

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

Neverbálna komunikácia – posturoológia

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

Posturoológia – postoj tela Posturika, je neverbálna komunikácia fyzickým postojom. Telom vysielame rôzne signály. Napríklad prekrížené ruky a nohy signalizujú uzavretosť a neprístupnosť osoby.

Skúmaním posturiky sa zaoberá sociálna komunikácia. Spočíva v 4 základných postúrach:

- *státie*
- *ležanie*
- *kľačanie*
- *sedenie*

Nikdy nejde o čistú postúru - ide o kombinácie, variácie postúr. Posturika má dve kategórie:

- pozitívna - súhlasná - vyjadruje pozitívny vzťah k človeku, súhlas s tým čo hovorí
- negatívna - nesúhlasná - keď nesúhlasíme, zmeníme postoj.

V závislosti od postúry vieme, či je človek do komunikácie prijatý alebo nie.

Čo prezrádzajú jednotlivé postoje

- Rozkročené nohy a ruky opreté vbok - výzva na súboj.
- Typický mužský postoj, vyskytuje sa aj u žien.
- Človek, ktorý ma ruky len zľahka opreté vbok a nohy v kolenách akoby trocha ohnuté - cieľavedomý, ochotný vždy pomôcť.
- Prekrížené nohy vyjadrujú obranný postoj.
- Ruka vo vrecku - môže to byť snaha zakryť svoju nervozitu.
- Jedno jeho chodidlo nasmerované mimo nás- nemá záujem pokračovať v komunikácii
- Chodidlo jednej nohy preložené cez priehlavok druhej nohy - partner možno chce niečo dôležité zatajiť.
- Jedna noha otočená ako liana okolo druhej nohy - nesmelosť.
- Chodidlá upravené paralelne vedľa seba - zdvorilosti a jasný úsudok.

Spôsob sedenia umožňuje nepriamo vypovedať o momentálnom psychickom stave človeka a o tom, ako vôbec hodnotí sám seba i svojho partnera a celý rozhovor.

- Ženy sedia - nohy a kolená spolu, alebo nohy v kolenách preložené jedna cez druhú.
- Muži sedia - nohy sú otvorené v uhle 10-15°.
- Vo všeobecnosti sa človek, ktorý sedí s nohami spolu, s chodidlami pevne na zemi -je poriadkumilovný, spoľahlivý ale aj spontánny.
- Ak sú pod stoličkou a prekrížené v členkoch, - zviazanosť a spútanosť.
- Ľudia romantickí, ale pritom neistí - kolená spolu a nohy od seba

Posturologia rozoznáva otvorené a zatvorené fyzické postoje jednej osoby, rozlišuje súhlasné a nesúhlasné fyzické postoje dvoch a viacerých osôb. Tak sa dá napr. sledovať, či sa fyzický postoj žiaka, s ktorým učiteľ hovorí, nejako počas rozhovoru mení, a ak áno, či je to smerom k súhlasu alebo nesúhlasu.

Výskum ukázali, že ak existuje užší kontakt, ľudia vzájomne napodobňujú pohyby a polohu tela druhého partnera – odzrkadľujú pózu tela, dvíhajú ruky v rovnakom čase a pod. Ak sa pozitívny kontakt počas komunikácie preruší, „zrkadlo“ sa náhle „rozbije“.

Učiteľ môže z fyzického postoja žiaka usudzovať napr. aký zaujíma k nemu a k jeho požiadavkám psychický postoj (či ich akceptuje alebo odmieta), aký má záujem o jeho výklad, aký účinok majú na neho jeho slová a pod.

Ak medzi partnermi prevláda zhoda, porozumenie, ak sú si blízki, zaujímajú zhodné polohy tela.

Jednotlivé časti nášho tela sa teda navzájom ovplyvňujú.

Človek zaujíma inú polohu vtedy, keď je sám, než keď je s iným, či keď vie alebo očakáva, že ho niekto pozoruje. V samote má človek telo uvoľnené a často zaujíma také polohy, ktoré nie sú bežné na verejnosti. Takisto ak komunikuje s dôverným priateľom alebo veľmi blízkym človekom, poloha jeho tela je uvoľnená.

Každá rodina má vlastný systém kopírovania postúr jej členov. Spravidla si to však neuvedomujú. Z kopírovania postúr možno vyčítať, kto má na koho najväčší vplyv. Normálna situácia je vtedy, ak syn kopíruje polohu tela svojho otca a dcéra svojej matky. Ak dieťa nekopíruje postoje a držanie tela žiadneho z členov rodiny, je to znak jeho exkluzívnosti voči rodinnému kruhu.

Nesúhlas s názormi hovoriaceho možno skôr než slovami dať jasne najavo

- polohou tela: ramená posunúť z rovnobežnej polohy tak, že zvierajú s ramenami partnera určitý uhol. To isté možno povedať aj o chodidlách.
- Jednoducho možno povedať, že partneri medzi ktorými nie je názorová zhoda, ktorí navzájom nesúhlasia s postojmi toho druhého, nemajú roviny tiel rovnobežné.
- Kto chce ukázať iným svoju dôležitosť, vysoké postavenie, nadradenosť, zaujíma v rozhovore nekongruentnú – nesúhlasnú polohu. Takto sa často posadí učiteľ k žiakom, lekár k pacientovi, rodič k dieťaťu...