



زبان بدن در تدریس آموزگاران: ماهیت و کاربرد

سیده عارفه اکبری

دانشجوی کارشناسی پیوسته، گروه علوم تربیتی، رشته آموزش ابتدایی، دانشگاه فرهنگیان خراسان جنوبی، پردیس امام سجاد علیه السلام بیرجند.

seyyedeharefeha@gmail.com

09916074053

چکیده :

زبان بدن اولین زبان جهانی است که انسان‌ها، با فرهنگ‌ها و زبان‌های متفاوت می‌توانند توسط آن با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. براین اساس، هدف مقاله مروری حاضر، تدوین کاربردهای تدریس با زبان بدن، برای آموزگاران ابتدایی است. از آن جایی که زبان بدن برای ترغیب شنونده بسیار مهم است و نقش کلیدی برای فهم موضوعات مختلف دارد؛ به این بحث مهم، در کلاس‌های درس به صورت تخصصی پرداخته نشده؛ در این مقاله ضمن توضیح مختصری از زبان بدن و عوامل پدیداری آن به راهکارهایی برای آموزگاران می‌پردازیم که توسط آن زبان بدن خود را تقویت کنند و در کنار تدریس شفاهی جهت تحقق اهداف متعالی خود، زبان بدن را نیز بکار گیرند. از این رو به مباحثی چون زبان بدن، حالات فیزیکی بدن، چشم‌ها و زبان بدن دست‌ها و... می‌پردازیم.

واژگان کلیدی:

زبان بدن، دست‌ها، چشم، ارتباط، آموزگاران

۱- مقدمه :

در این رابطه مقالاتی نوشته شده است اما مقاله مستقیمی در مورد این موضوع نوشته نشده. مقالاتی در زمینه زبان بدن از نگاه مولانا در مثنوی معنوی و تاریخ بیهقی و نمود ایما و... نوشته شده اما ما این مقاله را اختصاص می‌دهیم به آموزگاران ابتدایی هرچند که مطالب این مقاله برای اساتید و دبیران و به طور کلی کسانی که رسالت آموزش را بر عهده دارند نیز، کاربرد دارد؛ پس از پاسخ به این سوالات، چند روش موثر و کاربردی برای داشتن زبان بدن بدون نقص و کامل که یک آموزگار می‌تواند مورد استفاده قرار دهد را مورد بررسی قرار خواهیم داد.

هدف این مقاله پاسخ به سوالات زیر است:

۱- زبان بدن چیست؟

۲- رابطه بین رفتار یک آموزگار و زبان بدن چیست ؟

۳- نتیجه یادگیری زبان بدن برای آموزگاران چیست و چه رفتارهایی را شامل می‌شود ؟

۴- زبان بدن در چه موقعیت‌هایی برای آموزگاران سودمند است؟

پیشینه تحقیق

نوریان و همکاران (۱۴۰۰) به موضوع بررسی اثربخشی به کارگیری زبان بدن در تدریس پرداختند؛ در پژوهش خود اگرچه موضوع را زبان بدن در تدریس انتخاب کرده‌اند اما به جز توضیح مفصلی از زبان بدن، تکنیک‌های قابل تاملی را که معلم بتواند به کار گیرد، پیشنهاد نداده‌اند. باقری خلیلی و زیلکانی (۱۳۹۴) به موضوع تحلیل سیاسی زبان بدن در تاریخ بیهقی پرداختند، در این مقاله رفتارهای سیاسی و معانی رفتارهای بدنی که در گذشته اتفاق افتاده را بررسی کرده است، بهتر بود این موارد را به زندگی فردی و کاربرد آن در زندگی شغلی ربط می‌داد.

فرجی (۱۳۸۹) به موضوع زبان بدن از نگاه مولانا در مثنوی معنوی پرداختند؛ زبان بدن را از ابیات مولانا استخراج کردند اما برای آموزش و زندگی شغلی کاربردی ندارد و تنها برای درس ادبیات و توضیح و تفسیر آن سودمند است.



باقریان فر و همکاران (۱۴۰۰) به موضوع گفتمان های رایج در زبان بدن مدرسان دانشگاه فرهنگیان پرداختند؛ جامعه آماری این پژوهش محدود و با ۱۵ نفر از اساتید و در طی یک سال انجام شده است؛ آن ها بکارگیری زبان بدن را برای دانشجویان بررسی کرده اند که بکارگیری آن نسبت به دانش آموزان کم رنگ تر است. **زارع و همکاران (۱۳۹۶)** به موضوع بررسی رابطه بین زبان بدن با ادراک تعاملی اجتماعی در دانش آموزان مقطع متوسطه پرداختند؛ در این پژوهش نشان داده شده که بین اشارات غیر کلامی چشم، دست و سر با ادراک تعامل اجتماعی رابطه مثبت وجود دارد؛ در این مقاله ما به صورت تخصصی و موردی ۶۰ تکنیک را ارائه دادیم که معلمان می توانند به کار ببرند؛ ما در این مقاله زبان بدن را برای کاربرد آن در زندگی شغلی معلمان بررسی کردیم، تکنیک هایی که در این مقاله به آنها اشاره شده است، قابل استفاده برای تمام اصناف شغلی نیز هست، همچنین پاسخگو بسیاری از نیازهایی است که معلمان و دانشجو معلمان در صدد رفع آن و پیشرفت شغلی خود هستند که اگر بکار گرفته شود، موفقیت در آن قابل تضمین است.

ماهیت زبان بدن

زبان بدن یا تن گفت به مجموعه رفتارهای غیر کلامی و فیزیکی اطلاق می شود که در آن فرد بدون صحبت کردن قادر به انتقال پیام و برقراری ارتباط با دیگران است. یادگیری تکنیک های زبان بدن باعث می شود که ما در ارتباطات غیر کلامی خود که بخش عمده ای از ارتباطات ما را تشکیل می دهند توانمندتر شویم و با استفاده بهینه از این تکنیک های زبان بدن می توانیم در کلاس های درس خود بهتر بدرخشیم. در ارتباط با زبان بدن تعاریف متعددی مطرح شده است، به طوریکه زبان بدن را می توان مجموعه ای از نشانه ها تعریف کرد. مثلاً، حالتی که نشان دهنده طرز ایستادن و قرار گرفتن، سرعت حرکت یا فعالیت های دیگری باشد (**باقریان فر و همکاران، ۱۴۰۰**).

زبان بدن جهانی است. اولین زبانی که نیاز به یادگیری آن داریم زبان بدن است. در کنار تکلم، چهره، منبع عمده ارائه اطلاعات به شمار می آید (**فرارو، ۱۳۷۹: ۲۳، به نقل از محمدی، ۱۳۹۹**). ارتباط میان تجارب هیجانی و حالات چهره، ارتباط واقعی است (**فرازوی، ۱۳۸۶: ۸۳، به نقل از محمدی، ۱۳۹۹**). سرخ های غیر کلامی، از نظر انتقال عواطف دارای تاثیرات بیشتری نسبت به سرخ های کلامی است (**آرژیل، ۱۳۷۸: ۱۶۰۹، به نقل از محمدی، ۱۳۹۹**). با وجود اینکه می توانید حرکات بدنی خود را برای انتقال پیامی خاص انتخاب کنید، بدن تان نیز بدون اینکه مطلع باشید پیام هایی را منتقل می کند. گشاد شدن یا انقباض مردمک چشم و حرکات ناخود آگاه دست و پاهای فرد، نمونه هایی از مواردی اند که هیجانات درونی را شاید برخلاف آنکه می کوشد آن ها را پنهان کند، افشا می کنند. برای مثال اگر متوجه گشاد شدن مردمک چشم کسی شوید (در حالی که بدانید او از دارو یا مواد خاصی استفاده نمی کند) تصورات مبنی بر اینکه آنچه به آن نگاه می کند، برایش خوشایند و لذت بخش است، صحت دارد. اگر مردمک ها منقبض شوند، عکس این مسئله صدق می کند (**کونکه، ۱۳۹۴**).

وقتی زبان بدن را یاد می گیریم می توانیم کنترل بیشتری روی پیامی که می خواهیم ارسال کنیم داشته باشیم این کار در اثر بخشی کلام ما تاثیر گذار است و پیام ها و رفتارهای دیگران را بهتر شناسایی کنیم. آنچه بیان می کنید چندان مهم نیست، مهم حالت چهره است زیرا در هر دیدار شما، قبل از اینکه سخنی بگوئید یا حرفی بشنوید رفتار و حالات طرف مقابل را می بینید. زبان بدن می تواند مواردی مانند تماس فیزیکی، حرکات چشم و لبخند باشد که بر اثر آن فرد جذاب، حرف های قابل اعتماد، یا مهربان به نظر برسد (**یون و همکاران، ۲۰۱۶**).

یک آموزگار باید بتواند شخصیت دانش آموزان را بشناسد و متناسب با آن پاسخی مثبت از خود نشان دهد. شما می توانید به صورت واضح و کامل انتظارات خود را بیان کنید، قوانین و مقررات را تعیین کنید و به دانش آموزان قوانین و شیوه اجرا آن را توضیح دهید. دانش آموزان با فهمیدن علت و منطق قوانین، اعتمادشان به شما افزایش یافته و متوجه خواهند شد که معلمشان در دل خود صلاح آن ها را در نظر می گیرد. این امر موجب تقویت روابط معلمی - شاگردی می شود. مطالعات نشان داده است که معلمانی که به احساس دانش آموزان توجه می کنند و به آن اهمیت می دهند، دانش آموزان آن کلاس موفق تر بوده و حتی نمرات بالاتری کسب خواهند کرد. این معلمان معتقد هستند که همیشه لبخند زدن به دانش آموزان و برقراری ارتباط چشمی با آن ها به سادگی بیانگر این است که شما به دانش آموزان خود اهمیت می دهید. معلمان تاثیر گذار همیشه با به کارگیری زبان بدن خود با دانش آموزان به گفتگو می پردازند و این کار از نظر دانش آموزان باعث می شود احساس امنیت و حمایت بیشتری داشته باشند (**نوریان و همکاران، ۱۴۰۰**).



مدرسان نشانه‌های زبان بدن را به منظور هفت نوع گفتمان استفاده می‌کنند: گفتمان هشدار، تأیید و عدم تأیید، صمیمیت، اعتماد، عصبانیت، تفکر، نظارت و هدایتی. در نهایت می‌توان گفت زبان بدن برای ساده سازی مطالب، موقعیت سازی و نگرش مثبت در کلاس درس، موفقیت در تدریس، اعتماد مدرسان به دانش‌آموزان و توانایی یادگیری عمیق مؤثر است.

مردم بخش زیادی از زندگی‌شان را در ارتباط با دیگران یا اجتماع می‌گذرانند. ارتباطات همچون فرایندی با استفاده از علائم و نشانه‌ها برقرار می‌شود. افراد اطلاعات خود را با استفاده از علائم و نشانه‌ها رمزگذاری و رمزگشایی می‌کنند که به این قابلیت‌ها مهارت‌های ارتباطی می‌گویند [\(باقریان فر و همکاران، ۱۳۹۹\)](#).

شولمن بحث زبان بدن را در کتاب خود از یادآوری حرکات چارلی چاپلین در فیلم‌های به یادماندنی‌شان آغاز می‌کند و می‌نویسد که در دوره فیلم‌های صامت، چارلی چاپلین توانست بدون انتقال کلام با تماشاگرانش ارتباط برقرار کند. دست‌هایش، چهره‌اش، راه رفتن مضحک و لباس‌هایش همه انتقال دهنده پیام‌های او بودند [\(جمالی و افضل طوسی، ۱۳۹۸، به نقل از محمدی، ۱۳۹۹\)](#).

معروف‌ترین کتاب موجود درباره زبان بدن در قرن بیست و یک، متعلق به آلن پیز استرالیایی است که، در حدود سی سال پیش و بعد از ده سال مطالعه، مصاحبه و پژوهش، آن را نوشت. این کتاب در حکم کتاب مرجع زبان بدن کاربرد دارد.

برای زبان بدن اصطلاحات متعدد دیگری هم به کار گرفته شده است، از جمله <<زبان بیواژه>> یا <<زبان بی‌زبانی>>، <<زبان رفتار>> [\(روستایی، ۱۳۹۲، به نقل از محمدی، ۱۳۹۹\)](#). <<زبان اشاره>> یا <<زبان خاموش>>، <<هشیاری بدنی>>، <<زبان احساسات>>، <<زبان احساسات>>، <<زبان اندام>>، <<ارتباط غیرکلامی و گفتار بیصدا>> [\(بهنام و همکاران، ۱۳۹۳، به نقل از محمدی، ۱۳۹۹\)](#).

زبان بدن بخش چشمگیری از عکس العمل‌های اجتماعی و عاطفی را انتقال می‌دهد [\(اتکینسون و همکاران، ۲۰۰۷، به نقل از محمدی، ۱۳۹۹\)](#)؛ یا به سخنی دیگر، مبادله اطلاعات و معنی از طریق حالت‌های چهره، اشارات یا حرکات بدن ارسال می‌شود و تشریح پیام‌های آوایی و غیرآوایی با وسایلی غیر از وسایل زبانی و زبان شناسی پیام منتقل شده از اعضای بدن، کیفیت صدا، تماس چشمی، حالت چهره، فضا، نزدیکی، تمایل بدن، حرکات لمس کردن و حرکات بدن انجام می‌شود [\(محمدی، ۱۳۹۹\)](#).

کاربرد زبان بدن برای آموزگاران

از ابتدا، کلاس درس را فرماندهی کنید. به کلاس با صدای بلند، رسا و شاد خوش‌آمد بگویید. اگر نگاه شما آشفته باشد، آسیب‌پذیر به نظر خواهید آمد. عدم اطمینان به خود، یک پرچم قرمز برای دانش‌آموزان است [\(نوریان و همکاران، ۱۴۰۰\)](#). وقتی زبان بدن را یاد می‌گیریم می‌توانیم کنترل بیشتری روی پیامی که می‌خواهیم ارسال کنیم داشته باشیم این کار در اثر بخشی کلام ما تأثیرگذار است و پیام‌ها و رفتارهای دیگران را بهتر شناسایی کنیم. آنچه بیان می‌کنید چندان مهم نیست، مهم حالت چهره است. در هر دیدار شما قبل از اینکه سخنی بگویید یا حرفی بشنوید رفتار و حالات طرف مقابل را می‌بینید. امروزه بیشتر محققان این حوزه بر این امر توافق نظر دارند که واژه‌ها و کلمات عمدتاً برای انتقال اطلاعات هستند در حالیکه زبان بدن برای ارائه نگرش‌های شخصی است که در برخی موارد نیز از آن به عنوان جانشین پیام‌های شفاهی استفاده می‌شود. بخشی زیاد از ارتباط انسانی به زبان بدن اختصاص دارد و از سوی دیگر ارتباط نزدیک روان آدمی با حرکات و اشارات صادر شده از وی و نیمه آگاهانه بودن آن، زبانی صادقانه‌تر است [\(فرهنگی و فرجی، ۱۳۸۹\)](#).

دوسوال برای ما پیش می‌آید:

مهارت زبان بدن ذاتی است یا اکتسابی؟

زبان بدن چگونه احساسات و افکار ما را لو می‌دهد؟

فقط هنگامی که یک واژه را با واژه دیگر در یک جمله قرار می‌دهید می‌توانید معنای آن را به طور کامل درک کنید. مجموعه حرکات و ژست‌های ما در قالب یک جمله قرار می‌گیرند و نگرش واقعی شخص را لو می‌دهند. وضع عاطفی ما از طریق زبان بدن منعکس می‌شود. هر حرکت یک کلید



ارزشمند برای درک عواطف هر شخص می باشد. با یک سوال شروع می کنیم. وقتی دست به سینه می نشینید دست چپ را روی راست می اندازید یا راست را روی چپ؟

بیشتر مردم تا موقعی که امتحان نکنند مطمئن نیستند که چطور این کار را می کنند. همین الان دست به سینه بنشینید و بعد به سرعت وضعیت خود را تغییر دهید. بالاخره متوجه خواهید شد که یکی از این دو وضعیت برایتان راحت تر خواهد بود. شواهد نشان می دهد که این یک ژست ژنتیکی است که نمی توان تغییرش داد، البته این بحث که کدام حرکات اکتسابی بوده و به تدریج به عادت تبدیل شده و چه حرکاتی ذاتی هستند جای تامل دارد زیرا مهارت زبان بدن قابل یادگیری است (۱۳). درست است که تفاوت های فرهنگی بسیارند اما نشانه های اصلی زبان بدن در همه فرهنگ ها و اقشار حدوداً یکی است. مثلاً خاراندن سر معانی متفاوتی مانند عرق ریختن، عدم اطمینان، شوره موی سر، کک، فراموشکاری و دروغگویی دارد و فهمیدن اینکه کدام معنی در مورد کدام فرد صدق می کند بسته به سایر حرکات همزمان فرد دارد.

بیشتر حرکات اولیه ای ارتباط در سراسر جهان یکسان هستند. مردم وقتی خوشحال اند، لیخند می زنند؛ وقتی ناراحت یا خشمگین هستند، سگرمه هایشان در هم می رود یا ترشرو می شوند. خم کردن سر تقریباً در همه جای دنیا نشانه ای «بله» یا تصدیق است و از آنجا که این حرکت را ناشنویان و نابینایان نیز انجام می دهند، به نظر می آید که احتمالاً حرکتی مادرزادی باشد.

تکان دادن پهلوی به پهلوی سر نشان دهنده ای «نه» یا نفی است که این هم عمومیت دارد و ممکن است حرکتی باشد که در دوره ای نوزادی آموخته شده باشد. وقتی نوزادی به قدر کافی شیر خورده باشد، سرش را پهلوی به پهلوی می چرخاند تا از شیر خوردن امتناع کند و همچنین، زمانی که خردسالی به قدر کافی غذا خورده باشد، همین عمل را انجام می دهد تا از تلاش والدین برای خوراندن غذای بیشتر به او جلوگیری کند و بدین ترتیب، خیلی زود می آموزد حرکت تکان دادن سر را برای نشان دادن مخالفت یا نظر منفی به کار ببرد.

بالا انداختن شانه نیز نمونه ای خوبی از حرکتی عمومی است که به کار بردن آن نشان می دهد فرد نمی داند یا متوجه نمی شود شخص مقابل راجع به چه موضوعی حرف می زند. بالا انداختن شانه ها حرکتی چندگانه است که سه بخش اصلی دارد: ۱. کف دست های نمایان شده، ۲. شانه های قوز کرده و ۳. ابروهای بالا رفته، درست همانطور که زبان کلامی از فرهنگی تا فرهنگ دیگر متفاوت است، زبان غیرکلامی نیز ممکن است متفاوت باشد؛ درحالی که شاید حرکتی در فرهنگی خاص رایج باشد و تعبیر روشنی برای خود داشته باشد، در فرهنگ دیگر بی معنا است یا حتی می تواند معنای کاملاً متضادی دارد. برای مثال، معانی و تعبیر فرهنگی سه حرکت متداول دست را در نظر بگیرید، حرکت حلقه، شصت رو به بالا و علامت V (پیز، ۱۳۹۳). تحقیقات نشان می دهد که تاثیر نشانه های غیر کلامی تقریباً پنج برابر کلام است، به عنوان مثال اگر ببینید سیاستمداری برای شما سخنرانی می کند و به شما می گوید که نظرات: جوانان را با آغوش باز می پذیرد در حالیکه دست به سینه ایستاده و چانه اش پایین است. آیا حرفش را باور می کنید؟ حالا اگر در حالیکه ضربات کوتاه و تندی روی میز میزند سعی کند متقاعدتان کند که فرد دلسوزی ست چطور؟ زمانی فروید گفت که یکی از مراجعان او از ازدواجش اظهار رضایت کرد درحالیکه با حلقه ازدواجش بازی می کرد آن را از انگشتش خارج می کرد دوباره به انگشت می کرد. فروید متوجه شد که او دروغ می گوید و در واقع در زندگی اش مشکل دارد. نوع نگاه شما به افراد حاضر در جلسه، نوع دست دادن و ارتباطات چشمی شما با افراد می تواند تا حد زیادی در روند جلسه تاثیر گذار باشد برای نمونه:

دست دادن چطور باید باشد؟ محکم و با چهره ای منقش به لبخند (۱۳).

۲- روش شناسی:

معلم ابتدایی باید از حالات چهره دانش آموزان خود در اولین دیدار تصمیم بگیرد که چگونه رفتار کند، برای مثال دانش آموزی که خوشحال است و چهره بشاشی دارد معلم این اجازه را به خود می دهد که با او با خوشحالی و روی باز صحبت کند.

اما در برخورد با دانش آموز عبوس دقت می کند و کمی با جدیت صحبت خواهد کرد اما به مرور زمان روی گشاده معلم روی هردو این دونوع دانش آموز تاثیر مثبت خواهد گذاشت و معجزه زبان بدن را خواهیم دید. با این توصیفات برای مارو شن خواهد شد که چرا اکثر مردم جامعه تلویزیون دیدن را به رادیو گوش کردن و رادیو گوش کردن را به کتاب خواندن ترجیح می دهند. بنابراین اینکه ما می توانیم با تکان دادن سر، دست و پا پای خود، آری یا



نه بگوئیم و یا درستی و یا نادرستی سخنی را گواهی دهیم، ساده ترین شکل زبان بدن است. هنگام سخنرانی یا صحبت، از حرکات استفاده می کنیم و یا بسیاری از احساسات و مکنونات درونی خود را با اشارات یا تظاهرات چهره بروز می دهیم. برای نمونه چند مورد مثال کاربردی برای آموزگاران جهت تقویت زبان بدنشان در موقعیت های ایجاد شده در کلاس های درس آورده شده که اگر مورد تمرین قرار بگیرد سودمند خواهد بود:

۱- چهار دقیقه

۸۰ درصد ذهنیت افراد، در همان ۴ دقیقه اول آشنایی با شما تعیین می شود، پس مواظب برخورد اول خود در ۴ دقیقه اول باشید. نقش کسی دیگر را بازی نکنید. خودتان باشید.

۲- در رابطه با چشم ها

زبان بدن شامل چشم ها می شود:

نگاه: (اولین تماس و ارتباطی که میان انسان ها برقرار می شود)

شامل: خیره شدن، نگریستن به گوشه چشم، نگاه سرسری، برگرداندن نگاه

از این نگاه ها مفاهیمی چون: علاقه، تنفر، ترس، بی اعتنایی و بی احترامی و... دریافت می شود (باقری خلیلی وزلیکانی، ۱۳۹۴).

۳- ارتباط چشمی برقرار کنید

ارتباط چشمی یکی از مهمترین اصول استفاده از زبان بدن هنگام تدریس است. چشم ها همیشه حامل اطلاعات می باشند. به طوری که قدیمی ترها می گفتند: "چشم ها دریچه روح انسان هستند" برای مثال وقتی سوالی از دانش آموزان می پرسید، با نگاه کردن به آن ها متوجه می شوید که کدام یک داوطلب پاسخ دادن هستند. یا حتی می توانید به دانش آموزانی که به سوال شما توجه نکرده اند، یادآوری کنید که حواستان به آن ها نیز هست. حتی از نگاه آن ها می توان متوجه شد که آیا مطلبی که گفته اید را فهمیده اند یا نه.

۴- عدم غفلت از چشم ها

از چشم های دیگران غافل نشوید، ممکن است وقتی با فردی صحبت می کنید چشم های او بهترین راهنمای شما در شناخت زبان بدن آن ها باشد.

۵- خیره نشدن

این اصل زبان بدن می گوید خیره شدن های طولانی می تواند مخاطب تان را کاملاً معذب و کلافه کند. از سویی دیگر، اجتناب از برقراری ارتباط چشمی نیز نشان دهنده بی میلی به گفتگو با شخص مقابل یا عدم اعتماد به نفس است (کاسول و همکاران، ۲۰۰۳).

۶- حفظ تماس چشمی

همه مدت ارتباط چشمی خود را با چهره و چشم های گوینده و شنونده حفظ کنید. البته همانطور که در قسمت قبل گفتیم خیره نشوید، فقط نگاه تان را بر چهره فرد مقابل تقسیم کنید

۷- تکان دادن سر و چشم

وقتی به صحبت طرف مقابل تان گوش می دهید، با تکان دادن سر و چشم خود، فرد را جذب کنید تا بیشتر با شما مذاکره کند.

در رابطه با حالات فیزیکی بدنی:

۸- لبخند بزنید

دیگر اصل مهم برای آموزگاران در تدریس، لبخند زدن است. لبخند زدن هم باعث ایجاد تعامل میان معلم و دانش آموزان شده و هم جو کلاس را پر نشاط تر خواهد کرد. لبخند حس اعتماد، علاقه، دوستی و شادی را منتقل می کند. در حالی که اخم کردن، حس ناراضی، عصبانیت و ناراحتی را القا می نماید. لبخند زدن نرونها های آینه ای طرف مقابل را تحریک می کند، و باعث می شود وی نیز در پاسخ به شما لبخند بزند. افراد بدون لبخند، غالباً عبوس و کناره گیر شمرده می شوند پس همیشه لبخند بر لب داشته باشید اما از خندیدن بی مورد و بدون دلیل در کلاس های درس جداً خودداری نمایید.



۹- در زمان ورود، به دانش آموزان خوشامد بگویید

مقابل در کلاس بایستید و به دانش آموزان خوشامد بگویید. تقریباً باید در درگاه قرار بگیرید تا دانش آموزان نتوانند یکباره به کلاس وارد شوند و مجبور شوند سرعت خود را کاهش دهند و یک‌به‌یک در زمان ورود، به دانش آموزان خوشامد بگویید در این امر حالت بدنی و لبخند شما می‌تواند شروع خوبی برای روزشان باشد.

۱۰- داشتن احساس خوب

احساس خوبی نسبت به محیطی که در آن هستید داشته باشید، همین احساس خوب باعث می‌شود تمام مدتی که از زبان بدن استفاده می‌کنید کارایی بیشتر و بهتری داشته باشید.

۱۱- استفاده تدریجی از زبان بدن صمیمی

به سرعت و بدون شناخت کافی در اولین جلسات با دانش آموزان صمیمی برخورد نکنید و از زبان بدنی که برای ایجاد حس صمیمت با کسی به کار می‌برید، استفاده نکنید زیرا بعدها آن‌ها از جدیت شما حساب نخواهند برد؛ این مراحل نیاز به گذشت زمان دارد.

۱۲- حفظ فاصله

افراد، حریم شخصی خود را دارند. همیشه فاصله مجاز با دانش آموز جنس مخالف را حفظ کنید. افراد از اینکه بیش از حد به آنها نزدیک شوید ناراحت می‌شوند و حالت تدافعی به خود می‌گیرند.

۱۳- تماس بدنی

این اصل زبان بدن می‌گوید تماس بدنی را فراموش نکنید، همان طور که وقتی می‌خواهید کسی را به آرامی بیدار کنید همزمان با دست و صدا عمل می‌کنید تا به هدف خود برسید، برای مکالمه‌های خود نیز از تماس بدنی مناسب استفاده کنید؛ این تماس باید با توجه به نکته قبل صورت گیرد.

۱۴- راحت نشستن

این اصل زبان بدن می‌گوید راحت بنشینید. البته نه آنقدر راحت که در منزل روی کاناپه می‌نشینید. راحت نشستن باعث می‌شود بهتر فکر کنید و اندام‌تان طبیعی کار کند، همچنین دانش آموز فرق کلاس و خانه را متوجه خواهد شد.

۱۵- راه رفتن با وقار و مطمئن

این اصل زبان بدن می‌گوید نحوه راه رفتن با اعتماد به نفس و هماهنگی بسیار مهم است. هنگام راه رفتن پاهایتان را روی زمین نکشید و متانت و وقار را در راه رفتن رعایت کنید.

۱۶- در جای مناسب ایستادن

از ایستادن بی‌مورد کنار صندلی‌ها و تکیه به دیوارها اجتناب کنید و همیشه در دسترس و دید همه دانش آموزان باشید.

۱۷- هماهنگ بودن

زبان بدن در تدریس باید با کلام شما هماهنگ باشد. به عنوان مثال وقتی یک موضوع طنز را تعریف می‌کنید، باید لبخندی کم عمق بر لب داشته باشید. پس به جا و در مواقع مناسب از زبان بدن استفاده کنید.

۱۸- فاصله مناسب را حفظ کنید

تا به حال به بازیگران هالیوودی که روی فرش قرمز راه رفته‌اند توجه کرده‌اید؟! معمولاً دور تا دور این هنرمندان پرده‌هایی کشیده می‌شود تا با تماشاچیان فاصله داشته باشند. حال همین کار باعث می‌شود حضار این هنرمندان را دست‌نیافتنی ببینند. یک معلم نیز باید فاصله مناسب با دانش آموزان را حفظ کند. پس هیچگاه به دانش آموزان بیش از حد نزدیک نشوید اما این به گونه‌ای نباشد که شمارا غیرقابل دسترسی بدانند.

۱۹- ور نرفتن با خود

با صورت، دماغ و گوش‌هایتان بازی نکنید. با این کار حس بدی به دانش آموز خود منتقل می‌کنید.



۲۰- اجتناب از حرکات احساسی

از سر احساس، دست و پای خود را به حرکت درنیاورید، بگذارید دست‌ها و بدن‌تان بنابه نیاز طبیعی خود حرکت کنند.

۲۱- اجتناب از تابش مستقیم نور

محل نشستن یا ایستادن خود را طوری تنظیم کنید که نور، مستقیم به چشم‌هایتان ننهد. این امر علاوه بر اینکه تمرکز شما را به هم می‌ریزد حواس دانش‌آموزان را نیز پرت خواهد کرد.

۲۲- آراستگی

در کلاس‌های درس، لباس خوب و آراسته، با رنگ‌های مناسب به تن، آقاپون با موهای مرتب، کفش‌های تمیز و دندان‌های مسواک شده و..... شرکت کنند.

۲۳- اجتناب از زبان بدن سردرگمی و خستگی

بازی کردن با موها، حلقه ازدواج و یا تکان دادن پاها می‌تواند نشان از سردرگمی و خستگی باشد. حواستان باشد در کلاس درس از این حرکات دوری کنید.

۲۴- اجتناب از نگاه سربالا یا نگاه به راست

این اصل زبان بدن می‌گوید از نگاه سر بالا یا نگاه به سمت راست خودداری کنید زیرا نماد جهانی بی‌علاقگی و بی‌توجهی است.

۲۵- رو به رو قرار گرفتن

هرگاه می‌خواهید مطلبی را برای دانش‌آموزی توضیح دهید روبه‌رویش قرار بگیرید.

۲۶- نفس عمیق

این اصل زبان بدن می‌گوید چنانچه عصبانی شدید، نفس‌های عمیق بکشید و سعی کنید فکر و ذهن خود را بر افکار خوب متمرکز کنید، شتاب زده قضاوت نکنید و تصمیم نگیرید.

۲۷- از تمام فضای کلاس استفاده کنید

سد دفاعی ایجاد نکنید؛ هیچگاه نباید هنگام تدریس، تنها پشت میز خود بنشینید. چون اینگونه برای دانش‌آموزان مانع ایجاد می‌شود. پس در کلاس قدم بزنید و از تمام فضا استفاده کنید. این کار سبب کاهش بی‌نظمی و بازیگوشی دانش‌آموزان و توجه هر چه بیشتر آن‌ها به مفاهیم آموزشی می‌شود. به‌علاوه، این کار موجب می‌شود دانش‌آموزان بازیگوشی نکنند و به درس توجه داشته باشند. گاهی نیز در زمان توضیح‌دادن درس، در کنار فردی بایستید که به درس گوش نمی‌دهد و موجب به‌هم‌زدن نظم کلاس می‌شود؛ با این کار او متوجه می‌شود که شما دقیقاً مشغول چه کاری هستید و معمولاً از به‌هم‌زدن نظم کلاس دست برمی‌دارد.

۲۸- بیانگری داشته باشید

این مسئله نشان می‌دهد بیانگری غیرکلامی مانند استفاده از زبان بدن، تغییر تن صدا هنگام تدریس، حرکت دست‌ها حین تدریس موجب جذب‌شدن دانش‌آموزان می‌شود و به آن‌ها کمک می‌کند مطالب آموزشی را به‌شکل مطلوب‌تری به‌خاطر بسپارند

۲۹- استفاده از دست‌ها و صورت

این اصل زبان بدن می‌گوید از دست‌ها و چهره خود با قدرت برای بیان حرف‌هایتان استفاده کنید. هیچگاه دست‌های‌تان را پشت سر یا زیر میز مخفی نکنید. بلکه همیشه هنگام صحبت‌کردن، دست‌هایتان را در جلوی بدن گرفته و از آن‌ها استفاده کنید. برای موفقیت در اینکار قبل از حضور در کلاس‌های درس استفاده از حرکات دست را برای تدریس تمرین نمایید.



۳۰- ژست قدرت داشته باشید

اگر هنگام تدریس شانه‌هایتان را صاف بگیرید، سرتان را بالا نگه دارید، سینه‌تان را صاف کنید و پاهای‌تان را با فاصله بر روی زمین قرار دهید، در واقع ژست قدرت گرفته اید. با این ژست شما وضعیت بدنی گسترده‌تری داشته و فضای بیشتری را اشغال خواهید کرد و در معرض دید همه دانش‌آموزانتان خواهید بود.

۳۱- دست به چانه باشید

شاید عجیب به نظر برسد اما دست‌به‌چانه بودن نیز، از اصول مهم زبان بدن در تدریس است. مثلاً وقتی از دانش‌آموزی سوالی می‌کنید، می‌توانید این ژست را به خود بگیرید. این‌گونه او متوجه می‌شود که منتظر پاسخ هستید و به صحبت‌هایش توجه می‌کنید.

۳۲- از چهره‌ی خود استفاده کنید

می‌توانید از حالت‌های چهره‌ی خود برای انتقال معانی فراوانی استفاده کنید. برای مثال، برای دریافت پاسخ‌های دانش‌آموزان، مشتاقانه به آنها نگاه کنید، وقتی دانش‌آموزی مردد به‌نظر می‌رسد، با لبخند خود به او اطمینان بدهید یا وقتی می‌خواهید دانش‌آموزان را تشویق کنید که درمورد پرسشی فکر کنند، ژستی متفکرانه بگیرید، مثلاً دست خود را به چانه‌تان بگیرید.

۳۳- تحلیل حرکات دیگران و طمانینه

همه حرکات فرد مقابل‌تان را تحلیل کنید و همان دفعه اول در مورد او قضاوت نکنید. با دیدن نخستین برخورد و تحلیل آن نتیجه‌گیری نکنید. برای پی‌بردن به حالت‌ها و نیت‌ها باید چند زبان بدن را همزمان بررسی کنید.

تن صدای مناسب در مواجهه با موقعیت‌های مختلفی که در کلاس بوجود می‌آید:

۳۴- تن صدا

هنگام صحبت، درجه صدایتان مشخص و مناسب باشد و برای تاکید یا نفی موضوعی می‌توانید با بلند و کوتاه‌کردن درجه صدا موثرتر واقع شوید.

۳۵- از فریادکشیدن و صدادزدن نام دانش‌آموزان پرهیز کنید

وقتی حس می‌کنید کلاس درس از کنترل شما خارج شده است، کافی است آرام بنشینید و بدون اینکه چیزی بگویید، دانش‌آموزان را نگاه کنید. با این روش، کلاس درس آرام و ساکت می‌شود و با حفظ آرامش خود، جذبه‌ی لازم در کلاس درس را به‌دست می‌آورید. در این حالت باید درس را متوقف کنید و منتظر بمانید تا دانش‌آموزان آرام شوند. استفاده از این روش، در مقایسه با فریاد کشیدن، به انرژی بسیار کمتری نیاز دارد. اگر این اتفاق زیاد رخ می‌دهد، زمان تلف‌شده را به پایان زمان کلاس درس اضافه کنید. بنابراین کلید حل مشکل در این مواقع، آرام و خون‌سرد به‌نظر رسیدن است.

۳۶- در مواجهه با رفتارهای نامناسب دانش‌آموزان، برخورد درستی داشته باشید

در زمان روبه‌رو شدن با رفتارهای نامناسب، از نظر فیزیکی در سطح آن‌ها پایین بیایید (هم‌قد آن‌ها شوید) و با آرامش درمورد پیامدهای بالقوه‌ی این رفتارها با آنها صحبت کنید. تأثیر این کار بسیار بیشتر از توبیخ‌کردن آن‌ها در مقابل هم‌کلاسی‌های‌شان است. اگر رفتار ناشایست آنها جدی است، بیرون کلاس یا پس از پایان کلاس با آنها صحبت کنید. با این کار، آن‌ها پیش چشم همسالان خود سرزنش نمی‌شوند و این همان چیزی است که از شما می‌خواهند. در زمان صحبت‌کردن درمورد رفتارهای نامناسب، حالتی باز و گشاده داشته باشید، مثلاً مستقیماً در مقابل دانش‌آموز یا بالای سر او نایستید، زیرا این حالت، بسیار تهاجمی و ستیزه‌جویانه است. به فضای شخصی آن‌ها تجاوز نکنید یا روی سر آن‌ها خم نشوید. دست‌به‌سینه نایستید یا با انگشت به آنها اشاره نکنید، زیرا این حالت‌ها موجب می‌شود دانش‌آموزان در برابر شما احساس راحتی نداشته باشند و نگران و مضطرب شوند.

۳۷- حفظ آرامش

زمانی که صحبت می‌کنید و به دیگران نگاه می‌کنید، آرامش داشته باشید. آرامش شما امتیاز مثبتی است.



۳۸- تمرین حرکات بدن و لحن صدا

بعضی تفاسیر همگانی برای زبان بدن وجود دارند و اغلب روش های مؤثری برای رابطه برقرار کردن با بدنتان هستند. ابتدا برای تغییر دادن زبان بدنتان، باید از زبان بدنتان آگاه باشید. توجه کنید که چگونه می نشینید، چگونه می ایستید، چگونه از دست ها و پاهای خود استفاده می کنید و وقتی با کسی صحبت می کنید چه کارهایی را انجام می دهید. ممکن است به تمرین جلوی آینه نیاز داشته باشید. بله، ممکن است احمقانه به نظر بیاید. اما کسی شما را تماشا نمی کند. این کار به شما نشان می دهد که شما از نظر دیگر افراد چطور دیده می شوید و به شما این فرصت را می دهد که قبل از اینکه وارد دنیای خارج شوید کمی تمرین کنید. پیشنهاد بعدی این است که چشمان تان را ببندید و مجسم کنید که چطور باید بایستید و بنشینید تا کسی که با او ارتباط برقرار می کنید، احساس کند شما روباز، مطمئن و آرام و یا هر چیزی که می خواهید به او انتقال دهید هستید. همچنین ممکن است احتیاج داشته باشید، دوستان، ستاره های سینما و یا هر کسی دیگر که زبان بدن خوبی داشته باشد را مورد ملاحظه قرار دهید. هر چیزی که آن ها انجام می دهند و شما انجام نمی دهید را مورد مطالعه قرار دهید. از افراد مختلف نکات کوچکی که مورد علاقه شماست را بگیرید. سعی کنید چیزهایی را که می توانید از آن ها بیاموزید را به کار ببندید. بعضی از این راهنمایی ها ممکن است به نظر مانند این باشد که شما در حال تقلید هستید، اما تقلید راه مفیدی برای یادگرفتن چیزهای جدید است همچنین می توانید صدای خود را چند بار ضبط کنید و بعد از پایان کلاس، خوب به آن گوش دهید و بر لحن صدای خود تمرین کنید (کیافر، ۱۳۹۴).

۳۹- خلاقیت برای کودکان

چنانچه برای کودکان از زبان بدن استفاده می کنید، خلاقیت بیشتری به خرج دهید و با زبان بدن خودشان با آنها صحبت کنید.

۴۰- شناخت زبان بدن انسان های هر منطقه یا کشور

حالات و اشارات زبان بدن هر منطقه یا هر کشور را به خوبی بشناسید، معنی بعضی از اشارات در کشورها با یکدیگر متفاوت است و امکان دارد در یک کشور مفهوم خوبی داشته باشد، اما در کشور دیگری نوعی توهین یا تمسخر قلمداد شود.

۴۱- خلاصی از شر وسایل مزاحم

وسایل اضافی را از جلوی دست خود دور کنید، موانعی که جلو حرکت آزادانه شما را می گیرد. جیب هایتان را خالی کنید، آنها را زیاد سنگین نکنید.

۴۲- استفاده به جا از وسایل

این اصل زبان بدن می گوید از لوازم خود به خوبی و با آرامش استفاده کنید. نحوه برخورد شما با وسایل اطرافتان روی نگاه دانش آموزانتان به شما تاثیر می گذارد (۱۴).

۴۲- کف دست

بارها در تبلیغات دیده اید که قدرت چیزی را نشان می دهند که بر کف دست شما جای می گیرد. دلیل روشن استفاده از این مقایسه در تبلیغات این است که کف دست شما چندان بزرگ نیست و تصور این که قدرتی آن چنانی می تواند در کف دست شما جای گیرد، یک شگفتی به شمار می رود. اما نباید زود قضاوت کرده و کف دست خود را دست کم بگیریم. کف دست شما، بخش حساس و بالارزشی از بدن شماست. ارتباط مغز با کف دست بیش از ارتباط آن با هر جای دیگر بدن شماست (سکله، ۱۳۹۶).

۴۳- شفاف بودن

حرکات غیر کلامی معلم تاثیرات عمقی بر دانش آموزان خواهد داشت. پس باید زبان بدن، پیامی واضح و شفاف را به حضار کلاس منتقل کند. اگر حرکات شما قابل درک نباشند، چرخه یادگیری برای دانش آموزان مختل می شود.



۴۴- طبیعی بودن

دانش آموزان ناشنوا نیستند! پس طبیعی باشید. اینکه مدام بخواهید به دانش آموزان زل بزنید، همواره دست هایتان را تکان دهید یا مرتباً بخندید، اشتباه است. پس از زبان بدن خود تنها به عنوان مکمل زبان کلامی تان استفاده کنید.

۴۵- از کادر خارج نشوید

تصور کنید که کادری مربعی از بخش کتف تا کمر شما را فراگرفته است. حرکات دست نباید از این کادر خارج شود. اگر در حین صحبت، آن‌ها را از این فضا به بیرون هدایت کنید (از هر جهتی) این یعنی کنترل مناسبی روی بدن خود ندارید و ارتباط غیر کلامی مناسبی ایجاد نکرده‌اید.

۴۶- محدودیت زبان بدن دست‌ها

طیف حرکتی دست‌ها را بشناسید؛ دست‌ها باید در حین مکالمه طیف خاصی داشته باشند. مثلاً اگر دست خود را بیش از حد کادر بالا ببرید مانند نوازنده سازهای کوبه‌ای می‌شوید و این حالت برای برقراری ارتباط موثر فایده‌ای ندارد. همچنین اگر زیادی دست‌ها را در هم گره کنید دیگران به این نتیجه می‌رسند که معذب هستید و با شما احساس راحتی نخواهند داشت. بنابراین رویه‌ای متعادل تعیین کنید و آن را تا پایان مکالمه حفظ کنید.

۴۷- حرکات هدفمند داشته باشید

همان‌طور که در حین صحبت یا سخنرانی به موضوع خاصی اشاره می‌کنید برای دست خود نیز باید چنین برنامه‌ای داشته باشید. در واقع باید از حرکات دست برای بیان مهم‌ترین نکات استفاده کنید. به‌طوری که مخاطب با دیدن آن حرکت در ذهن خود تکرار کند که این بخش صحبت‌ها از بقیه مطالب مهم‌تر است.

۴۸- از گفته‌های خود آگاه باشید

اگر ارائه، جلسه مذاکره یا سخنرانی مهمی در پیش دارید درباره کلمات خود فکر کنید. وقتی بدانید که قرار است چه جمله‌هایی را بر زبان بیاورید دست‌ها خود را با موقعیت تطبیق می‌دهند و واکنش‌های بی‌برنامه‌ای از آن‌ها سر نمی‌زند. جالب است بدانید افرادی که در یافتن کلمات مناسب مشکل دارند بیش از بقیه با دست‌هایشان حرف می‌زنند و با این روش تلاش می‌کنند بدون بیان کلامی مفهوم پیام خود را منتقل کنند.

۴۹- دست‌ها را به صورت صاف و روان حرکت دهید

هرچه حرکات دست نرم‌تر و روان‌تر باشد ارتباط غیر کلامی بهتری شکل می‌گیرد. حرکات ربات گونه و ناگهانی تمرکز مخاطب را برهم می‌زند. بنابراین در حین صحبت به گونه‌ای از زبان بدن دست‌ها استفاده کنید که این حرکات در نگاه بقیه طبیعی و مناسب باشد.

۵۰- به فرهنگ منطقه خود توجه کنید

در فرهنگ‌های مختلف نوع حرکات دست معنی‌های متفاوتی دارد. بنابراین الگوی حرکات خود را با آن منطقه مطابقت دهید تا درگیر سوء تفاهم‌های فرهنگی نشوید. این موضوع مخصوصاً در نحوه دست‌دادن اهمیت ویژه‌ای دارد (۱۵).

۵۱- نوع پوشش

وقتی شما اداری لباس می‌پوشید ساعت دستتان می‌کنید ادکلن می‌زنید و می‌پوشید با آن روزی که شما این کارها را انجام نداده‌اید قطعاً زبان بدن شما تغییر خواهد کرد در واقع پوشیدن شلوار تنگ یا گشاد راه رفتن شما را تحت تاثیر قرار خواهد داد (پویا و دایع، ۱۳۹۲).

زبان بدن دست‌ها

۵۲- شمارش اعداد

یکی از ابتدایی‌ترین و موثرترین کاربردهای زبان بدن دست این است که در حین شمارش موارد از دست‌ها استفاده کنید. وقتی با انگشتان خود اعداد گفته شده را نشان می‌دهید آن موضوع و عددش در ذهن مخاطب می‌ماند. همچنین در مواقع لزوم برای یادآوری گفته‌های شما با استفاده از تصویرسازی ذهنی نکات بیان شده را یادآوری می‌کند.



۵۳- شرایط مناسب

اگر انگشت اشاره کمی به داخل حلقه سر بخورد (اتصال انگشت اشاره و شست) این حرکت به معنای عالی بودن یا روبه راه بودن شرایط است. در غواصی که افراد فقط با زبان اشاره با هم مکالمه می کنند یکی از مهم ترین اشاره ها برای عادی بودن شرایط نمایش این نوع حرکت است.

۵۴- جلب توجه

اگر یک دست را روی دست دیگر بکوبید و یا عملی مانند بشکن زدن را انجام دهید، صدایی تولید می کند که نظر دیگران به آن جلب می شود. در حین صحبت اگر احساس کردید باید مکالمه را در دست بگیرید از این زبان بدن دست ها استفاده کنید تا دیگران متمرکز باقی بمانند. معلمان در کلاس های درس از این حرکت استفاده می کنند تا دانش آموزان را با خود در طول درس همراه کنند.

۵۵- اشاره کردن

اگر انگشت اشاره را به نشانه اخطار به دیگران نشان دهید از این حالت خوششان نمی آید. به جای اشاره با انگشت بهتر است از کف دست استفاده کنید تا حالتی رسمی تر داشته باشید و برخوردتان تهاجمی نباشد. با نشان دادن دست ها به معنای «شما» مخاطب همراهتان می شود و به کلامتان بیش از پیش اهمیت می دهد. اما این نوع اشاره را می توانید برای موارد بهتری به کار ببرید تا نظر مخاطب را به موضوع صحبت خود جلب کنید. مانند:

- همین الان نکته بسیار مهمی را به خاطر آوردم که ممکن بود آن را فراموش کنم.

- این مورد خیلی مهم است.

- بگذارید واقعی (رازی) را به شما بگویم.

۵۶- با دو دست کنار زدن

برای توضیح این که موضوعی رفع شده است می توانید دو دست خود را از راست به چپ یا از چپ به راست ببرید و به مخاطب این پیام را برسانید که مسئله دیگر تمام شده است.

۵۷- بخش کوچک

وقتی با دو انگشت خود بخشی را نشان می دهید معمولاً باید درباره موضوعی مرتبط صحبت کنید و آن را به نکات پیشین اضافه کنید. با انجام این حرکت نشان می دهید که این موضوع جداسازی است اما باید آن را در نظر داشته باشید. به طور مثال به دانش آموزان خود می گوئید فصل چهارم ریاضی نهم را به غیر از بخش تمرین های پایان فصل مطالعه کنند و در هنگام اشاره به تمرین های پایانی دو انگشت دست را به شکل بخشی مجزا به دانش آموزان نشان می دهید تا در حافظه بصری آن ها ثبت شود.

۵۸- قفل کردن دست ها

وقتی دو دست را به سمت هم می برید و آن ها را قفل می کنید به مخاطب درباره ترکیب برخی چیزها توضیح می دهید. مثلاً وقتی مولکول آب را توضیح می دهید دو دست را به سمت هم ببرید و در هم قفل کنید تا مخاطبان در حین توضیحات شما به طور کامل دریابند که از ترکیب دو اتم هیدروژن و یک اتم اکسیژن آب حاصل می شود. همچنین می توانید دست هایتان را به هم بچسبانید و تا کنید که مخاطب مفهوم یکپارچگی را از این زبان بدن دست ها استنباط کند.

۵۹- علامت V

وقتی با دو انگشت علامت V را نمایش می دهید، معمولاً چند معنی می توان از این حرکت برداشت کرد. حالت اول عدد ۲ است. حالت دوم نشانه پیروزی است.



۶۰- بالا آوردن یکی از دست ها یا انگشت سبابه

برای کلاس درس به معنای اجازه گرفتن است و اهمیت بسزایی دارد. این موضوع را باید در اولین جلسه حضور خود در کلاس برای دانش آموزانتان توضیح دهید (۱۵).

۴- نتیجه گیری

با توجه به اینکه زبان بدن در زندگی شغلی ما به خصوص برای آموزگاران نقش کلیدی دارد، هدف این مقاله برداشتن گامی در جهت تحقق این امر و پیشرفت آموزگاران عزیز کشور در عرصه زبان بدن و موفقیت های روزافزون در ارائه دروس برای یادگیری عمیق دانش آموزان است. با به کارگیری روش هایی که در این مقاله ذکر شده از جمله: چگونگی استفاده از چشم ها در زبان بدن، استفاده از دست ها، استفاده از حالات فیزیکی بدن مانند لبخند زدن، داشتن حس خوب، هماهنگ بودن و... همچنین نکاتی که یک آموزگار باید در رابطه با تن صدا و شیوه صحبت کردن و استفاده از ظرفیت های کلاس برای انجام فعالیت هایش که می توان با تکرار و تمرین روی زبان بدن خود که نقش بسیار گسترده در تدریس و فهم دانش آموزان دارد، کارکرد و گامی در جهت پیشرفت خود و دانش آموزان کلاس بردارد. استفاده از این روش ها نه تنها درس را برای دانش آموزان جذاب می کند، بلکه خود آموزگار نیز از این تکنیک ها لذت می برد.

پیشنهادهای

- ۱- تشکیل کلاس و کارگاه های آموزشی ضمن خدمت با حضور اساتید و روانشناسان برجسته در زمینه زبان بدن برای آموزگاران ابتدایی جهت تقویت زبان بدن در آن ها
- ۲- تشکیل جلساتی برای اشتراک گذاشتن تجربیات آموزگاران باتجربه در این زمینه و دارای سابقه کار بالا برای آموزگاران کم تجربه و دانشجویان
- ۳- تشکیل کلاس های آموزشی برای دانشجو معلمان و توجیه اهمیت این موضوع در آموزش و پرورش
- ۴- به کارگیری این روش ها برای تمامی مشاغلی که نیاز به بازاریابی دارند
- ۵- استفاده از این تکنیک ها توسط مدیران مدارس، شرکت ها، سازمان ها و... برای برقراری ارتباط با مراجعه کنندگان

منابع

- ۱- فرهنگی، علی اکبر، فرجی، حسین. (۱۳۸۹). زبان بدن از نگاه مولانا در مثنوی معنوی. (۹): ۴۶۲-۴۲۹
- ۲- زارع حسین، روحی فاطمه، آخوندی نیلا. (۱۳۹۶). رابطه زبان بدن با ادراک تعامل اجتماعی. شناخت اجتماعی
- ۳- نوریان، درزاده، اکبرزاده فشاری. (۱۴۰۰، اردیبهشت ۸). بررسی اثر بخشی به کارگیری زبان بدن در تدریس توسط معلم دوره ابتدایی.
- ۴- باقری خلیلی، علی اکبر و زلیکانی، مرضیه. (۱۳۹۴). تحلیل سیاسی زبان بدن در تاریخ بیهقی. (۶۵): ۷۹-۹۹
- ۵- باقریان فر، مصطفی، نصرافهانی، احمد رضا، جوادی پور، محمد، عزیزی محمودآباد، مهران. (۱۴۰۰). گفتمان های رایج در زبان بدن مدرسان دانشگاه فرهنگیان. نوآوری های آموزشی
- ۶- محمدی، علی. نمود ایما. زبان ایما یکی از شاخص های برجسته مقالات شمس. (۱۳۹۹)
- ۷- پویا ودایع. کتاب مهندسی زبان بدن. انتشارات: نسل نو اندیش. (۱۳۹۲)
- ۸- آلن پیز. زبان بدن. مترجم: سمیرا اباذری. انتشارات: هورمزد. (۱۳۹۳)
- ۹- سید خشایار کیافر. روانشناسی حرکات بدن انسان. انتشارات: کدیور. (۱۳۹۴)
- ۱۰- هاروی سگلر. کتاب تن گفت (زبان بدن). مترجم: پویا ودایع. انتشارات: نسل نو اندیش. (۱۳۹۶)



۱۱- الیزابت کونکه. کتاب زبان بدن به زبان آدمیزاد. مترجم: مریم هدایتی. انتشارات: آوند دانش. (۱۳۹۴)

12-Caswell, Chris, and Sean Neill. Body language for competent teachers. Routledge,
)www.theguardian.com(2003 And Website

13- Yoon, S.; Kim, S.; Kim, J. & You, Y. (2016). "A study on the Impact of Consultants' Nonverbal Communication on Customer Satisfaction, Trust, and Long-term Relationship Orientation of the Client Firm". Indian Journal of Science and Technology, 9(26).

)www.bishtarazyek.com(14-

)www.daramadebartar.ir(15-

)www.b.fdrs.ir(16-