдения, может привести к весьма резкой ответной реакции, вплоть до агрессии. При других обстоятельствах такой взгляд может быть воспринят как признак собственной сексуальной привлекательности.

Контакт глаз – наиболее тонкий показатель взаимоотношений в семье. Фундаментальные функции взгляда визуального контакта играют огромную роль в процессе выстраивания отношений между членами семьи. Как известно, в течение первых месяцев жизни ребенок проводит с матерью много времени, зрительно контактируя с ней. Ребенок начинает сосредотачиваться на материнском взгляде в возрасте 5-7 недель. Дефицит контакта глаз, особенно его частоты и позитивных вариантов, в формировании отношений между членами семьи, приводит к непониманию, к феномену отчуждения. Если взгляд одного из членов семьи постоянно выражает злость и агрессию, это может препятствовать нормальному развитию визуальных контактов остальных членов семьи. Многие психологи одним из последствий этой проблемы выделяют комплекс боязни смотреть в глаза другим людям.



# Существует ряд правил, связанных с организацией зрительного контакта между членами семьи.

Длительность и частота взгляда является индикатором распределения ролей в семье. Члены семьи смотрят дольше и чаще на лидера. Если все члены семьи при общении смотрят дольше и чаще на одного, то это говорит о его явной лидерской позиции в семье. Говорящий и слушающий должны смотреть в глаза друг другу не более 10 секунд перед началом разговора и после произнесения смысловой фразы.

Время визуального контакта: время, когда оба партнера смотрят друг на друга, должно быть меньше по сравнению с теми моментами взаимодействия, когда партнеры смотрят друг на друга по отдельности. Оптимальное время визуального контакта для создания доверительной и располагающей атмосферы должно составлять около 60-70 % всего времени общения, т. е. 2/3

При межличностных отношениях следует избегать нулевого контакта и тотального контакта глаз (постоянного).

# Технология взгляда

Существуют три основные технологии взгляда, основанные на направлении взгляда (имеется в виду, на какую именно часть лица и тела направлен взгляд):

- деловой взгляд - треугольник: основание на уровне глаз, верхний угол на лбу;
- социальный взгляд - треугольник: основание на уровне глаз, верхний угол в центре нижней губы;
- интимный взгляд - треугольник: основание на уровне глаз, верхний угол через подбородок уходит ниже груди.

В процессе внутрисемейного общения также следует обращать внимание на то, как каждый из членов семьи относится к прямому зрительному контакту и в каких объемах воспринимает его. Можно сознательно повысить визуальную контактность в семье, что вызовет положительные реакции со стороны членов семьи. Необходимо всегда помнить, что в сфере межличностных отношений в семье предпочтительнее открыто смотреть в глаза друг другу, чем уклоняться от контакта или перебегать взглядом с предмета на предмет: это может быть воспринято как признак неискренности, стыда и негативизма.



Умение понимать язык мимики и жестов – наиболее значимо в сфере внутрисемейного общения. Невербальные средства коммуникации более всего приспособлены для передачи мыслей, эмоций, внутреннего состояния человека. При передаче и интерпретации жестов, движений осуществляется обратная связь, которая играет определяющую роль в целостности процесса взаимодействия в семье. Знание языка тела позволяет не только лучше понять чувства, эмоции и скрытые желания близкого человека, но и предвидеть, какое впечатление произвело на него услышанное (увиденное) еще до того, как он выскажется по этому поводу.

Изучение сферы невербальных коммуникаций позволяет понять технологию общения людей друг с другом на языке тела, а также приобрести отдельному человеку или всей семье навыки правильной передачи и интерпретации сигналов и жестов. Знания и умения в области невербального поведения оказывают благоприятное влияние на взаимоотношения членов семьи. По мере совершенствования своих навыков члены семьи получают от общения в семье больше удовлетворения, достигают максимально полного взаимопонимания и по-настоящему эффективного межличностного взаимодействия с близкими.

