

DIGI SCHOOL 2020-I-SK01-KA226-SCH-094350

Neverbálna komunikácia – gestika

Cieľom komunikácie je dorozumievanie sa za účelom porozumenia. Existuje v ľudskej komunite od nepamäti.

Jej podstata je vo vzájomnom dorozumievaní sa odovzdávaní a prijímaní v informácií, ovplyvňovaní iných a dosahovaní porozumenia. Prebieha nepretržite, pri náhodnom alebo plánovanom stretnutí dvoch a viacerých ľudí. Je životnou potrebou nielen každého jednotlivca, ale aj organizácie a celej spoločnosti.

Najčastejšie rozdelenie komunikácie:

1. **Verbálna komunikácia** – využíva slová
2. **Neverbálna komunikácia** – komunikácia iným spôsobom, nie slovami
3. **Komunikácia činom** – pôsobenie činu

Význam neverbálnej komunikácie

Neverbálne človek vyjadruje svoje duševné rozpoloženie, pocity, emócie, zážitky alebo myšlienky často výstižnejšie a vernejšie ako prostredníctvom slov. To, akým spôsobom sami využívame reč tela, býva podmienené našou osobnosťou a predovšetkým temperamentom. Je tiež závislá od miesta žitia jedinca a väčšina prejavov je kultúrne podmienená. V procese komunikácie sa neverbálnej komunikácií nemôžeme vyhnúť, môžeme ju len potlačiť.

Rozdiely sú medzi mužmi a ženami, medzi deťmi a dospelými, medzi rôznymi spoločenskými skupinami. Na svojom vonkajšom prejave odrážame rodinné tradície a kultúrnu oblasť z ktorej pochádzame. Reč tela dosť vypovedá aj o našom zdravotnom stave.

S ľuďmi komunikujeme mnohými spôsobmi, verbálne a neverbálne. Neverbálna komunikácia (komunikácia bez slov) môže slúžiť mnohým spoločenským účelom, ktoré sa dajú rozdeliť do štyroch skupín:

1. napomáhajúce reči,
2. nahrádzajúce reč,
3. vyjadrujúce postoje,
4. vyjadrujúce emócie.

Neverbálna komunikácia (komunikácia bez slov) má pre nás rôzny význam, môže ukazovať:

1. Záujem o komunikáciu – pootočením tela, mimikou tváre a gestikuláciou dávame najavo záujem o komunikáciu
2. Ukazujeme kto sme – pri stretnutí si vytvárame prvý dojem na základe vonkajších znakov, vzhľadu, podvedomé faktory napr. podobnosť s nami alebo ľuďmi, ktorých poznáme, mimika tváre, postoj tela.
3. Ovplyvňujeme správanie druhých – pôsobíme na druhých aj gestami, obliekaním, ako sa staráme o svoj zovňajšok.
4. Ovplyvňujeme priebeh vzájomného stretnutia – neverbálne prejavy pomáhajú začať, regulovať, ukončiť osobný kontakt. Najčastejšie je to mimika, postoj tela, gestikulácia.

Druhy neverbálnej komunikácie :

Zrakový kontakt – druh pohľadu

Mimika – pohyby očí, úst, tvárové svaly

Kinetika – pohyby tela, chôdza

Gestika – pohyby rúk

Haptika – dotyky

Proxemika – miera vzdialenosti od iných ľudí

Teritorialita – priestor a jeho obsadenie

Posturoológia – poloha tela, držanie rúk, poloha nôh

Paralingvistika – zafarbenie hlasu, rýchlosť a plynulosť reči

Chronemiks – narábanie s časom pri komunikácii

Neurovegetatívne reakcie – reakcie človeka na podnety v komunikácii – trasenie rúk, červenie

Prostredie – hovorí o človeku, ktorý v ňom žije

Rekvizity – celkový zjav, úprava zovňajšku, vôňa, auto, dom

Gestika – gestikulácia

Gestikulácia je (z [lat.](#) názvu *gest* – voľný, neúmyselný pohyb rukou, prípadne inou časťou tela) posunky, pohyby tela, hlavne rúk, ktorými si človek pomáha pri hovorení; je to druh neverbálnej komunikácie, založený na používaní gest.

Gestikulácia sa využíva aj v herectve. Človek využíva od 150 – 5 000 gestikulačných prvkov. Gestikulácia využíva 2 skupiny gest:

- vrodené
- získané
 - ✓ získane nevedomky – v rámci spoločnosti, v ktorej sa jedinec pohybuje
 - ✓ uvedomelé – ovplyvnené vzormi, od ktorých preberá jedinec gestá odpozorovaním

Z hľadiska typológie sú teda známe gestá mimovoľné, nevedomené a úmyselné, uvedomelé. V prvom prípade ide o gestá viac-menej geneticky dané, v druhom prípade o odpozorované, resp. naučené (nacvičené). Rečník musí pri prejave mať na zreteli i to, že gestikulácia sa vyznačuje dobrou viditeľnosťou a čitateľnosťou, preto by mala pôsobiť decentne a úsporne.

Obidve okolnosti navzájom súvisia a ich rešpektovanie by malo viesť rečníka k úspornosti gest, pretože ide o istý druh afektu, ktorý pôsobí najmä v prejavoch prvého typu (všeobecné, vecné, odborné-náučné) vo väčšine prípadov rušivo.

Pri gestikulácii by mali dominovať predovšetkým genetické danosti gestikulačnej aktivity rečníka determinované typom temperamentu a korigované racionálnou zložkou vedomia.

Zlozvyky v tejto oblasti sú v porovnaní s mimickými ešte závažnejšie. Má to niekoľko príčin. Sú viditeľnejšie, vyskytujú sa častejšie a majú oveľa širší rozsah.

Z veľkého počtu individuálnych zlozvykov možno zovšeobecniť najmä nasledujúce:

- mechanické a stereotypné pohyby pravou rukou,
- sekane dlaňou do prázdna,
- časté dvíhanie ukazováka,
- búchanie do stola,
- mechanické otáčanie dlane smerom hore a dole,
- poklepkávanie prstami o stôl (rečnícky pult),
- nápadné pohyby prstami (vytváranie rôznych prstových figúr, resp. lúskanie),
- otáčanie prsteňa.

Spomínané zlozvyky zasahujú i do oblasti kineziky (pohyb tela alebo jeho častí), preto sa v praktickej rétorike ukazuje vhodné používať v tejto súvislosti i termín gestikulačno-kinezické zlozvyky. Podobne ako predchádzajúce, majú tiež výrazne individuálny charakter, ale i tu existuje značná miera zovšeobecnenia.

Medzi najvšeobecnejšie zlozvyky patria najmä nasledujúce:

- hľadanie fúzov, brady, krku,
- škrabanie jednej ruky druhou,
- nervózne škrabanie hlavy,
- podopieranie hlavy rukou,
- rozopínanie a zapínanie saka (svetra),
- úprava vlasov,
- upravovanie kravaty,
- hranie sa s retiazkou na krku,
- ťukanie nohou do podlahy,
- držanie palcov za vestou,
- ruky vo vreckách,
- skrížené ruky alebo ruky vbok,
- zasúvanie prstov za golier,
- listovanie v papieroch,

Ľudia často vedome využívajú svoju reč tela na zvýraznenie svojich argumentov.

Avšak nie je to prijateľné, ak chcete presvedčiť niekoho, aby urobil niečo, čo je proti jeho vlastným záujmom. Ba čo viac, nekontrolovateľné gestá môžu viesť ku strate dôvery či dôveryhodnosti.

Možno hovoríte správne veci, no vaše telo nesúhlasí. Respektíve ak sa vaša reč tela nezhoduje so vašimi slovami, pôsobí to na ľudí veľmi zle. Keď sa vaša verbálna a neverbálna komunikácia spolu nezhodujú.