

# Mowa bez słów

## WIEDZA W PIGUŁCE

Komunikujemy się nie tylko za pomocą słów. Tak naprawdę słowami przekazujemy tylko niewielką część dostarczanych odbiorcy sensów. Według badań psychologicznych, w komunikacji postaw, uczuć i emocji aż 55% treści dostarczamy odbiorcy niewerbalnie. Pokazuje to [schemat Alberta Mehrabiana](#).

Na komunikację niewerbalną składa się m.in.:

- wyraz twarzy,
- gesty ilustrujące wypowiedź,
- powierzchowność i rzeczy, którymi się otaczamy,
- stany ciała, np. rumieńce, zapach czy pocenie się,
- postawa, np. sposób siedzenia.

Te rzeczy często „mówią” w naszym imieniu, nawet kiedy nie jesteśmy tego świadomi. Np. gdy wchodzisz do pokoju pełnego nieznajomych, każdy (często podświadomie) ocenia cię na podstawie twojego wyglądu, sposobu poruszania się czy wyrazu twarzy.

Wrażenie, jakie pozostawia w nas kontakt z inną osobą, jest zwykle dla nas dużo ważniejsze od tego, co nam powiedział. Zwykle ufamy naszym wrażeniom, zależnym od komunikatów niewerbalnych. Dlatego też techniki ich wykorzystywania są trenowane np. przez polityków — aby pozyskiwać sympatię wyborców.

Ty także możesz panować nad tym, co wyrażasz bez użycia słów. Często warto zastanowić się, co mogą o tobie pomyśleć inni np. na podstawie twojego wyglądu. Tymczasowa zmiana wizerunku nie jest zdradą twojego stylu. Dostosowanie wyglądu do danej sytuacji działa na twoją korzyść. Wejście pewnym krokiem do sali lekcyjnej i śmiały wyraz twarzy może uchronić cię przed odpytaniem: sprawisz wrażenie dobrze przygotowanego do zajęć.

Oczywiście, trudno jest kontrolować wszystko, co przekazujesz niewerbalnie. Nie powstrzymasz rumieńca i nie zmienisz swojej budowy ciała. Możesz jednak powstrzymać grymas twarzy, ubrać się stosownie do okazji albo opanować swój ton głosu.

Wiedza o sile komunikacji niewerbalnej może zmienić podejście do oceniania innych. Z jednej strony zachowaj dystans do tych, którzy wydają się bardzo rzetelni i godni zaufania. Zwłaszcza jeśli tych cech nie poświadczają ich słowa i czyny. Giętki język i ładny wygląd mogą ukryć płytkość przekazu, a nawet manipulację. Z drugiej zaś strony — nawet jeśli ktoś nie robi na tobie dobrego wrażenia, wysłuchaj go. Niekorzystny wizerunek czasem przyćmiewa czyjąś rzeczywistą wartość.

## ZADANIA SPRAWDZAJĄCE

### Zadanie 1.

Przyporządkuj po jednym zdjęciu do każdego z opisów:

Kategorie:

- Fotografia ma przedstawiać osobę zdenerwowaną i zamkniętą w sobie.
- Fotografia ma przedstawiać osobę zatroskaną i zmartwioną.

- Fotografia ma przedstawiać męża stanu, odpowiedzialnego polityka i silnego przywódcę.
- Fotografia ma przedstawiać osobę, która chce zaprezentować swój luz i dystans.
- Fotografia powinna ukazywać osobę otwartą na innych i potrafiącą się wsłuchać w ich potrzeby.
- Fotografia ma ukazywać ciepłą i serdeczną osobę, która wzbudza naszą sympatię i zaufanie.
- Fotografia ma przedstawiać osobę, która stara się nas przekonać do swoich racji.
- Fotografia ma przedstawiać osobę rozmarzoną, która myślami „ucieka gdzieś daleko”.
- Fotografia ma przedstawiać osobę, która jest bardzo zainteresowana tym, co właśnie usłyszała.
- Fotografia ma przedstawiać osobę zdziwioną, niemogącą uwierzyć w to, czego się dowiaduje.
- Fotografia ma przedstawiać osobę znudzoną, która chce zająć się innymi rzeczami.
- Fotografia powinna pokazywać zdecydowanie i determinację w dążeniu do realizacji celów.

Fotografie

Elementy do przyporządkowania:















Lista:

1. Elizabeth Cromwell, [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Obama\\_Chesh\\_5.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Obama_Chesh_5.jpg), CC BY-SA
2. Pete Souza, [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Obama\\_thinking.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Obama_thinking.jpg), domena publiczna
3. Pete Souza, [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Official\\_portrait\\_of\\_Barack\\_Obama.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Official_portrait_of_Barack_Obama.jpg), CC BY
4. Senate Office of Richard Lugar, <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lugar-Obama.jpg>, domena publiczna
5. Senate Office of Richard Lugar, [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Official\\_portrait\\_of\\_Barack\\_Obama.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Official_portrait_of_Barack_Obama.jpg), domena publiczna
6. Pete Souza, [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sasha\\_and\\_Malia\\_Obama\\_prepare\\_for\\_school.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sasha_and_Malia_Obama_prepare_for_school.jpg), domena publiczna
7. Callie Shell, [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Barack\\_Obama\\_at\\_Las\\_Vegas\\_Presidential\\_Forum.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Barack_Obama_at_Las_Vegas_Presidential_Forum.jpg), CC BY
8. Center for American Progress Action Fund, [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Jurvetson\\_-\\_Barack\\_Obama\\_on\\_the\\_Primary\\_%28by%29.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Jurvetson_-_Barack_Obama_on_the_Primary_%28by%29.jpg), CC BY-SA
9. Elizabeth Cromwell, [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Obama\\_Chesh\\_3.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Obama_Chesh_3.jpg), CC BY-SA
10. The Official White House Photostream, [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Barack\\_Obama\\_readings\\_notes\\_in\\_the\\_Red\\_Room.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Barack_Obama_readings_notes_in_the_Red_Room.jpg), CC BY-SA

11. Pete Souza, [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Barack\\_Obama\\_on\\_phone\\_with\\_Arlen\\_Specter\\_4-28-09.JPG](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Barack_Obama_on_phone_with_Arlen_Specter_4-28-09.JPG), domena publiczna
12. Marc Nozell, [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Barack\\_Obama\\_at\\_NH.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Barack_Obama_at_NH.jpg), CC BY

## SŁOWNICZEK

- **komunikacja niewerbalna**: porozumiewanie się bez użycia słów. Środki komunikacji niewerbalnej są różnorodne. Oddziałuje ona przede wszystkim na zmysły wzroku (to np. gesty, mimika, postawa ciała) i słuchu (intonacja, sposób mówienia).
- **wizerunek**: sposób, w jaki ktoś postrzega sam siebie lub jak widzą go inne osoby.

---

Tekst: Urszula Dobrowolska, scenariusz: Michał Wysocki, konsultacja merytoryczna: Piotr Drzewiecki. Materiał pochodzi z serwisu [edukacjamedialna.edu.pl](http://edukacjamedialna.edu.pl) prowadzonego przez [Fundację Nowoczesna Polska](#).

Udostępniono na licencji [Creative Commons Uznanie autorstwa - Na tych samych warunkach 3.0](#).

Źródło: <http://edukacjamedialna.edu.pl/lekcje/mowa-bez-slow/>.

Publikacja zrealizowana w ramach projektu Cyfrowa Przyszłość, dofinansowanego ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Podstawa programowa:

Język polski, III poziom edukacyjny

Cele kształcenia

I. Odbiór wypowiedzi i wykorzystanie zawartych w nich informacji.

III. Tworzenie wypowiedzi.

Podstawa programowa 2017:

Język polski, IV-VIII klasa

Cele kształcenia

Usprawnianie czynności fonacyjnych, artykulacyjnych i prozodycznych uczniów.

Poznanie podstawowych pojęć oraz terminów służących do opisywania języka i językowego komunikowania się ludzi.