

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

Neverbálna komunikácia – mimika

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.

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

Mimika

„Termín mimika je odvodený z gréckeho slova mímos, čo znamená jemne a citlivo napodobňujúci“ (K.Tišťanová). Vždy ide o aktivitu tvárového svalstva, vyžaduje od nás, aby sme sústredili pozornosť do stredu tváre, hlavne do oblasti úst. Naša tvár v mimike odráža

citlivé modelovanie vnútorných psychických stavov Výrazy tváre potom ukazujú duševné stavy, emócie a zámery, ktoré oznamujeme druhým ľuďom. Činnosť mimických svalov umožňuje viac než tisíc mimických výrazov. Mimiku tváre tvoria výrazy úst ((úsmev) a očí (pohľad); výrazy a pohyby obočia, očných viečok, lícných svalov a čela.

Na tvári človeka môžeme pozorovať nielen emócie. Mimikou oznamujeme rôzne kultúrne gestá či inštrumentálne pohyby. V tvári môžeme vidieť aj sedem primárnych emócií a ich protikladov tak, ako ich definovali P. Ekman, W. Friesen a P. Ellsworth.



-
- šťastie - nešťastie,
 - prekvapenie - splnené očakávanie,
 - strach - pocity istoty,
 - radosť - smútok,
 - pokoj - rozčúlenie,
 - spokojnosť - nespokojnosť,
 - záujem - nezáujem

Neverbálna komunikácia, tak ako aj celý komunikačný proces, musí byť chápaný ako celok, ktorý je väčší ako sama jeho časť.

Neverbálny prejav môže nahradiť, zdôrazniť verbálny prejav, alebo mu môže odporovať. Ak ho zdôrazňuje, zvyčajne to napomáha lepšiemu porozumeniu medzi partnermi. Ak je s ním v protiklade, máme tendenciu skôr veriť neverbálnemu ako verbálnemu prejavu, pretože väčšina ľudí verí, že neverbálne prejavy hovoria úprimnejšie o našich úmysloch a emóciách a nedajú sa ovládať vôľou.