

3.1 sesija

NEVERBĀLĀ SASKARSME

VERBĀLĀ SASKARSME

Tas ir saturs, vārds, kas nav teikts.

Ar to palīdzību mēs sazināties ar idejām, sniedzam informāciju par mūsu zināšanām, pieredzi, mēs pieprasām informāciju...

NEVERBĀLĀ SASKARSME

Ķermeņa valodai ir vairāk nekā 1,000,000 žestus, mājienu un signālu. Valodai ir 150,000 vārdu, no tiem persona pa dienu izmanto ne vairāk kā 1500.

Sarunas laikā tikai 10% no paziņojuma tika izteikti ar vārdiem. Intonācijai un balss tembram ir 25% un ķermeņa valodai ir 65%.

Ķermeņa valodai vienmēr ir patiesība. Kopumā sievietes ir vairāk intuitīvi nekā vīrieši.

Definīcija: Neverbālā saskarsme ir komunikācijas kanāls, kurš palīdz izskaidrot visus paziņojumus, kuri netiek izteikti ar verbālu valodu, un tadējādi ietekmē verbālo saskarsmi.

Tas nav atsevišķs bloks, bet neatņemama daļa no globālā komunikācijas procesā. Un ietver sevī:

- balss skaļums, tembrs;
- liekšana un balss modulācija;
- ķermeņa, rokas žesti, seja;
- ķermeņa poza;
- smaids;
- acu kontakts (sejas izteiksme, skatiens);
- fizisks kontakts.

Šie divi kanāli (verbāls un neverbāls) ir ļoti svarīgi komunikācijai un jābūt konsekventi organizēti, t.i. (nav pretrunā, atbalsta viens otru).

Ķermeņa valoda un runa ir divi atšķirīgi cilvēka sevis prezentēšanas veidi, kas sekmīgā komunikācijā viens otru papildina, bet pretējā gadījumā raida sabiedrībai divus atšķirīgus signālus, radot neuzticību, šaubas, neizpratni vai kādas citas negatīvas emocijas.

Skaļums: jābūt labi dzirdāms. Pēdējā teikumā var pazust teikuma jēga.

Izruna

Intonācija: runātāja monotona balss zaudē klausītāja uzmanību.

Ritms: atslēgas vārds ir dažādība,

Pauzes: Pareizi ieturēt pauzes runā ir ļoti svarīgi. Tas ir svarīgi gan publiskas uzstāšanās laikā, gan arī personiskā sarunā. Bez apstājas berot vārdus, nav iespējams panākt skaidru domu izklāstu. Turpretī pareizi ieturētas pauzes palīdz skaidri uztvert domas un ļauj uzsvērt galveno. Jebkura saruna ir vismaz divu cilvēku domu apmaiņa. Ja tu uzklausīsi cilvēkus un interesēsies par to, ko viņi saka, arī viņi labprātāk ieklausīsies tevī. Tāpēc tev noteikti jāietur pauzes, lai tavs sarunas biedrs var izteikties.

ĶERMEŅA POZAS

Cilvēka poza saskarsmē ir tikpat daiļrunīga kā žesti. Poza arī liecina par attieksmi pret partneri un paša komunikanta emocionāli psiholoģisko stāvokli. Ir tiešām ļoti svarīgi izprast cilvēku fizisko ieskatu un manieres.

Personiskā attieksme ir jebkuras dzīves aktivitātes drošība sākuma periodā.

Neviena mūsu ķermeņa daļa nefunkcionē patstāvīgi. Katrs no mums ir vienība un ar pozas un kustību mēs atklājam mūsu individualitāti.

Psiholoģijā pozas pieņemts iedalīt arī atvērtajās un slēgtajās.

Atvērtās pozas stāvēt raksturo tas, ka kājas ir brīvas, nesasprindzinātas, zināmā attālumā viena no otras, rokas brīvas, ar plaukstām pret partneri. Sēžot: kājas izstieptas uz priekšu, rokas virs galda, plaukstas uz augšu, ķermenis saliekts uz priekšu. Šīs pozas parasti tiek interpretētas kā uzticības, piekrišanas, labvēlības, psiholoģiskā komforta pozas.

Slēgtajām pozām raksturīgs tas, ka cilvēks kaut kā cenšas aizsegt ķermeņa augšdaļu un savus svarīgākos orgānus (sirdi, plaušas, krūtis), mēģina ieņemt pēc iespējas mazāk vietas telpā. Slēgtas pozas saskarsmē parasti tiek uztvertas kā nepiekrišana, neuzticība, noraidījums, opozīcija, pretošanās, kritika vai pat baiļu un nedrošības izpausme. Slēgtā poza tiek interpretēta kā psiholoģiskā diskomforta poza.

PASTAIGA

Ja mēs novērosim personas pastaigu, mēs varam atklāt daudzus aspektus par viņa personību (izjūt bailes, uztraukts).

ROKAS

Rokas palīdz uzturēt ķermeņa balansu. Rokas ir ļoti izteismīgs saziņas līdzeklis. Ar tām pastiprinām teiktā jēgu, bet dažreiz roku žesti pat aizstāj valodu.

ŽESTI

Žesti ir apzinātas vai neapzinātas roku, kāju, galvas kustības, kas pavada cilvēku saskarsmi. Drošības sajūta

Zināma mērā drošība tiek apstiprināta ar žestiem. Runājot ar kādu cilvēku, vispareizā metode ir saglabāt drošu attālumu no runātāja, atceroties, ka ikvienam ir paredzēta 50 cm drošības distancē, kurā mēs jūtamies labi.

Žestiem saskarsmē ir svarīgā nozīme. Tie var nest sevī daudz vairāk informācijas nekā vārdi, un var liecināt par cilvēku spiltāk nekā viņa teiktais. Tomēr, ar žestu lietošanu jābūt uzmanīgam, jo tos var pārprast un nejauši apvainot cilvēku.

Žestus iedala:

- Emblēmas (aizstāj vārdus vai veselas frāzes - rokuspiedienu)
- Ilustratori (pastiprinā vai samazina teiktā nozīmi, neitrālie žesti)
- Afektori (izrada emocijas)
- Regulatori (regulē saskarsmi, pauž runātāja cieņu, labvēlību)
- Adaptori (parāda cilvēka emocionālo stāvokli, cilvēks tos nespēj kontrolēt.)

SEJA

Seja ir cilvēka visizteismīgākā ķermeņa daļa.

Skatiens, lūpu līnija, galvas stāvoklis — tas viss kaut ko izsaka. Pat nesakot ne vārda, ar sejas izteismiem vien cilvēks var paust vienaldzību, nepatiku, apjukumu, apbrīnu, prieku. Sejas izteisms ietekmē klausītāju un lieliski papildina to, ko cilvēks runā.

Sešas svarīgas sejas izteismes: laime, skumjas, riebums, dusmas, bailes vai interese.

Nepieklājīgi žesti vai grimases izraisa sliktas sajūtas: drūmu skatienu, pretestību, nedrošības sajūtu.

SKATIENS

Ņemot vērā svarīgumu tiek pētīts atsevišķi.

Ir skatiens vairākas funkcijas:

- Regulē komunikatīvo aktu: acis norāda saturu.
- ar acu kustību mēs paužam cilvēka izpausmes.
- starppersonu attiecības, piemēram, intereses indikators ir izplesti aci

ACIS:

Acīs skatīties ir svarīgi, jo sejas augšdaļa pauž vairāk informācijas nekā lejasdaļa. Vispār jebkura saskarsme sākas ar paskatīšanos vienam uz otru. Un jebkura saskarsme beidzas ar vizuālā kontakta pārtraukšanu.

SMAIDS: izmantots, lai izteiktu prieku, simpātiju vai laimi.

Smaidu mēs izmantojam stresa situācijās, lai padarītu to vairāk pārnesamu.

Smaidam arī ir terapeitiskie mērķi, piemēram, smiešanās terapijas sesijas laikā).

Paralingvistisks

Divi faktori nosaka valodniecisko uzvedību:

- šifrs
- saturs

Variācijas

- lingvistiskā (valodas izvēle, vienkāršā vai komplicēta valodas izmantošana)
- balss skaļums un tembrs.

Personiskā telpa

Saskarsmes efektivitāte lielā mērā ir atkarīga no cilvēku izvietojuma telpā, no saskarsmes distancēs starp partneriem.

Iedala

- pētījumi par personisko telpu (fiziskais tuvums un personiskais kontakts)
- pētījumi par cilvēcisko teritoriālo uzvedību (Nepareizi izvēlēts saskarsmes attālums var novest pie neveiksmēm kontaktos).

Cilvēku savstarpējam attiecībām ir ļoti nozīmīga loma mūsu dzīvē. Mēs esam saistīti ar citiem cilvēkiem un atkarīgi no viņiem tāpat kā viņi ir atkarīgi no mums. SAVSTRPĒJAS ATTIECĪBAS mēs veidojamies par cilvēkiem, jo caur tam tiek apmierinātas mūsu pamatvajadzības.

Saskarsmē gandrīz nekas nav mazsvarīgs gan vārdi, gan darbība un garastāvoklis, izturēšanās veids, pat mīmika vai klusēšana sniedz informāciju par mums, tomēr mēs nevaram paredzēt KĀ ŠO INFORMĀCIJU UZTVERS CITI.