

Wstępnie o różnych sposobach komunikowania się

Istnieją dwa podstawowe sposoby porozumiewania się z innymi – werbalny i niewerbalny. Ten pierwszy to słowa, które łączymy ze sobą w zdania, a zdania w całe wypowiedzi. Możemy to robić zarówno w formie mówionej, jak i pisemnej. Drugi sposób to przekaz niewerbalny – gesty, mimika twarzy, postawa i ruchy ciała, głos z jego intonacją, barwą i akcentowaniem. Niektórzy badacze dodają do tej listy gadżety, którymi się posługujemy podczas rozmowy, dystans fizyczny pomiędzy rozmówcami i ich wygląd fizyczny oraz organizację przestrzeni, w której odbywa się rozmowa.



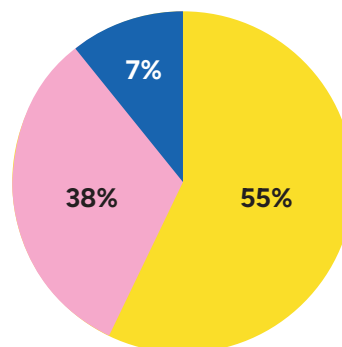
Kontakt werbalny vs. niewerbalny

Gdy zestawiamy ze sobą te dwa rodzaje komunikacji, śmiało możemy stwierdzić że ten drugi kontakt odbywa się na poziomie podświadomości, zarówno jako przekaz wysyłany, jak i odbierany. Mówi niejednokrotnie więcej o emocjach, intencjach, oczekiwaniach naszego rozmówcy niż wypowiedź słowna. I tak na przykład, gdy ktoś wypowiada zdanie „U mnie wszystko w porządku”, ale ma przy tym smutny wyraz twarzy, kąciki ust do dołu, przygarbioną sylwetkę, domyślamy się, że prawda jest zupełnie inna – osoba ta jest w złej kondycji psychicznej, zmagą się z jakimś problemem. W tym przypadku mowa ciała nie idzie w parze ze słowami.

Z opinii eksperta

Mowa ciała jest bardziej wiarygodna niż słowa. Ponad 50% znaczenia komunikatu zawiera się w ruchach ciała. Albert Mehrabian zaproponował następujący wzór odnośnie do porozumiewania się: ogólne uczucie = 7% uczucia wyrażone słowami + 38% uczucia wyrażone głosem + 55% uczucia wyrażone mimiką.

Komunikacja



Wyraz mimiką Głos Słowa



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Co znaczą komunikaty niewerbalne i jak je rozpoznawać oraz interpretować?

Teoretycznie sprawa nie jest aż tak skomplikowana. Teoretycznie, ponieważ nie możemy zapominać o różnych kodach kulturowych. Jeden gest może w danej kulturze oznaczać coś zupełnie innego niż w innej, co prowadzi do śmiesznych, ale i konfliktowych sytuacji. Postaramy się tutaj stworzyć listę najbardziej powszechnych komunikatów niewerbalnych i ich znaczeń, które mogą się przydać w kontakcie z młodymi ludźmi.

- Sygnały sympatii – zbliżanie się, ograniczanie dystansu fizycznego, uśmiech, dotyk, gesty otwartości i przyjaźni.
- Sygnały zaufania – odsłonięta pozycja ciała, szerokie gesty, przytulanie się, pokazywanie otwartych dłoni.
- Sygnały dominacji i władzy – inwazja w przestrzeń intymną rozmówcy, zajmowanie lepszego miejsca przy stole, zdecydowany i rozkazujący ton głosu, surowy i despotyczny wyraz twarzy.
- Sygnały gotowości do walki – agresja, atak, bojowa postawa ciała, krzyk, groźny wyraz twarzy.
- Sygnały szoku – znieruchomienie, krzyk, gwałtowne ruchy ciała, rozszerzone źrenice.

Sygnały niewerbalne – młody człowiek w kryzysie

Młody człowiek, który zmagają się z problemem, często nie używa słów. Jego trudności możemy rozpoznać dzięki komunikatom niewerbalnym, o których tutaj mowa. Lista zaznaczonych powyżej przykładów mowy ciała wiele może nam powiedzieć o jego kryzysach, ale i potrzebie uzyskania pomocy.

Jeśli dodatkowo widzimy na przykład, że obgryza paznokcie, przeczesuje nerwowym ruchem włosy, zagryza wargi, odwraca wzrok, przestępuje z nogi na nogę, przedłuża sylaby możemy być niemal w 100 procentach pewni, że nie powinniśmy zostawiać takiego młodego człowieka, ale wyjść naprzeciw i starać się pomóc, bo pokazuje nam całą gamę trudnych emocji i przeżyć.

O czym nie wolno zapominać

Poprzez rozwijanie umiejętności interpretacji niewerbalnych sygnałów, możemy lepiej orientować się w relacjach międzyludzkich, stając się źródłem pomocy dla osób w kryzysie emocjonalnym. W dobie globalizacji i wielokulturowości, kompetencje w zakresie komunikacji niewerbalnej stają się jeszcze ważniejsze, umożliwiają lepszy, pełniejszy kontakt oparty na szacunku i zrozumieniu.

Bibliografia

- Komunikacja 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
- Thiel, E. (1994). Mowa ciała. ASTRUM.

