

Govorica telesa

Neverbalna komunikacija je najstarejši pogovorni jezik med živimi bitji. Človek je razvil govor vendar pa je z napredkom sodobne tehnike govorica telesa postala pozabljen a pomemben del vseh govorcev, politikov, trgovcev, učiteljev, podjetnikov in igralcev, napovedovalcev... skratka ljudi, ki se pojavljajo v javnem življenju in morajo svoje besede okrepiti z zunanji izgledom. Govorica telesa pa je tudi zelo pomembna, če želite »prebrati« notranje dogajanje sogovornika, njegove skrite misli in odločitve. POMEMBNA Je še za: prednost pri pogajanjih, izogibanje konfliktom, razumevanje sogovornika. Tako kot ne moremo v celoti obvladati naših občutkov in misli, tudi ne moremo v celoti obvladati sporočil, ki jih naše telo s svojo govorico oddaja okolici. Vendar pa se lahko naučimo razumeti skrivna sporočila govornice telesa.

Ocenjujejo, da traja od 90 sekund do 4 minute, da se odločite, če vam je nekdo všeč. Vendar to nima veliko opraviti s spretnim in okretnim jezikom.

55% - govorica telesa

38% - barva glasu in hitrost govora

Samo 7% pa tisto, kar izrečemo

Značilnosti drugih ljudi si s pomočjo čutil in občutkov »zabeležimo« v nekaj trenutkih v naslednjem zaporedju:

- barva kože (polt),
- očesni kontakt,
- spol,
- lasje,
- starost,
- postava,
- višina,
- obleka,
- obrazna mimika,
- **kretnje** in gibanje.

Prvi vtis je navadno črno-bele narave (dober ali slab). V kasnejših srečanjih ali v nadaljevanju stika ga samo dopolnjujemo. Sami sebi neradi priznamo, da smo se zmotili, zato vztrajamo pri svojem prvotnem mnenju. Zelo težko ga spremenimo. V najboljšem primeru se odločimo, da bomo stvar premislili in dali človeku še eno priložnost.

Povprečen človek uporablja in razume nekaj tisoč besed, govorica telesa pa vsebuje kar okrog 700.000 izrazov. Včasih lahko govorica telesa celo v celoti nadomesti govorno komunikacijo, npr. jezen pogled, ki nam ga nameni sogovornik. Naša podzavest je zelo iskrena, zato nas pri izrečenih laži lahko izda govorica telesa, ki je odraz podzavesti. Če se besedna in nebesedna govorica ne ujameta, nas govorec ne bo prepričal, ne bomo mu verjeli. H govorici telesa spadajo naslednji elementi: drža telesa, obleka, gestika, mimika obraza, barva glasu, moč dotika, moč vonja, vpliv prostora in časa.

OBMOČJA IN PASOVI

Vsak človek si lasti svoj prostor-naprimero ograjen vrt okoli hiše, notranjost avtomobila, spalnica, stol... Območje je omejen prostor, ki si ga človek lasti kot podaljšek svojega telesa. Zračni prostor, ki si ga človek lasti, je odvisen od gostote naseljenosti v kraju, kjer je rasel. Večja je naseljenost, manjši prostor potrebuje človek.

Osebni prostor delimo na 4 pasove:

1.intimni pas(15-45cm) je najpomembnejši, ker ga človek varuje kot svojo lastnino in njegovo mejo smejo prestopiti le tisti, na katere je čustveno navezan(ljubimci, zakonski partnerji, starši, otroci, dobri prijatelji in ostali sorodniki.)

2.osebni pas(46-122cm) je razdalja, v kateri se pogovarjamo z ljudmi na popoldanskem družabnem srečanju, službenih in družbenih zabavah.

3.socialni pas(123-360cm) oddaljenost ki jo ohranimo pri srečanju z neznanimi ljudmi, naprimer z delavci, ki pridejo na dom, novim sodelavcem...

4.javni pas (nad 360 cm) je razdalja ki jo zberemo ob nagovoru večje skupine ljudi.

Ljudje so najbolj občutljivi na vdiranje v intimni pas in če tujec vdre vanj, pride do fizioloških sprememb-srce utripa hitreje, v kri se izloča adrenalin, možgani in mišice pa črpajo kri obogateno z adrenalinom. Nekateri te reakcije skrijejo za navideznim nasmehom in uživanjem, toda to storijo le zato ker vas nočejo prizadeti.

Pri množici ljudi pa s tem, da gneča narašča in se osebni prostor krči, velikokrat prihaja do napadov-to dobro poznajo policisti, zato jih poskuša razdeliti, saj se bo posameznik, ko bo spet pridobil prostor umiril.

Pri ljudeh ste dobrodošli ali pa ne, odvisno od tega, kolikšno je vaše spoštovanje do njihovega osebnega prostora. Zato pa veseljaški lahkomsleži, ki se med pogovorom kar naprej dotikajo sogovornika niso priljubljeni.

Kretnje rok

Drgnjenje dlani ob dlan

To je eden od načinov sporočanja veselega pričakovanja. Kockar podrgne kocko, ker pričakuje zmago.

Če nekdo roke podrgne hitro, pričakuje, da ugoden rezultat za vas, če pa jih podrgne počasi, pa pričakuje ugodnejši izid zase.

Drgnjenje palca ob konice drugih prstov

Kretnja, ki pomeni da oseba pričakuje denar. Trgovci se je morajo izogibati.

Roke, sklenjene s prsti

Na prvi pogled je to kretnja, ki izraža samozavest, ker se osebe, ki jo uporabljajo, pri tem pogosto smeji in dajejo zadovoljen videz, lahko pa izraža frustracijo in sovražnost.

Ločimo tri osnovne položaje te kretnje:

-roke sklenjene pred obrazom

roke počivajo na mizi

roke v naročju al če stojimo v višini razkoraka

-

-

roke sklenjene v zvonik _____ ljudje, ki so samozavestni ali vzvišeni ali pa zelo malo uporabljajo telesne gibe, pogosto sklenejo roke v zvonik.ta izraža samozavest in vsevednost.

Privzdignjen zvonik uporablja razvneti oseba, ki razlaga svoje mnenje, spuščeni zvonik pa je značilen za osebo, ki bolj posluša kot govori.

Če je pri zvoniku glava nagnjena nazaj, drži odraža domišljavost in ošabnost.

Roka položena na drugo roko na hrbtu

Izraža vzvišenost in samozavest. Človek izpostavi sprednji del kot znak njegove neustrašenosti. Opazimo jo lahko pri ravnateljju ali policajju.

Roka prime zapestje druge

Znak frustracije in samoobvladovanja.prva roka zgrabi zapestje drugem kot bi jo hotela odvrniti od udarca.

Izpostavljanje palca

Palec označuje moč značaja, uporablja se za izkazovanje napadalnosti in gospodarnosti. Palci velikokrat molijo iz žepov, da bi oseba svojo gospodovalnost prikrila. Palec, ki kaže na drugo osebo, pomeni posmehovanje ali prezir.

Rokovanje uporabljamo kot pozdrav ob prihodu ali odhodu ter pri pozdravu osebe, ki smo jo na novo spoznali. Iz preprostega stresa rok lahko razberemo razpoložensko značilnost osebe. Kadar nam kdo ponudi navzdol obrnjeno roko v pozdrav, lahko sklepamo, da gre za oblastno osebo . Ponujena dlan, obrnjena navzgor, priča o vdanosti oz. predaji osebe. Kadar je ponujena dlan obrnjena naravnost, si lahko obetamo enakopraven odnos. Pomembna je tudi moč stiska rok. Običajno ocenimo ljudi, ki ponudijo v pozdrav mlahavo dlan ali samo pol dlani, za mehkužne in pasivne. Po drugi strani pa pretiran stisk roke priča o napadalnem značaju osebe. Pogosto se napadalni značaji rokujejo s togo iztegnjeno roko, tako zadržujejo drugo osebo izven svojega intimnega pasu (to je pas, ki obdaja naše telo in je nekaj ožji kot 50 cm) .

Če nam ponudijo roko v pozdrav, se odzovemo prijazno- osebo gledamo v oči, pri tem rahlo dvignemo obrvi. To vzpodbudi očesni kontakt. Tudi nasmeh ne bo odveč. Izogibajmo se mehkužnemu pozdravu, saj pri večini ljudi pokvari prvi vtis.

Barikade z rokami

Človek se je že v otroštvu naučil skrivati za barikado, da se zavaruje

-značilna kretnja prekržanih rok

odklonilna kretnja, ki jo opazimo pri osebah, ko se znajdejo pred tujci.

Kretnjo lahko sprostimo tako, da osebi ponudimo svinčnik ali knjigo, da razpre roke in je dostopnejša.

-Delna, okrepljena(pesti), prikrievanje kretenj(čez primeš za neke družga)

Priljubljene kretnje

-jahanje na stolu

naslonjač deluje kot ščit, s katerim zavarujemo telo in se lahko spremenimo v napadalnega in osvajalnega bojvnika.

Večina ljudi, ki ima navado jahati stol je oblastnega značaja in poskuša obvladati tudi ostale.

-pobiranje dozdevnih niti iz obleke

to pomeni da se oseba ne strinja z mnenjem drugih, vendar je preveč zavrta, da bi povedala svoje mnenje.

-kretnje z glavo

1.pokončna drža-oseba z nevtralnim mnenjem

2.če se glava nagne, se je porodilo zanimanje. Ženska s tem izda, da je moški pritegnil njeno pozornost.

3.sklonjena glava je znak odklonilnega razpoloženja

obe roki za glavo

ta kretnja je značilna za ljudi, ki so samozavestni, gospodovalni in vzvišeni. Mislijo, da vse vedo in imajo vse pod kontrolo. Roki nad glavo lahko kažeta tudi, kakšne prostorske zahteve ima oseba.

Roke na bokih

S to kretnjo osebe kažejo svojo napadalnost, pripravljenost spopasti se z vsem.

Moški imajo tako držo večkrat v navzočnosti žensk, da se postavijo s svojo moškostjo. Manekenke kretnjo uporabljajo, da poudarijo videz obleke.

Palci zatlačeni za pas ali žepe

Izražajo seksualno vsiljivost, moški z njo poudarjajo svojo moškost in neustrašenost pred drugimi pripadniki moškega spola.

Kretnje zapeljevanja

Če sta si dva všeč, se pogosto dogaja, da sedita ali stojita na zelo podobne način in da ponavljata kretnje drugega. Temu pravimo "zrcaljenje". Ko nekdo oponaša kretnje drugega, to pomeni, da je komunikacija med njima odlična in kaže, so interesi obojestranski. Zrcaljenje se dogaja tudi, ko se pogovarjamo s tesnimi prijatelji in potencialnimi partnerji, zato bodite previdni in si znamenj prijateljstva ne razlagajte kot znamenja ljubezni.