

Kroppsspråk och tal

Introduktion

I detta avsnitt kommer du lära dig ett par grundläggande saker för kontakt med andra människor. I kontakt med andra använder vi både ord och kroppsspråk. Du kommer att lära dig att känna igen olika sätt att kommunicera på och även att öva på detta själv.

Viktiga delar:

Ögonkontakt

Gester (med händer och hela kroppen)

Kroppshållning

Åt vilket håll vi vänder oss

Mimik

Rösten: Volym

Hastighet

Innehåll

Det är viktigt att kunna uppmärksamma om andra vill eller inte vill ha kontakt.

Genom att du blir medveten om "**Gå-signaler**" och "**Stopp-signaler**" så kommer det att bli lättare för dig att avgöra om andra vill ha kontakt.

Gå-signaler talar om för dig att någon vill ha kontakt just nu.

Stopp-signaler talar om för dig att personen inte är intresserad för tillfället.

Du kommer också att lära dig hur du använder ord och kroppsspråk för att bli en uppmärksam lyssnare och en bättre samtalspartner. Om du lyssnar uppmärksamt och kan säga det du vill så blir det lättare att delta i ett samtal.

Du kan vinna två saker på att lära dig detta:

1. För det första kommer du att lära dig att känna igen människors Gå- och Stopp- signaler och därmed veta om de vill prata med dig eller inte.
2. För det andra kommer du att bli en mer uppmärksam lyssnare och en bättre samtalspartner.

Gå- och Stopp-signaler

Här är en lista över Gå- och Stopp-signaler. Du får också tips på vilken röst, vilka kropps rörelser och gester du kan använda när du uttrycker dem.

Med kropps-riktning menas åt vilket håll man vänder sig.

Upptagen

(Stopp-signaler)

Gester:

Inga

Ögonkontakt:

Ser bort

Kroppshållning:

Riktad mot annan aktivitet

Kroppsriktning:

Bortvänd

Ansiktsuttryck:

Allvarligt

Röst:

Tala lågt och långsamt

Vänlig (Gå-signaler)

Gester:

Livliga

Ögonkontakt:	Ser på den andra personen
Kroppshållning:	Upprätt
Kroppsriktning:	Vänd mot den andra personen
Ansiktsuttryck:	Leende
Röst:	Vänlig, normal volym och hastighet

Arg (Stopp-signaler)	Gester: Kanske knuten hand eller pekar.
	Ögonkontakt: Se på personen, nästan stirrande.
	Kroppshållning: Spänd
	Kroppsriktning: Vänd mot den andra personen
	Ansiktsuttryck: Bister, ogillande (rynkade ögonbryn)
	Röst: Höjd volym, ganska snabbt tal

Nedstämd (Kanske, både Gå- och Stopp-signaler)	Gester: Böjt huvud, pannan vilar i handen
	Ögonkontakt: Ser ned
	Kroppshållning: Hopsjunken
	Kroppsriktning: Vänd bort från andra
	Ansiktsuttryck: Inget leende, kanske ganska uttryckslös
	Röst: Talar tyst och långsamt

Uttråkad (Kanske varken Gå- eller Stopp-signaler)	Gester: Kanske gäspar
	Ögonkontakt: Ser bort
	Kroppshållning: Hopsjunken
	Kroppsriktning: Bortvänd
	Ansiktsuttryck: Nollställd
	Röst: Långsam, entonig

Ögonkontakt

Hur man använder ögonen i kontakten med varandra är olika i olika kulturer. I en del länder anses det som provokativt eller ouppfostrat att se andra människor i ögonen.

I Sverige är det nog mer allmänt så att man riskerar att uppfattas som avvikande om man undviker ögonkontakt. Detta kan tolkas som att den som undviker ögonkontakt är extremt blyg, ointresserad eller underlig i största allmänhet.

Förutom de ord vi säger när vi kommunicerar med varandra använder de flesta människor ögonen som en viktig del i kommunikationen.

Har man inte besvär av att ha ögonkontakt med andra så är ögonkontakten ofta en mycket viktig informationskälla för att man ska kunna tolka hur andra mår, vad de egentligen menar, humor och ironi med mera.

Många som har Aspergers syndrom har svårt för att tolka uttrycket i andras ögon eller att använda sina egna ögon för att signalera olika sorters budskap till andra.

Många människor med Aspergers syndrom tycker även att det är svårt att se andra människor i ögonen. Det som blir svårt kan exempelvis vara att man får svårt att koncentrera sig på vad man ska säga eller att man känner sig väldigt illa till mods.

Det kan då lätt bli så att man gör vad man kan för att undvika ögonkontakt, särskilt med människor man inte känner så väl.

Undviker man ögonkontakt så missar man lätt en massa värdefull information. Likaså blir det svårt för den man pratar med att avgöra om man är intresserad av att fortsätta samtalet

eller inte.

Tips!

Till dig som har svårt för att se andra i ögonen:

- Ge dig själv **pauser** från ögonkontakten genom att t.ex. "titta förbi" personen när du själv ska tänka ut vad du ska säga (att "titta förbi" kan man göra genom att vila blicken en stund vid sidan om personen man talar med eller se ned eller upp en kort stund). Att göra små pauser från ögonkontakten är det vanligaste sättet när man samtalar. Tittar man alltför stint in i andras ögon kan detta uppfattas som obehagligt, kontrollerande eller provokativt.
- Titta på en punkt i närheten av ögonen, till exempel en punkt mellan ögonen eller vid tinningen, i stället för att se personen du pratar med rakt in i ögonen (tänk också på att "pausa").
- Ytterligare tips:

Ögonkontakten är betydelsefull i många olika sammanhang

Hälsa med ögonen

De gruppdeltagarna som inte har hälsat på varandra innan de kommit in i kursrummet hälsar på varandra när de kommit in i rummet genom att ta ögonkontakt med varandra och nicka kort eller säga "-Hej". Detta kan göras när man fortfarande står upp eller när man satt sig. Det här är ett vanligt sätt att hälsa på t.ex. en arbetsplats eller en kurs med färre deltagare än 10 personer. Det är vanligt att man också lägger till ett litet leende och en anings höjda ögonbryn när man hälsar.

Är det fler än 10 personer i rummet, som t.ex. i en stor klass, så blir det svårt att hälsa på alla, då kan det räcka att man hälsar på några stycken och särskilt då dem som man haft mest kontakt med.

Skicka ordet vidare

I den här kursen ska vi använda ögonen för att "skicka ordet vidare" när vi diskuterar olika saker och "går laget runt" i gruppen. När du pratat klart så tar du ögonkontakt med den som sitter bredvid dig och som står näst i tur att säga något, samtidigt som du nickar nästan omärkligt, spärrar upp ögonen lite och sedan viker undan med blicken.

Detta är signalen för att du har pratat klart och nu tycker det är ok att nästa person tar vid. För att detta ska vara möjligt krävs det att samtliga gruppdeltagare är uppmärksamma och ser på den som pratar. Den som står i tur att få ordet möter blicken på den som ska överlämna ordet och ger en nästan omärklig nick med huvudet tillbaka.

Att använda ögonen för att signalera att man pratat klart är ett vanligt sätt när man är två eller flera som pratar med varandra.

Uppgift

Observera kroppsspråk

Gå till något ställe där det är lätt att observera andra som talar med varandra. Det kan vara på bussen, på ett fik, i ett väntrum. Du kan också iaktta bekanta, vänner eller släktingar. Vi skall inte snoka i vad folk säger, utan bara se på hur de ser ut när de samtalar.

När du iakttar konversationen så se noga efter vilka signaler som används.

Försök att vara särskilt observant på ögonkontakten, gester, kroppshållning och kroppsriktning.

Därefter kan du fylla i arbetsbladet på nästa sida. Det kan vara bäst att göra det i efterhand för att folk inte skall känna sig så granskade.

Vill du ha lite hjälp kan du läsa igenom **Gå- och Stopp-signaler**.

Här ska jag försöka göra veckans hemuppgift:

Plats:.....

Tidpunkt:.....

Uppgift

Observera kroppsspråk

Titta på två personer som talar med varandra och leta efter de signaler som de använder mest. Se på ögonkontakten, gester, kroppshållning och kroppsriktning.

Just nu är vi inte intresserade av vad de säger, utan bara hur.

Plats:

Ögonkontakt: Bra Sämre

Gester: Använder mycket Använder lite

Hållning: Hopsjunken Spänd Avslappnad

Kroppsriktning: Vänd mot personen Vänd från personen

Skriv gärna andra saker du iakttagit i personernas uppträdande:

.....
.....
.....

Betoning av ord

Följande exempel illustrerar hur innebörden i en mening förändras när man betonar olika ord i en och samma mening.

Exemplet är taget ur boken "Om Aspergers syndrom" av Tony Attwood (Natur och Kultur, 2000).

Jag sade faktiskt inte att hon knyckte mina pengar
(men **någon** sade det)

Jag **sade** faktiskt inte att hon knyckte mina pengar
(men jag **menade** det)

Jag sade **faktiskt** inte att hon knyckte mina pengar
(jag sade det **definitivt** inte)

Jag sade faktiskt inte att **hon** knyckte mina pengar

(men någon gjorde det)

Jag sade faktiskt inte att hon **knyckte** mina pengar

(men **något** gjorde hon med dem)

Jag sade faktiskt inte att hon knyckte **mina** pengar

(hon knyckte **någon annans**)

Jag sade faktiskt inte att hon knyckte mina **pengar**

(hon **tog något annat**)

Uppgift

Observera kroppsspråk

Gå till något ställe där det är lätt att observera andra som talar med varandra. Det kan vara på bussen, på ett fik, i ett väntrum. Du kan också iaktta vänner och släktingar. Vi skall inte heller denna gång snoka i vad folk säger, utan bara se på hur de ser ut när de samtalar.

När du iakttar konversationen så se noga efter vilka signaler som används.

Försök att vara särskilt observant på deras ansiktsuttryck (mimik) och röstläge denna gång.

Därefter kan du fylla i arbetsbladet på nästa sida. Det kan vara bäst att göra detta i efterhand för att folk inte skall känna sig så granskade.

Vill du ha lite hjälp kan du läsa igenom, **Gå-** och **Stopp-signaler**, i pärmen.

Här ska jag försöka göra veckans hemuppgift:

Plats:.....

Tidpunkt:.....

Uppgift

Observera kroppsspråk

Titta på två personer som talar med varandra. Se noga på dem och leta efter de signaler som används mest. Se på ögonkontakten, ansiktsuttrycken och lyssna på rösten.

Just nu är vi inte intresserade av vad de säger, utan bara hur.

Plats:

Ögonkontakt: Bra Sämre

Ansiktsuttryck: Vänligt Leende Ogillande

Gäspar Annat

Röst: Entonig Varierad

Röst: Pratar högt Pratar tyst/lågt

Skriv gärna andra saker du iakttagit i personernas uppträdande:

.....

.....

.....