

- Nem csak beszéddel lehet kommunikálni, hanem egyéb nem nyelvi formákban is, *pl. ha integetünk; mosolygunk; forgatjuk a szemünket; rámutatunk egy táblára; csípőre tett kézzel állunk; stb.* → ilyenkor mindig közvetítünk valamilyen üzenetet (és mások nem nyelvi üzeneteit is képesek vagyunk felfogni).
- Akkor is közvetítünk magunkról ilyen üzenetet, amikor nem is akarunk, mert szimplán az arcunk, testtartásunk sok mindent kifejez → „nem lehet nem kommunikálni”
- A NYELVI kommunikáció (pl. egy beszélgetés) közben is használjuk a nem nyelvi kifejezőeszközöket (*pl. gesztikulálunk, fintort vágunk, ide-oda lépegetünk, stb.*)

#### A NEM NYELVI kifejezőeszközök:

- Tájékoztatnak a beszélő (Feladó) érzelmi állapotáról + a hallgatóhoz (Címzetthez) való viszonyáról. A hallgató is állandó visszajelzést ad
- Nyomatékosítják a szöveget, mondanivalót (Üzenetet) → **fontos, hogy összhangban legyen a szöveg a nem nyelvi jelekkel, különben sérül az üzenet, zavar keletkezik a kommunikációban** (kétértelműség). (*pl. mosolyogva szidunk le valakit; vagy fintort vágunk, miközben azt mondjuk, „de jó, hogy itt vagy!”*, stb.)
- Kultúránként változóak is lehetnek (*pl. araboknál elvárás, hogy evés után böfögni kell – nálunk illetlenség; vagy a japánok mindig meghajolnak a tisztelet jeléül - nálunk a hajlongás megalázkodást, szolgálékúséget jelent; vagy egyes országokban a fejrázás jelenti az igent, a bólogatás a nemet...*)

#### A nem nyelvi kifejezőeszközök fajtái:

##### 1. A beszéd zenei eszközei

hangsúly – hangletjtés – hangerő – beszédtempó – beszédszünet

Mind fontos kísérői a beszédnek, sok mindent kifejezhetnek, üzenhetnek. (*pl. lassan beszél: fáradtság; halkan beszél: titkos információ; gúnyos hangsúllyal új értelmet kap az üzenet, stb.*)

##### 2. Mimika – arcjáték (Lásd - melléklet)

- szem + szemöldök (tekintet), orr, száj, arcvonások, fej kommunikációja.
- **A tekintetnek** (szem + szemöldök) **kapcsolatfelvevő** (a kapcsolat úgy kezdődik, hogy meglátják egymást – felveszik egymás tekintetét) **és kapcsolattartó funkciója is van** (tartanak-e a beszélők szemkontaktust, figyelnek-e egymásra).
- **4 alapvető érzelem** van, amely minden embernél ugyanolyan arcjátékban jelenik meg: öröm (*mosoly*), bánat (*szemöldökráncolás, legörbülő száj*), meglepetség (*tágra nyílt szem, felvont szemöldök, általában nyitott száj*), undor (*orr-ráncolás, ajkak felbiggyesztése*) → ezeket már az újszülöttek is tudják utánozni – egyetemes érzelmkifejezés
- Ezekon kívül is nagyon sok üzenetet tudunk közvetíteni a mimikánkkal: *szemforgatás, kacsintás, szemöldökráncolás, bólogatás, fintorok, stb.*

##### 3. Gesztusok (kézmozdulatok)

A kezünkkel már önmagában is sok mindent kifejezhetünk (*pl. rámutatás, kézjelek, integetés, stb.*); de a gesztusok természetes kísérői a beszédnek is.

Melléklet:

3. ábra: feltartott hüvelykujj, vagy mutató és hüvelykujj kört formál → siker, minden rendben

6 -7-8. ábra: hazugság – a kéz a száj előtt

165. ábra: széttárt karok → „kész vagyok”, vagy: „nem tehetek többet”, stb.

166. ábra: szem birizgálása → fáradtság, unalom

167. ábra: ha a testhez hozzáérünk → önbizalom (mint King-kong, aki a mellét veri..)

168. ábra: karba tett kéz – védekezés, bizalmatlanság, sértődöttség

+ még példák:

feltartott mutatóujj: leckéztetés, fenyegetés

kéztördelés: bizonytalanság, szorongás

kifelé nyitott tenyér a test előtt: elutasítás

kitárt karok: öröm, ölelési szándék

összetett kéz: kérés

##### 4. Testtartás:

Már az is kifejezhet üzenetet, hogy hogyan állunk / ülünk, milyen a testtartásunk (pl. *görnyedt háttal, lehajtott fejjel állunk vagy kihúzott háttal, felemelt fejjel*).

A **magabiztosságot** az jelzi, ha valaki minél több helyet foglal, minél több helyre terjeszti ki a testét (169. ábra: asztalon a láb – területmegjelölés, hátradőlés, önbizalom; 130. ábra: autón a láb – vagy széken, padkán: területmegjelölés, önbizalom; 131. ábra: csípőn a kéz, támaszkodó másik kéz, előre tett láb: fenyegetés, provokálás, túlzott önbizalom)

Az **önbizalomhiányt, szorongást** az jelzi, ha valaki minél kisebbre húzza össze magát, a kezét a teste elé veszi. Görnyedt testtartás, pótcselekvések (pl. *körömrágás, kéztördelés, hajbirizgálás*).

- Kislány képe a padon: az egész karja a teste előtt van → védekezés, teljesen összegömbölyödik, minél kisebbre → önbizalomhiány, két kézzel könyököl → szomorúság / fáradtság

- Fiatal lány képe: Kézbe temetett arc → legnagyobb védekezés – szomorúság, levertség

Felső ábrák:

Csípőre tett kéz: terpeszállásban → sértődöttség; Egyik lábban előre lépve → harag, fenyegetés.

Könyöklés: nyitott tenyérrel → unalom; zárt tenyérrel → érdeklődés

## 5. Térközsabályozás

➤ Meg kell tartanunk a kommunikációs helyzetnek megfelelő távolságot a beszélgetőpartnertől (se túl távol, se túl közel ne álljunk) ha beszélgetés közben közelebb lépünk, vagy hátrálunk 1-2 lépést, azzal is kifejezünk valamit. (Ez nem mindig megvalósítható, pl. tömött buszon mindenki túl közel van.)

➤ Mindenkinek van egy saját, személyes tere (aurája), ez kb. 30 cm. Ezt tiszteletben kell tartani, különben megsértjük az illető személyes szféráját. Csak az léphet be, akit maga az illető enged be (pl. ölelés, puszi, stb.); de ha akaratán kívül közeledik valaki, az kellemetlen, bántó, sértő lehet (pl. valaki az arcába üvölt valakinek; fenyegetően közel lép, stb.).

## 6. Külső megjelenés – emblémák

Maga az öltözködés, ápoltság, higiénia, hajviselet, külső megjelenés is hordozhat üzenetet → **azzal is kommunikálunk, ahogy kinézünk** (pl. EMO, punk, stb. stílus; elegáns megjelenés, szakadt ruha, stb.)

Emblémák: Jelentéssel bíró tárgyak, eszközök a kommunikációs folyamatban. Pl. ékszerek, testékszerek, jegygyűrű, tetoválás, jelvények, felirat a pólón, napszemüveg, cigaretta, stb. → Ezek mind elárulnak dolgokat rólunk, a gondolkodásunkról → üzenetet közvetítenek.