

«Одежда как психологический тест: правила управления впечатлением»



О том, что одежда влияет на человека, уже давно твердят психологи. Униформа создает рабочий настрой, приталенные платья пробуждают женственность, а джинсы с футболкой дают ощущение удобства. По тому, что носит человек, можно многое рассказать о его жизни. Если вы до сих пор не задумывались о том, как вас видят другие люди, какие сигналы вы им посылаете с помощью своей одежды, то самое время проанализировать свой гардероб.

У вас не будет второго шанса, произвести первое впечатление.

Коко Шанель

Как одежда влияет на восприятие? Те эмоции, ощущения и настроение, которые человек вызывает в окружающих людях, напрямую связаны с одеждой.

Человеческий мозг устроен таким образом, что в первые несколько секунд формирует свое мнение о человеке. Это называется эффект первого впечатления. Формируется это первое впечатление главным образом произвольно, подсознательно, вы даже не успеете понять, что мозг уже сделал выводы и подал свои сигналы, которые в следствии повлияют и на общение, и на доверие, и на симпатию в целом.

На первое впечатление влияют несколько факторов:

- тембр голоса;
- эмоциональный окрас разговора;
- особенности поведения;
- внешний вид.

Несмотря на то, что выделяют четыре фактора, влияющие на формирование первого впечатления, именно внешний вид собеседника играет важную роль и говорит о нем намного больше. Ведь не зря сформировалась поговорка о том, что встречают по одежке – это действительно так.

Исследования и факты. Почему важно следить за стилем

□ Исследователи доказывают, что хорошо одетые люди (чья одежда указывает на высокий статус и социальное положение) больше влияют на других, чем люди, одетые в простую одежду. А именно: окружающие охотнее идут к ним на встречу, оказывают помощь и даже нарушают правила, видя, как это делают люди в статусной одежде. Такой же эффект производят люди, одетые по ситуации.

□ Известно, что внешний вид подсудимого может воздействовать на мнение судьи. Например, если преступник одет в черное, высока вероятность, что наказание для него будет более суровым, чем могло бы.

□ В исследовании 2012 года ученые доказали, что одежда влияет на способности человека. Они разделили испытуемых на 2 группы, предложив им надеть белые халаты. Одна группа думала, что одета в халаты медицинских работников, а другая – в халаты художников. В итоге в группе с медицинскими халатами люди становились более концентрированными, собранными. Такого эффекта не было у группы «художников». Исходя из этого, исследователи сделали вывод, что именно символ, который мы вкладываем в одежду, может влиять на мозг. А значит, если вы хотите чувствовать себя профессионалом, одевайтесь соответственно. Если вы хотите вдохновения, одевайтесь как творческая личность.

□ Люди более расположены к тем, кто одевается похоже. Поэтому подчиненный, который носит одежду в стиле своего руководителя, имеет шанс быстрее остальных получить повышение. При этом дресс-код тоже служит этой цели: в условиях, когда все похоже, работать комфортнее.

□ Если человек одет в синий или красный цвет, то проходящие пешеходы будут ускорять шаг, проходя мимо.

□ Люди сторонятся тех, кто одет в старую или очень несовременную одежду.

□ Мужчины, как оказалось, сначала замечают в женщине не фигуру или лицо, а одежду. На цвет одежды мужчины реагируют сильнее женщин, особенно, если он красный.

Одежда как психологический тест

Одежда позволяет определить:

- Социальный статус, финансовое положение.
- Возраст, пол.
- Принадлежность к определенным группам.
- Профессию, положение в обществе.
- Увлечения и интересы.
- Ценности.
- Психологическое состояние, трудности, настроения.



Например, человек, выбирая одежду, опирается на символы социальной группы, к которой человек чувствует себя принадлежащим (или хочет принадлежать). Таким образом, человек набирает символы, которые будут его идентифицировать со своей группой и создавать дистанцию с другими группами в социальной иерархии. Чаще всего покупать только модную одежду стремится средний класс, здесь мода помогает самоутвердиться. Если человек опирается в выборе одежды только на модные тенденции, то он очень хочет достичь более высокого социального статуса.

Имидж человека можно разделить на 3 сферы презентации: любовь, дружба и работа.

Любовь – яркие цвета, иногда пастельные. Одежда приталенная, облегающая контуры тела. Юбки могут быть короткими. Одежда выбирается с подсознательным желанием привлечь партнера. Обувь также говорит об этом, чаще здесь встречается каблук «Шпилька».

Работа – затемненные приглушенные цвета, в одежде много горизонтальных линий, любимый предмет гардероба – жакет или пиджак, одежда классическая или с минимумом деталей и декора.

Дружба – светлые цвета, пластичная мягкая одежда, легкие ткани и простые фактуры: все, что связано с трансляцией открытости к общению.

Если женщина приходит на консультацию к психологу, при этом выглядит так, будто собралась на свидание, стоит задуматься, не тревожат ли ее проблемы в личной жизни. При этом иногда бывает обратная ситуация: женщина носит одежду, сигнализирующую о том, что она – отличный друг, и жалуется на отсутствие интереса у мужчин. В таком случае психолог может уточнить, что клиентка делает для привлечения внимания противоположного пола. Если же женщина одета в мешковатую одежду-кокон, то скорее всего она не хочет проявлять свою личность, имеет избегающий тип взаимодействия с окружением.

Также ломаные, ассиметричные линии одежды могут указать на то, что человек не принимает себя.



Как одеваться осознанно

Абсолютно любому человеку, подбирая образ, необходимо опираться на следующие моменты:

1. **Соотносить одежду с целью**, понимать, какое впечатление вы хотите произвести (быть профессионалом в глазах окружающих, творческой натурой, хорошим другом, привлекательной женщиной). Эти цели можно выразить в цветах, фактурах, формах одежды.

2. **Проанализировать актуальность одежды относительно ситуации**. Надевать женственный образ в офис, а строгий пиджак на свидание – не лучшая идея. Если вы подобрали прекрасный вечерний образ на свидание, но знаете, что ваша встреча будет проходить в парке, где все расслаблены – образ может полностью провалиться, так как среда не будет соответствовать наряду.

3. **Одежда должна подчеркивать вашу индивидуальность**, как внешнюю, так и внутреннюю. Вы не должны чувствовать себя не в своей тарелке, скованно, нелепо.

Совет! Найдите в интернете ваших «героев», тех, кто вас вдохновляет (как профессионал, как женщина или мужчина, как личность), наблюдайте, как одеваются они, какие символы скрыты в их внешности. Опираясь на эти образы, создавайте то, что будет нравиться вам.

Детский гардероб и воспитание: как одежда влияет на самооценку ребенка

Независимо от пола или возраста мы всегда стремимся производить хорошее впечатление на окружающих. Наши дети – не исключение. Как привить ребенку чувство вкуса, научить выстраивать диалог с внешним миром через одежду?

Первые 2 года жизни ребенка – самое идеальное время для родителей.

Малышу всё равно, что носить. Самое главное, чтобы было тепло и комфортно, а во всем остальном мама и папа могут дать волю фантазии и выразить себя. Именно родители становятся главными персонажами в жизни ребенка, которые с первых дней жизни формируют его гардероб и привычки в одежде.

Как привить ребёнку чувство вкуса?

Любовь к натуральным и приятным на ощупь тканям закладывается с самого рождения. Пока ребенок ещё совсем кроха, он познает мир преимущественно через тактильные ощущения и только качественная натуральная одежда может дать такой эффект.

Важный момент — нужно заботиться не только о гардеробе своего малыша, но и подавать достойный наглядный пример: не жалейте покупать себе красивые и стильные вещи на каждый день даже для дома. Скорее всего ваш ребенок не запомнит таких мелочей, но это точно отложится в его подсознании на всю жизнь.



Всегда с грустью смотрят на детей, которые приходят в парк или на площадку в дорогой одежде, степень новизны и дороговизны которой считывается сразу по поведению мамы: она парит над ребенком как коршун, постоянно одергивает и пытается предугадать его каждое неверное движение. Наверняка, дома малыш был рад своим классным обновкам, но весь восторг быстро разбивается о невозможность свободно передвигаться и исследовать окружающий мир.

Когда мамы покупают детям дорогую одежду, они мыслят совсем не в интересах ребенка. Кажется, что это круто, когда они гуляют городскими улицами вместе с идеально одетым малышом. Поймите ребенка и наконец, смириться с мыслью, что ему важно прыгать в лужах, лазать по всем горкам и клумбам, мазаться красками и экспериментировать с продуктами на кухне именно сейчас. Когда же еще, как не в детстве? Малышу не нужны стиль и лоск, он хочет познавать этот мир.

Дать своему ребенку разумную свободу действий – лучший вклад в его развитие и психологическое здоровье. Грязные вещи после улицы или домашних экспериментов только добавляют малышу уверенности в себе: сколько я всего сегодня посмотрел, попробовал и потрогал, этот день точно прошёл не зря! Находиться в дорогих и сверкающих от чистоты вещах он ещё однозначно успеет.

Можно не озвучивать бренды, а разделять одежду «на выход» и «повседневную». Если вы собираетесь надевать праздничную одежду, готовьте ребенка к этому заранее: спокойно объясните дома, куда вы собираетесь идти, что и какие вещи будете надевать и как себя нужно вести в таком случае. Для активных прогулок выбирайте практичную и недорогую одежду, чтобы избежать ужаса от очередного пятна или дыры на коленке.

После трех лет у детей активно проявляются собственные взгляды и отношение к гардеробу, слышать и учитывать которые очень важно. Дайте ребенку возможность



делать выбор, даже если он решит нарядиться как новогодняя елка или надеть костюм человека-паука в садик. Это очень важный этап развития – формируется его личность, способность прислушиваться к своим желаниям, принимать решения.

Не стоит давить авторитетом, даже если ребёнок оделся совсем странно или не по погоде, не спешите его

высмеивать, мягко поговорите и объясните, почему в декабре лучше выбрать зимние сапожки.

Не воспитывайте детей, воспитывайте себя. Дети всегда и во всем берут пример со своих родителей. Чтобы привить правильные привычки своему малышу, можно предложить игру «собери на работу маму и папу»: у него появится возможность разобраться самому, что лучше надеть в это время года, и какой галстук подойдет к папиной рубашке. Это будет не только интересно и познавательно для ребенка, но и весело для всех членов семьи.

Школа – иногда сложный и эмоционально насыщенный период для ребенка: помимо учебной нагрузки и домашних заданий, он каждый день учится существовать и проявлять себя в социуме. Если одежда ребенка выходит за рамки привычного, это может стать причиной травли от одноклассников или даже учителей. Следует помнить, что одежда в отношениях с окружающими играет далеко не последнюю роль. Если ваш ребенок ходит в школу, где не установлена строгая повседневная форма, перегибы как в сторону слишком дорогих вещей, так и заношенных старых могут негативно сказаться на его репутации, дружбе и самооценке. Разговаривайте со своим ребенком и какая бы ситуация ни сложилась вместе вы точно сможете найти правильное решение.

Чтобы научить детей одеваться со вкусом и уместно, нужно:

- уметь это делать самой, то есть легко и непринужденно одеваться со вкусом и к месту, подавая ежедневный пример нормы и тренируя, таким образом, насмотренность своим детям

- целенаправленно общаться с детьми на эту тему, учить их сочетать вещи и выбирать одежду, примерно так же, как вы учите их пользоваться вилкой и ножом, здороваться, придерживать дверь и т.д.

Как быть, если ребенок не задумывается об уместности одежды, хочет празднично одеваться в детский сад или идти в магазин прямо в пижаме?

Мы все постоянно видим неуместно одетых людей, которые наряжаются для похода в магазин или на родительское собрание, а в оперный театр могут прийти в кроссовках. А еще часто можно встретить такую пару в кино: он – в спортивном костюме, она – в коктейльном платье и на каблуках. Создается впечатление, что оба не знали, куда идут.

Некоторые люди не задумываются о том, насколько неуместно, а порой даже забавно они иногда могут выглядеть, и насколько странным и некорректным может быть впечатление, которое они производят на окружающих. И это говорит о том, что в детстве им не объяснили, в чем и куда нужно ходить.

Возвращаясь к детям – принцесса носит бальное платье только на бал

Важно, чтобы ребенок понимал, что нарядная одежда требует особого случая. А одежда на каждый день должна соответствовать поводу и ситуации, должна быть комфортной и отображать индивидуальный стиль. Это нужно объяснить ребенку на доступном ему языке (как принцесса и бал), а также регулярно демонстрировать на своем примере. Когда вы одеваетесь для похода в театр, спросите своего ребенка, в чем вам пойти, и покажите джинсы и платье. Поболтайте, обсудите быстренько, помогите сделать выводы и усвоить материал на реальном примере.



Собираясь на детскую площадку, можно сделать то же самое.

Нужно ли одевать маленьких детей как взрослых?

Если мы посмотрим на детские коллекции современных брендов, мы, конечно, увидим уменьшенные копии взрослых вещей.

Задача родителей – уметь думать и выбирать. И этому же научить наших детей. Поэтому дайте им побыть детьми. Можно прыгать по лужам и лазить по деревьям в удобной и практичной одежде с натуральным составом. Одевая своих детей, подумайте, будет ли удобно пятилетнему малышу в пиджаке и ультрамодной бабочке кататься с горки, а девочке в блузке с широкими рукавами играть в песочнице?

В гости, в школу, в музей, в театр и кафе можно выбрать более презентабельную одежду. Как раз ту, которая немного напоминает взрослую. В ней могут быть уместные и симпатичные детские элементы в крое и декоре. Но она нужна нам, чтобы с детства тренироваться сочетать вещи стильно и носить их к месту.

Взрослые тоже используют разные вещи для дома, посиделок на даче, походов в рестораны и на работу. Гардероб вашего ребенка должен быть устроен так же. Тогда во взрослом возрасте ему будут неведомы страхи, неуверенность и «шкаф полный, носить нечего», «а в чем я туда пойду?!», «не знаю, что надеть, лучше вообще не пойду», «зачем я опять купила всякой ерунды?!» и так далее.

Пусть ваши дети имеют возможность высказать свое мнение и сделать свой выбор, потому что даже такой маленький выбор – это ступенька на пути развития яркой индивидуальности.

Направляйте, поправляйте, давайте возможность проявить индивидуальность, не запрещайте, а обсуждайте, пробуйте вместе с ребенком. Учитесь играть в игру под названием «управление впечатлением», «свой стиль», «индивидуальность», «уместность», «мода». Если ваши представления о прекрасном не совпадают, это не повод для конфликта. Это повод понять и узнать друг друга лучше. И продолжать учиться хорошему вкусу, так же как мы учимся общению с другими людьми. Долго, не без ошибок, но с гарантированным результатом при условии, что вы будете последовательны.

Как научиться сочетать одежду по цветам и стилям, «чтобы не скучно, чтобы модно и свежо»?

В разрезе воспитания вкуса у ребенка есть определенный подход с рождения. Многие родители любят покупать «немаркие» вещи, разбавляя их чем-то ядерно-оранжевым, чтобы одежда ребенка выглядела цветной и детской.

В итоге перед глазами ваших детей, да и на самих детях, постоянно оказывается одежда самых непрезентабельных расцветок. Ну и как им научиться сочетать цвета красиво, если красивых цветов в их гардеробе нет? А все игрушки покрашены в яркие красный, синий и желтый?

«Немаркое» может быть не темным, а цветным. И в том числе хорошо комбинируемым. Да и не все вещи должны быть немаркированными. В ваших интересах построить отношения с гардеробом ребенка в детстве. Не только ради его взрослых благополучных шопингов, самооценки и прочих побед, когда он будет знать, что выглядит хорошо. А ради периода под названием «переходный возраст». ***Вы должны быть лучшим другом, доверенным лицом и т.д., и не только в вопросах внешности и гардероба. Но и в них в том числе.***

Следите за трендами, не бойтесь пробовать новое, покажите детям на личном примере, что умение стильно и уместно одеваться, выглядеть презентабельно и производить хорошее впечатление даже без слов – это базовый навык всех успешных и современных людей, который укрепляет самооценку и приносит удовольствие.

Как одеваться психологу-консультанту?

Цели любого консультанта – создать атмосферу доверия, быть компетентным в глазах клиента, расположить его, создавать атмосферу, в которой клиент мог бы легко раскрыться.



Одежда должна создавать следующее впечатление: профессионализм, нейтральность, демократичность, опрятность, открытость.

Исходя из целей, определяем основные характеристики одежды психолога-консультанта:

- Одежда с минимумом деталей: отсутствие большого количества украшений, декора, рюшей (чтобы клиент не сосредотачивал внимание на рассматривании психолога).
- Не слишком закрытая одежда (форма кокона или полностью закрытые все участки тела отдалят консультанта от клиента).
- Мягкие фактуры, свободные формы (сигнализируют об открытости к общению) в сочетании с устойчивыми формами и плотной фактурой (ощущение профессионализма). Например, прямой жакет в сочетании со свободной юбкой и рубашкой. При этом длина юбки – до середины колена и ниже.
- Светлые тона (голубой, бежевый, зеленый, синий). Яркие цвета могут повышать раздражительность клиента или отвлекать, а темные – создавать дистанцию.
- Если консультант – женщина, важно исключить все сексуальные сигналы (открытое декольте, плечи, колени, приталенную одежду).
- Из аксессуаров наиболее подходят часы, хороший пояс, а вот много колец, цепочек, колье только отвлекут клиента, особенно, если он менее обеспечен, чем психолог.
- Консультанту необходимо выглядеть демократично, но ухоженно. Волосы лучше собрать в пучок для поддержания образа профессионала (распущенные волосы, неординарные стрижки или неухоженные волосы способны испортить образ, создаваемый одеждой).
- Сдержанный макияж. Красная помада, «смоки-айс» или густые румяна уместны для вечера, но не для проведения консультации, а полное отсутствие макияжа может делать внешность слишком расслабленной, а иногда и неухоженной.

Одежда влияет не только на наше внешнее представление, но и на наше внутреннее состояние. Переодевшись, мы можем изменить своё настроение и привнести свежесть в свой внутренний мир.

Смена одежды после тяжелых ситуаций может быть ассоциирована с желанием начать что-то новое. Это действие может символизировать переход от старого к новому, от тяжелых мыслей к свежему взгляду на ситуацию.

Символическое разделение: смена одежды может помочь человеку символически разделить свою роль как профессионала и личность. Например, после сложного рабочего дня человек может почувствовать нужду отделиться от профессиональных обязанностей и переключиться на новые задачи.

Как выбрать идеальный наряд для выступления

Как заявил Жан Кокто, французский писатель, дизайнер, драматург, художник и режиссер: «Стиль – это простой метод передачи сложных идей». Несомненно, выбор человеком одежды может существенно повлиять на создаваемое им восприятие, превращая его в мощный инструмент общения.



На людей легко произвести впечатление своим внешним видом, поэтому ваше первое впечатление будет определяться вашим презентационным нарядом на аудиторию. Кроме того, это приносит личные выгоды, поскольку **отражает ваш профессионализм, уверенность и компетентность**. Подходящий наряд может повысить вашу уверенность в себе и комфорт, что приводит к улучшению выступления.

Например, если вы наденете костюм и галстук на деловую презентацию, это покажет, что вы серьезно относитесь к мероприятию и хорошо подготовились. С другой стороны, повседневная и мягкая одежда может показать отсутствие профессионализма и внимания к деталям. Это может уменьшить вес ваших слов. **Более того, то, как вы одеваетесь, также может влиять на ваше самовосприятие**. Не ограничивайтесь скучными повседневными нарядами. Выбор правильного костюма для выступления может стать ценной инвестицией в повышение вашего успеха в качестве оратора.

Вот несколько советов, как выбрать идеальный наряд для выступления:

1. Знайте свою аудиторию

Независимо от того, выступаете ли вы на уроке или на корпоративной встрече, важно определить свою аудиторию.

- Например, костюм и галстук могут подойти для официальной презентации, в то время как творческая встреча может позволить выглядеть более непринужденно.
- Кроме того вы должны носить одежду светлых или нейтральных цветов, ограничивая громоздкие рисунки или узоры.

2. Одевайтесь по типу фигуры

Слишком широкий или слишком обтягивающий наряд не только не подчеркнет красоту вашего тела, но и сделает вас неряшливым и менее уверенным в себе, когда вы появитесь перед аудиторией. Определив правильный тип телосложения, вы получите правильный выбор одежды:

- Если у вас стройная фигура, подумайте о том, чтобы носить одежду из легких струящихся тканей, чтобы придать фигуре объем.
- Если у вас более плотное телосложение, лучшим выбором будет минималистский дизайн из структурированных и прочных материалов.



Если вы не уверены, что выглядит лучше, попробуйте несколько вариантов и посмотрите, какой из них кажется вам наиболее удобным и уверенным.

3. Выберите правильные цвета

Цвет играет важную роль в создании визуального впечатления на окружающих. По этой причине лучше всего выбирать нейтральные оттенки, например, темно-синий, белый, розовый и мягкие пастельные тона. Эти оттенки универсальны и подходят для различных событий, оттенков кожи и личных предпочтений. Они считаются доступными и хорошо работают для многих людей.

4. Обратите внимание на детали

Важно уделять внимание даже самым мелким деталям. Вот некоторые вещи, которые следует учитывать, когда дело доходит до деталей вашего презентационного наряда:

- **Чистота.** Убедитесь, что ваша одежда чистая и на ней нет пятен.
- **Без морщин.** Хорошо выглаженный наряд – это знак внимания к деталям и профессионализма. Убедитесь, что на вашей одежде нет морщин и складок, а воротники, манжеты и подол опрятны.
- **Аксессуары.** Выбирайте аксессуары, которые дополняют ваш образ, а не перевешивают его. Придерживайтесь простого и сдержанного образа, чтобы не отвлекаться.
- **Соответствие.** Убедитесь, что ваши аксессуары соответствуют вашему наряду по стилю и цвету.

5. Будьте собой

Очень важно помнить, что следование этим советам не имеет большого значения, если вы одеваетесь неестественно. Если у вас творческая личность, проявите ее через выбор одежды. Например, если вы чувствуете, что использование смелых и ярких цветов улучшит вашу презентацию, используйте их.

Имейте в виду, что содержание вашего выступления и то, как вы представляете себя, являются наиболее важными факторами. Однако уверенность может существенно повлиять на общий результат вашего выступления. То, как вы одеваетесь и как вы к этому относитесь, влияет на вашу истинную сущность, поэтому выбирайте одежду, в которой вы чувствуете себя уверенно.

Уверенность и верность своему личному стилю – лучший наряд, который вы можете носить. Все остальное вторично. Поэтому сосредоточьтесь на том, чтобы чувствовать себя уверенно, а остальное встанет на свои места.

Какое мнение формируют разные наряды и как корректировать мнение о себе с помощью правильных образов?

Все линии в одежде можно разделить на 3 группы:

четкие, прямые;

острые углы, жесткие, асимметричные;

округлые, размытые.



Каждая из групп отвечает за свои эмоции и впечатления.

Четкие, прямые, часто симметричные линии ассоциируются с надежностью, деловитостью, пунктуальностью. В большинстве случаев человек создает о себе впечатление стабильного, уравновешенного, порядочного.

Не зря деловые люди, политики, бизнесмены выбирают для своих рабочих аутфитов именно костюмы – они отлично работают на первое впечатление и помогают на переговорах, деловых встречах, сделках. Конечно, это касается не только костюмов. Женщинам, которые хотят сформировать о себе впечатление делового человека, можно надевать и платья. Самый удачный фасон – платье футляр или карандаш, которое имеет понятные, прямые и четкие линии.

По причине первого впечатления важно с осторожностью строить деловые образы в других стилях вроде академического или smart-casual – они лишены четкости и поэтому ослабляют выраженность мнения о том, что вы деловой и предприимчивый человек.

Острые углы, асимметрия, несмотря на то, что эта категория линий, как и прошлая, не лишена четкости, в комбинации с угловатостью, жесткостью и асимметрией, они вызывают совершенно противоположное впечатление. Чаще всего это: сексуальность, неопределенность, интрига, агрессия.

Мужчины и женщины в образах, построенных на таких линиях, часто ассоциируются с неопределёнными и немного возвышенными, отстраненными представителями творческих профессий – дизайнерами, модельерами, стилистами, фотографами.

Округлые, размытые, мягкие, скругляющиеся линии скорее всего сформируют о человеке мнение, как о легком, немного инфантильном, беззаботном. Иногда это может ассоциировать не с самыми приятными характеристиками – безответственностью, непостоянством, несерьезностью.

Эти же правила работают и для причесок или макияжа.

Гладкая, четко выраженная прическа – это строгие линии, а значит – уверенность, надежность, деловитость;

Асимметричные, градуированные стрижки – интрига и сексуальность, неопределенность;

Локоны, мягкие пучки – романтичность, наивность, инфантильность.

Плотность ткани также влияет на то, какие эмоции человек вызывает в окружающих людях.

Все ткани, несмотря на их многообразие, делятся на плотные и легкие.

К плотным тканям относятся драп, габардин, твид, деним. К легким – шелк, атлас, органза и другие.

Плотные ткани, как ни странно, ассоциируются с мужским началом и всеми вытекающими из этого характеристиками – самодостаточность, стрессоустойчивость, решительность, дисциплинированность.

Легкие ткани работают ровно наоборот – говорят о легкости, эмоциональности, наивности, склонности к поспешным решениям.

Конечно, ткань сама по себе «не работает». Не получится надеть юбку-солнце с мягкими линиями или костюм в пижамном стиле с четкими линиями и ждать, что собеседник будет воспринимать вас, как серьезного бизнесмена. Чтобы впечатление работало на вас, важно соблюдать соответствие между тканями и линиями.

Для делового стиля – плотные ткани.

Для романтических образов и игривости – легкие.

Для отражения творческого начала – сочетание тех и других, а также соблюдение асимметричности и угловатости.



Цвет и его влияние на восприятие – тема настолько огромная, что по ней написаны десятки книг, научных работ и проведены тысячи исследований. Мы попробуем отразить только самые основные моменты психологии восприятия цвета.

Черный, кроме того, что для многих является траурным, практически во всех развитых странах признан деловым, официальным. Конечно, нельзя говорить о том, что черный спортивный костюм моментально превращает вас в бизнесмена – речь идет о его применении в контексте делового стиля.

Черный цвет в одежде говорит о прочности, уверенности в себе, своих силах, планах, агрессивности (актуально для черно-белых сочетаний), иногда об одиночестве, печали.

Характеристика у цвета неоднозначная. Вместе с уверенностью он может транслировать агрессивность или вызывать жалость. Это одна из причин, почему черные деловые костюмы стали выбирать реже – не тот посыл. Им на смену пришли серые, темно-синие, коричневые.

Белый, если он не сочетается с черным, говорит о безопасности и надежности, располагает, формирует первые задатки доверия. Все дело в ассоциациях – белый как символ чистоты, безукоризненности, открытости, свободы.

Белый цвет в чистом виде идет единицам, поэтому в гардеробе используют его в разных оттенках по цветотипу внешности – молочный, слоновая кость, бело-серый, бело-бежевый и другие.

Красный цвет может ассоциироваться с энергией и сексуальностью, агрессией и злостью, опасностью. Красный цвет не рекомендуется носить тем, кто работает в коллективе – это вызывает отторжение. Руководителям компаний, директорам и бизнес-леди допустимо использовать красный, но желательно не в тотал луках, а в качестве акцента.

Розовый – мягкий, женственный, романтический, легкий. Прекрасно сочетается с мягкими линиями, обтекаемыми силуэтами. Достаточно позитивный, положительный цвет, но играет «против», если романтика и легкость человеку не нужны. Несмотря на многообразие розовых деловых костюмов, офисных платьев и юбок, их не рекомендуется надевать тем, кто хочет показать свой статус и солидность.



Зеленый цвет сыграет на руку, если важно вызывать доверие, сгладить эмоциональный фон в беседе, расположить к себе окружающих. Интересно, что при обилии зеленого цвета, он может свидетельствовать о лени и неспособности принимать решения. Отличный вариант использования зеленого цвета – акценты. Уместным для деловой встречи будет зеленый блейзер или сумочка, для романтического образа можно подобрать туфли или кардиган.

Синий – один из лучших цветов для деловых людей. Творческим девушкам он тоже подойдет – расскажет о безмятежности, оригинальности. Но следует быть осторожнее – неправильный оттенок синего может быть слишком отстраненным и «холодным», а это не располагает людей.

Желтый, вопреки распространенному заблуждению, вовсе не вестник разлуки, а яркий и оптимистичный цвет. Поможет, если хотите составить о себе мнение образованного, ясно мыслящего, способного принимать решение человека. Но, как и в случае с зеленым, избыток желтого подавляет, то есть вызывает смешанные, противоречивые эмоции.

Серый – частый цвет деловых костюмов, однако в реальности не всегда помогает передать официальность. Серый работает в противовес желтому – вызывает ассоциации с хмурой погодой, дождем и слякотью, скукой. Если любите серый цвет в одежде – разбавляйте его яркими акцентами.

Коричневый – отличный цвет для любого случая. Он несет посыл надежности, однако не «утяжеляет» восприятие. Одинаково хорош для деловых, романтических, творческих людей. Не противоречит себе даже в избытке.

Как при помощи одежды можно создать правильное впечатление?

1. цель – расположить.

Если вы хотите новых знакомств, приятных дружеских встреч или найти свою вторую половинку, эти рекомендации для вас:

1. Теплые цвета.
2. Мягкие ткани.
3. Плавные линии.
4. Небольшое количество открытых участков тела, но и не полностью закрытое.
5. Расстегнутая верхняя пуговица.
6. Яркие акценты.



2. цель – дистанцироваться.

Когда есть цель, чтобы человек, находящийся рядом с вами, соблюдал некую дистанцию (например, подчиненный), соблюдайте следующие рекомендации:

1. Холодные оттенки.



2. Активная геометрия.
3. Броские принты.
4. Темные цвета.
5. Полностью закрытые участки тела.

3. цель – избежать негативного первого впечатления.

Факторы, которые могут негативно повлиять на первое впечатление о вас:

1. Неоновые цвета.
2. Слишком много открытых участков тела.
3. Неопрятность.
4. Слишком экстравагантная одежда.
5. Оппозиционная манера одеваться.



4. цель – подчеркнуть свою интеллектуальность.

Требуется при собеседовании, когда выступаете как эксперт на мастер-классе или другом мероприятии.

1. Очки.
2. Геометричные принты.
3. Элементы делового стиля (например, белая рубашка).



5. цель – привлечь внимание.

Хотите выделиться из толпы на вечеринке или просто произвести впечатление яркого творческого человека, то для вас рекомендации будут такими:

1. Яркие цвета.
2. Экстравагантный стиль.
3. Фактурные ткани.
4. Нестандартное сочетание вещей.
5. Смешение принтов.



Все перечисленные выше характеристики – это то, какие эмоции вызывают те или иные вещи, цвета и силуэты, но ни в коем случае не характеристика личности. Если человек носит красный – это не значит, что он агрессивный, но у окружающих может сложиться такое впечатление. Чтобы люди не формировали ошибочные мнения, следует подбирать одежду в соответствии с тем, какой посыл от нее исходит.

Не пытайтесь создать легкий романтический образ деловым костюмом или вызвать доверие и показать статус в спортивном костюме оверсайз. Составляйте образы правильно и тогда думать о вас будут то, что вы хотите.

Помните, встречают по одежке, провожают по уму. Создайте правильное впечатление и жизнь заиграет новыми красками!

Видео по теме:

1. Как по одежде узнать человека. <https://www.youtube.com/watch?v=KyfbX0gtejM>
2. Видео-лекция «Сила первого впечатления». Как управлять первым впечатлением. <https://www.youtube.com/watch?v=gX6cI90BTFI>
3. Как вас воспринимают по характеру и «внешности» ваших вещей. Секреты управления впечатлением. <https://dk-site.ru/yazyk-odezhdy-upravlenie-vpechatleniem>

Литература:



1. Необходимый имидж, или как произвести нужное впечатление с помощью одежды. Как одеться в каждом конкретном случае, чтобы выглядеть не просто гармонично и красиво, но еще и расположить к себе людей? Ответ на этот вопрос – в новой книге из авторской серии «Язык одежды» сестёр Сориных.

Эта книга научит Вас управлять производимым впечатлением. В ней рассказывается о том, как с помощью одежды успешнее решать свои жизненные задачи. В книге содержатся общие правила и секреты «построения» вашего внешнего облика, алгоритмы формирования нового имиджа, а также практические рекомендации и советы по одежде на все случаи жизни! Познакомиться с книгой можно по ссылке: <https://obuchalka.org/2011082859051/yazik-odejdi-ili-kak-ponyat-cheloveka-po-ego-odejde-sestri-sorini.html?ysclid=lyy1co01gk921876021>

2. Читать бесплатно книгу «Психология имиджа» Марии Викторовны Жижинной можно по ссылке: <https://avidreaders.ru/read-book/psihologiya-imidzha.html?p=33>

В книге рассмотрены теоретические и практические вопросы психологии имиджа. более углубленно изложены темы, которые непосредственно связаны с практикой психологии имиджа, как например цвет в имидже человека, психология гардероба, виды дресс-кодов и др. Пособие включает в себя практикум, в контексте которого приведены конкретные диагностические методики, упражнения и задания по формированию имиджа личности и развитию навыков эффективной самопрезентации.



3. Книга «Умный гардероб. Как подчеркнуть индивидуальность, наведя порядок в шкафу» Анушки Риз об идеальном гардеробе, который подходит именно вам – вашему стилю и образу жизни. В таком гардеробе есть все, чтобы вы чувствовали себя уверенно – не больше и не меньше. Читайте по

ссылке:

https://aldebaran.ru/author/riz_anushka/kniga_umnyiye_garderob_kak_podcherknut_individ/read/

4. Скачать книгу «История одежды. От звериных шкур до стиля унисекс» можно по ссылке: <https://bookzip.club/b/88731-istoriya-odezhdy-ot-zverinyih-shkur-do-stilya-uniseks/> История одежды с древнейших времён до наших дней является зеркалом, в котором отражается история человечества. Каждая страна, каждый народ в отдельные периоды своего развития налагают на одежду свой отпечаток и свои специфические черты. Одежда символизирует род занятий и сигнализирует, как обращаться с человеком. По одежде можно определить, в каком времени происходит действие, к какой профессии относится её носитель, к какому сословию он принадлежит, какой нации. Автор Вячеслав Васильев захватывающе интересно рассказывает об одежде.

