

# Išankstinės nuostatos apie skirtingus bendravimo būdus

Yra du pagrindiniai bendravimo su kitais būdais – verbalinis ir neverbalinis. Žodinis bendravimas nebūtinai pasitelkia balsą, jis gali būti užrašomas ir netgi atliktas gestų kalba. Verbalinis bendravimas pasitelkia žodžius, kuriuos jungiame į sakinius, o tuos sakinius – į išiskus teiginius. Nežodinėje komunikacijoje, žodžiai nevertojami, o pasitelkiami gestai, mimika, laikysena, kūno judesiai. Kai kurie tyrinėtojai į šį sąrašą įtraukia neverbalinius signalus, kuriuos įterpiame į pokalbius, pavyzdžiui, fizinį atstumą tarp pašnekovų, jų fizinę išvaizdą ir erdvės, kurioje vyksta pokalbis, organizavimą.



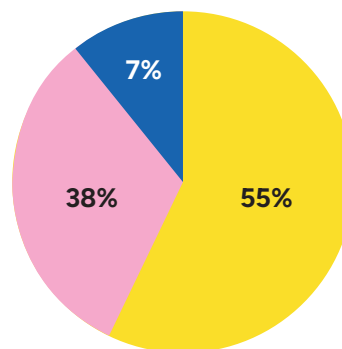
## Verbalinis prieš neverbalinį kontaktą

Sujungus šiuos du bendravimo tipus, galime drąsiai teigti, kad kontaktas vyksta sąmonės lygmenyje, tiek kaip siunčiama ir gaunama žinutė, o tai dažnai pasako daugiau apie mūsų pašnekovo emocijas, ketinimus, lūkesčius nei žodinis pareiškimas. Taigi, pavyzdžiui, kai kas nors sako sakinį „Man viskas gerai“, bet tuo pačiu metu jo veido išraiška liūdna, burnos kampučiai nusvirę žemyn, susikūprinusi laikysena, mes spėjame, kad tiesa yra visai kitokia. Atrodo, kad šis žmogus kovoja su kokia nors problema, tad šiuo atveju, kūno kalba nedera su žodžiais.

## Ekspertų nuomonė

Ekspertų teigimu, kūno kalba patikimesnė už žodžius. Daugiau nei 50% transliuojamos žinutės prasmės yra užkoduota kūno judesiuose. Psichologas ir bendravimo ekspertas Albert Mehrabian pasiūlė tokią bendravimo formulę: bendras jausmas yra lygu 7% jausmų, išreikštų žodžiais, + 38% jausmų, išreikštų balsu bei + 55% jausmų, išreikštų veido išraiškomis.

Bendravimas



veido išraiškos      Balsas      žodžiai



Bendrai finansuoja  
Europos Sąjunga



## Ką reiškia neverbalinės žinutės ir kaip jas atpažinti bei interpretuoti?

Teoriškai tai nėra sudėtinga, nes remiasi principu, jog gebame atpažinti skirtingus kultūrinius kodus. Tačiau vienas gestas, priklausomai nuo kultūros, gali reikšti visai ką kitą, ko pasėkoje atsiranda ne tik juokingų, bet ir prieštarų situacijų. Žemiau pateikiamas dažniausiai pasitaikančių neverbalinių žinučių ir jų reikšmių sąrašas, kurios gali praversti bendraujant su jaunimu.

- Meilės signalai – artėjimas, fizinio atstumo ribojimas, šypsena, prisilietimai, atvirumo ir draugystės gestai.
- Pasitikėjimo signalai – atvira kūno padėtis, platūs gestai, apsikabinimas, atvirų rankų rodymas.
- Dominavimo ir galios signalai – invazija į intymią pašnekovo erdvę, geresnės vietos prie stalo užsiėmimas, tvirtas ir įsakmus balso tonas, griežta ir valdinga veido išraiška.
- Pasirengimo kovoti signalai – agresija, puolimas, kovinga kūno laikysena, šauksmas, grėsminga veido išraiška.
- Šoko signalai – ne judrumas, riksmas, greiti kūno judesiai, išsiplėtę vyzdžiai.

## Nežodiniai signalai – jaunas žmogus krizėje

Sunkumus patiriantis jaunas žmogus dažnai nevertoja žodžių. Juos galima atpažinti iš čia minimų neverbalinių pranešimų. Aukščiau pažymėtas kūno kalbos pavyzdžių sąrašas gali suteikti ne tik daugiau informacijos apie jų patiriamas krizes, bet ir apie pagalbos poreikį.

Jei dar be šių signalų pastebime, kad, pavyzdžiui, jie kramto nagus, nervingu judesiu perbraukia sau plaukus, kramto lūpas, žiūri į šalį, nervingai stoviniuoją, prailgina tariamus skiemenis, galime būti beveik 100 procentų tikri – palikti tokio jauno žmogaus negalime, o turime bandyti jam padėti, nes nežodiniai signalai mums parodo visą spektrą sunkių emocijų ir išgyvenimų.

## Atminkite

Išugdę gebėjimą interpretuoti neverbalinius signalus, galime geriau orientuotis tarpasmeniniuose santykiuose, tampame pagalbos šaltiniu emocinės krizės ištiktiems žmonėms. Globalizacijos ir daugiakultūriškumo laikmetyje neverbalinės komunikacijos kompetencija tampa dar svarbesnė, leidžianti užmegzti pilnesnį kontaktą, grįstą pagarba ir supratimu.

## Literatūra

- Komunikacija niewerbalna - co to? Definicja, przykłady, znaczenie gestów • 1stplace.pl. (b. d.). 1stplace.pl.  
<https://1stplace.pl/blog/komunikacja-niewerbalna-co-to-definicja-przyklady-znaczenie-gestow/>
- Komunikacja niewerbalna - zachowania, język ciała, interpretacja. (b. d.). WP abcZdrowie.  
<https://portal.abczdrowie.pl/komunikacja-niewerbalna>
- Rodzaje komunikatów niewerbalnych. (b. d.). Lista pracowników - Wydział Nauk Ekonomicznych i Zarządzania UMK.  
[http://wneiz.umk.pl/\\_upload/Dolna/rodzaje\\_komunikatw\\_niewerbalnych.html](http://wneiz.umk.pl/_upload/Dolna/rodzaje_komunikatw_niewerbalnych.html)
- Thiel, E. (1994). Mowa ciała. ASTRUM.

