

- 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, szolgalelkűséget jelent; vagy egyes országokban a fejrázás jelenti az igent, a bólogatás a nemet...*)

### A nem nyelvi kifejezőeszközök fajtái:

#### 1. A beszéd zenei eszközei

hangsúly – hanglejtés – hangerő – beszédtempó – beszédszünet

Mind fontos kísérői a beszédnek, sok mindent kifejezhetnek, üzenhetnek. (pl. *lassan beszél: fáradtság; halkán 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*), meglepettség (*tágra nyílt szem, felvont szemöldök, általában nyitott száj*), undor (*orr-ráncolás, ajkak felbiggyesztése*) → ezeket már az újszülöttek is tudják utánozni – egyetemes érzelmkifejezés
- Ezeken 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.

feltartott hüvelykujj, vagy mutató és hüvelykujj kört formál → siker, minden rendben

hazugság – a kéz a száj előtt

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

szem birizgálása → fáradtság, unalom

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 (asztalon a láb – területmegjelölés, hátradőlés, önbizalom; csipőn 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*).

- minél kisebbre → önbizalomhiány, két kézzel könyököl → szomorúság / fáradtság
- Kézbe temetett arc → legnagyobb védekezés – szomorúság, levertség

#### 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.).

#### 5. 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.