

UNIVERZITA PALACKÉHO OLOMOUC –
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA PRIMÁRNÍ PEDAGOGIKY

**NEVERBÁLNÍ KOMUNIKAČNÍ
PROSTŘEDKY V PEDAGOGICKÉ
PRAXI**
DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vypracovala: Barbora Jůdová

Vedoucí práce: Prof.PhDr. Alena Nelešovská , CSc.

Olomouc, červen 2010

Prohlašuji, že předkládanou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a pramenů.

datum

.....

Barbora Jůdová

Anotace

JÚDOVÁ, B. *Neverbální komunikační prostředky v učitelské praxi*. Olomouc 2009. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Pedagogická fakulta. Katedra primární pedagogiky.

Vedoucí: Prof. PhDr. Alena Nelešovská, CSc.

Klíčová slova: komunikace, neverbální komunikace, neverbální komunikační prostředky ve vyučování. Diplomová práce se zabývá neverbálními komunikačními prostředky v učitelské praxi. V první části práce jsou shrnuty obecné poznatky o neverbální komunikaci. Druhá část je věnována průzkumu současného využívání neverbálních prostředků mezi pedagogy.

Na výsledky výzkumu navazuje zásobník neverbálních projevů učitele. Součástí práce je příloha zaměřená na hry a cvičení týkající se neverbální komunikace, která jsou určena učitelům i žákům.

JÚDOVÁ, B. *Nonverbal communication in teaching practice*. Olomouc 2009. Thesis. Palacky University in Olomouc. Faculty of Education. Department of Primary Education.

Head: Prof.. PhDr. Alena Nelešovská, CSc.

Keywords: communication, nonverbal communication, nonverbal communication in teaching

This thesis deals with non-verbal means of communication in teaching practice. The first part summarizes general knowledge of nonverbal communication. The second part is devoted to survey the current use of non-verbal resources among educators. To the research results followed by storage of non-verbal expressions of teachers. The work also aimed to annex games and exercises for nonverbal communication, which is designed for teachers and pupils.

Obsah

Úvod.....	1
1 Teoretická část.....	2
1.1 Neverbální komunikace.....	3
1.2 Neverbální komunikace v RVP ZV.....	5
1.3 Historie neverbální komunikace.....	7
1.4 Funkce neverbální komunikace.....	11
1.5 Klasifikace neverbální komunikace.....	12
1.5.1 Proxemika.....	13
1.5.2 Kinezika.....	15
1.5.3 Haptika.....	17
1.5.4 Posturologie.....	19
1.5.5 Gestika.....	20
1.5.6 Mimika.....	21
1.5.7 Pohledy očí.....	23
1.5.8 Paralingvistika.....	26
1.5.9 Vizáž.....	28
1.6 Využití a význam prostředků neverbální komunikace v pedagogické praxi.....	31

2 Praktická část.....	33
2.1 Průzkum	33
2.2 Dotazník.....	34
2.3 Výsledky výzkumu.....	38
2.3.1 Položka 1.....	37
2.3.2 Položka 2.....	39
2.3.3 Položka 3.....	40
2.3.4 Položka 4.....	41
2.3.5 Položka 5.....	47
2.3.6 Položka 6.....	48
2.3.7 Položka 7.....	49
2.3.8 Položka 8.....	51
2.3.9 Položka 9.....	52
2.3.10 Položka 10.....	53
2.3.11 Hodnocení průzkumu.....	55
2.4 Zásobník neverbálních projevů učitele využitelných ve vyučovací jednotce.....	57
Závěr.....	60
Seznam literatury.....	62
Přílohy: Dotazník	
Hry a praktická cvičení	

Děkuji vedoucí diplomové práce Prof. PhDr. Aleně Nelešovské, CSc. za cenné rady, připomínky a metodické vedení.

Motto:

Dítě dělá to, co vidí.

Dítě je to, co dělá.

Irské přísloví

Úvod

Tématem mé diplomové práce jsou neverbální komunikační prostředky v učitelské praxi. Výběr mého tématu vzešel z dlouhodobého zájmu o tuto podstatnou část lidské komunikace, která naši lidskou, potažmo pedagogickou komunikaci doplňuje, upřesňuje a mnohdy nahrazuje.

Moderní školství je zaměřené na utváření a rozvoj klíčových kompetencí. Jednou ze šesti kompetencí, které máme utvářet a rozvíjet v systému základního vzdělávání je kompetence komunikativní. Pokud my - učitelé máme komunikaci utvářet a měnit, je naprosto nezbytné, abychom ji sami dobře ovládali. A ačkoli nosným prostředkem přenosu informací ve vzdělávání a výchově je řeč mluvená, řeč těla, řeč beze slov je velmi citlivě vnímána žáky. V práci učitele je tedy velmi důležité nejen to, co říká, ale také to, jak se chová, vystupuje a reaguje.

V současné době ve školské praxi využíváme nejrůznější metody, formy a prostředky výuky. Věnujeme jim velké množství pozornosti. Komunikace mimoslovní by měla být učitelem stejně dobře brána na vědomí, ovládána a používána cíleně ke zkvalitnění pedagogického procesu. „Správná“ neverbální komunikace je obrovským, ne-li nenahraditelným pomocníkem. My se sice můžeme učit, vnímat neverbální chování svého okolí, žáků, kolegů a dalších, aby naše interpretace byla co nejpřesnější. Ale ti, kteří se to neučí např. žáci, nás budou vnímat jen povrchně, spontánně. Tedy je třeba učit se správně neverbálně vnímat i chovat!

Cílem mé práce je zdůraznit důležitou úlohu neverbální komunikace v práci učitele. Proto zde předkládám teoretickou oporu a praktické možnosti, jak

s neverbální komunikací v pedagogické praxi nakládat. Součástí mé práce je také průzkum o učitelské neverbální komunikaci provedený mezi pedagogy.

Struktura práce je tvořena základními okruhy. První část je teoretická a zaměřuje se na pojmenování a vymezení základních pojmů neverbální komunikace. Druhá část je věnována dotazníkovému průzkumu a jeho vyhodnocení. Z průzkumu pak vychází zásobník neverbálních projevů učitele jako praktický výstup zjištěných skutečností. Součástí práce je také příloha se dvěma kapitolami, z nichž jedna je zaměřena na rozvoj a trénink neverbální komunikace samotného učitele a druhá je naplněna náměty her a cvičení pro žáky.

1 Teoretická část

1.1 Neverbální komunikace

Neverbální komunikace se začala těšit většímu zájmu v našich zemích v 90. letech minulého století. Mnoho lidí si v té době spojilo neverbální komunikaci s pojmem řeč těla – *body language*. Někteří mylně nabyli dojmu, že neverbální komunikace funguje jako překladový slovník. Docházelo pak ke zcela zjednodušeným a zavádějícím interpretacím jednotlivých gest a projevů neverbální komunikace. Příkladem je často uváděné škrábání na nose vysvětlované jako lhaní. Takovému zjednodušování by se však měl pedagog vyhnout.

Co to skutečně neverbální komunikace je, kde a jak vzniká, kdy ji člověk začal zkoumat, jak ji lze užít při komunikaci v pedagogickém procesu, v čem nám může pomoci a jakých chyb se vyvarovat.

Ve vymezení pojmu neverbální komunikace se nabízí celá řada více či méně přesných definic. Pro tuto práci vybíráme definice nejčastěji užívané v odborném prostředí.

„Neverbální komunikace je výměna informací zprostředkovaná nejazykovými prostředky tedy uplatňující extralingvistické prostředky sdělování významu a smyslu.“ (Paulík, K., 2007, s. 12)

„Neverbální komunikace (nonverbální komunikace) neboli mimoslovní sdělování doprovází, zpřesňuje a doplňuje verbální sdělení. Slouží ke sdělování emocí, zájmů, záměrů, postojů a k přesvědčování lidí.“(srov. Průcha, J., 2003, s. 137)

„Neverbální sociální komunikací se rozumí způsoby chování lidí a způsoby jejich působení na druhé lidi při jejich bezprostředním styku i

prostřednictvím tohoto styku či pouhou jejich přítomností v blízkosti druhých lidí.“ (Goffmann, E. In Křivohlavý, J., 1988, s. 9)

Výše uvedené definice ukazují, že neverbální komunikaci lze považovat za výměnu informací zprostředkovanou neязыkovými prostředky, tedy uplatňující extralingvistické prostředky sdělování významu a smyslu slov. Neverbální komunikace bývá také nazývána nevokální – bezhlasá.

Neverbální signály vysíláme většinou podvědomě a přijímáme je také podvědomě. Nakolik k nim jednotlivci mohou být senzitivní, je vždy individuální. Záleží jednak na jejich sociální a jednak emocionální inteligenci.

Neverbální komunikace vždy byla a lze předpokládat, že i v budoucnu bude významnou součástí procesu sociální interakce. Znalost základů fungování neverbální komunikace je nenahraditelná i pro praxi pedagogických pracovníků. K tomu je třeba seznámit se základními pojmy a následně na konkrétních příkladech přiblížit možné problémy a pochybení vyplývající z neznalosti neverbální komunikace. Dále považujeme za nezbytné za pomoci praktických cvičení umožnit nahlédnout na projevy osobní neverbální komunikace, její možné důsledky a případné formování.

V mnohé pedagogické literatuře, která se zabývá lidskou komunikací obecně, nenacházíme komunikaci nonverbální dostatečně akcentovanou. Domníváme se, že se jedná o závažný nedostatek a podcenění problematiky. V žádném případě nelze neverbální sdělení považovat pouze za pohyby mimických svalů či gestikulaci, pokud akceptujeme základní psychologické definice osobnosti. Jedná se o komplexní vysílání signálů osoby. Je třeba si uvědomit, že komunikace probíhá i bez verbálních projevů.

V současnosti význam neverbálního sdělení nabývá na významu a je akcentována ve většině oborů, které se zabývají sociální komunikací. Jedná se zejména o obory manažerské, lékařské, právnické, obchodní a v neposlední řadě pedagogické.

K dobrému zvládnutí komunikace jako takové je tedy velmi důležité seznámit se s problematikou neverbální komunikace. Ta - jakkoliv je možné ji analyzovat izolovaně – působí součinně v komplexu s projevem slovním a činným.

1.2 Neverbální komunikace v RVP ZV

Abychom mohli správně pochopit zařazení neverbální komunikace v dnešním školském systému, je třeba nahlédnout na celý současný rámec školství. Jakým směrem se posouvá současné vzdělávání a výchova dětí?

Školský systém v současné době doznává mnoho změn. Na základě nejvyššího kurikulárního dokumentu - *Národního programu rozvoje vzdělávání v České republice*, tzv. Bílé knihy (vydané 1999) a následně vypracovaných Rámcově vzdělávacích programů pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let, jednotlivé školy vypracovaly vlastní školní vzdělávací programy. Tyto byly v základních školách uvedeny do praxe ve školním roce 2007/2008.

Nová strategie vzdělávání „zdůrazňuje klíčové kompetence, jejich provázanost se vzdělávacím obsahem a uplatnění získaných vědomostí a dovedností v praktickém životě.“ (RVP ZV, 2007)

Veškerý vzdělávací obsah, aktivity a činnosti probíhající ve škole mají směřovat k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí.

„Klíčové kompetence představují souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti.“ (RVP ZV, 2007, s. 14)

Klíčových kompetencí pro základní vzdělávání je celkem šest: kompetence k učení, řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, občanské, pracovní. Klíčové kompetence se navzájem prolínají a setkávají a stávají se nosným bodem celého vzdělávání. Na ně pak navazují očekávané výstupy, které

jsou definované pro jednotlivá vzdělávací období. Jsou ověřitelné a mají jich dosáhnout všichni žáci prostřednictvím učiva. Jedním z cílů základního vzdělávání citovaným v RVP ZV je „vést žáky k všestranné, účinné a otevřené komunikaci“. (RVP ZV, 2007, s. 15)

V RVP ZV jsou komunikativní kompetence popsány takto:

Kompetence komunikativní

Na konci základního vzdělávání žák:

- formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory v logickém sledu, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně v písemném i ústním projevu
- naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim, vhodně na ně reaguje, účinně se zapojuje do diskuse, obhajuje svůj názor a vhodně argumentuje
- rozumí různým typům textů a záznamů, obrazových materiálů, běžně užívaných gest, zvuků a jiných informačních a komunikačních prostředků, přemýšlí o nich, reaguje na ně a tvořivě je využívá ke svému rozvoji a k aktivnímu zapojení se do společenského dění
- využívá informační a komunikační prostředky a technologie pro kvalitní a účinnou komunikaci s okolním světem
- využívá získané komunikativní dovednosti k vytváření vztahů potřebných k plnohodnotnému soužití a kvalitní spolupráci s ostatními lidmi

(RVP ZV, 2007, s. 15)

Neverbální komunikace je složkou každé komunikativní kompetence. Stojí jak za porozuměním verbálním projevům, tak za adekvátními reakcemi na ně. Doslova je zmíněna v RVP jako *porozumění běžným typům gest*.

Celá tato skutečnost jen dokládá nutnost zaměřit se na tuto složku komunikace a s jednoznačným záměrem ji kultivovat, vychovávat a vzdělávat děti ve smyslu užitečnosti a důležitosti působení neverbální komunikace.

Neverbální komunikace se stala také součástí testované komunikativní kompetence ve srovnávacích testech, příkladem je test Stonožka společnosti Scio.

1.3 Historie neverbální komunikace

Dá se předpokládat, že neverbální komunikace začala být využívána již v raném počátku lidstva. Vyjdeme – li z Darwinovy evoluční teorie, zachovalo si lidstvo neverbální komunikaci ze své „animální“ minulosti. (Charles Darwin je považován za zakladatele vědy o komunikaci tělem.) Význam této komunikace poněkud ztratil na užití s rozvojem slovního vyjadřování, které se začalo u člověka rozvíjet. Přesto však neverbální komunikace jako dílčí prostředek dorozumívání nevymizela.

Výstižný popis vývoje neverbální komunikace nacházíme u Vlastimila Vávry (1990). Počátek historie neverbální komunikace - tak jako u řady jiných disciplín - hledá ve starém Řecku a Římě. Zde řečníci – rétorové - museli dokonale zvládnout oba prostředky sdělení (neverbální i verbální) a jejich proslovy byly důmyslnou komplementací těchto obou. Skladba vět byla velmi často podřízena gestům, postoji, mimice. (Tento způsob vyjadřování bývá dodnes zachován v politických projevech.)

V době starého Říma začaly vznikat první teorie neverbální komunikace, první psané práce, např.: *Institutio oratoria*, ve které se Markus Fabius Quintilianus zabývá vzájemnými kombinacemi řeči mluvené a nemluvené. V té době již bylo známé dělení slov na druhy: podstatná jména, přídavná jména atd. Quintilianus počal klasifikovat mluvení beze slov. Uvádí kategorie jako například míry, hojnost, čas.

Jak uvádí V. Vávra (1990) neverbální komunikace byla členěna nanejvýš prakticky na dvě kategorie:

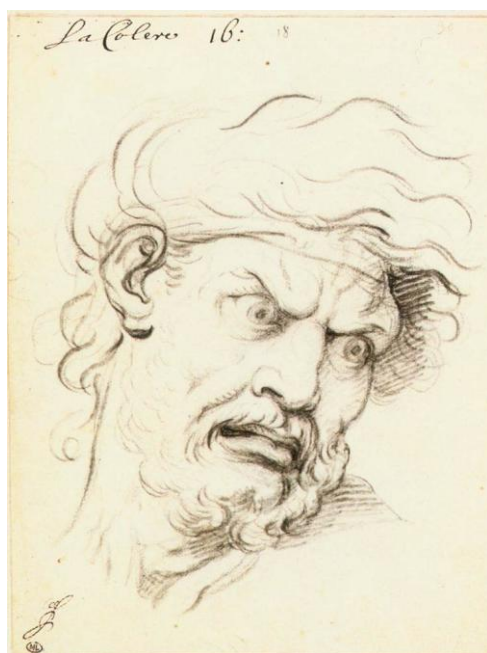
Omnium hominum communis sermo - všem lidem společná řeč

Oratorum communis sermo - řečníkům společná řeč

Neverbální komunikaci také lze studovat z řady děl výtvarného umění. Významnou postavou historie neverbální komunikace byl malíř Charles Lebrun, který byl vrchní správce uměleckých sbírek na dvoře krále Ludvíka XIV. Tento významný úředník nebyl spokojený s uměleckým znázorňováním mimických výrazů. Proto stanovil pravidla, jak mají mimické projevy vypadat. Součástí jakési úřední vyhlášky bylo jeho dílo Direktivy pro pravé výrazy citů duše, které poprvé

souborně vyšly v roce 1667.

(Vávra, V., 1990, s. 25).



Expressions of the Passions of the Soul

S rozvojem anatomie však byla jeho norma vnímána spíše negativně, bylo totiž dokázáno, že některé části výrazů nejsou reálné, takže nemohou na lidské tváři nikdy vzniknout.

V 18. století se rozvíjí nová věda – fyziognomika – „nauka o tom, jak ze statických rysů lidského těla rozpoznávat duševní vlastnosti.“ (Vávra, V., 1990, s. 29) Jako jejího hlavního představitele jmenujme J. K. Lavatera, jehož dílo *Principiální rysy* zaznamenávalo vše, co se dá na člověku spatřit – tvary nosů, čela, ale také mateřská znaménka apod.

Lékař T. Piderit začíná v 19. století s výzkumem změn v lidském obličejí. Jeho práce sledovala principy změn výrazu na základě změn chuti. Rozdělil obličej do čtyř mimických partií – čelní, oční, nosní, ústní (Vávra, V., 1990, s. 40). Ve svém díle – *Vědecké zkoumání mimiky* - pak schematicky znázornil 360 obličejových smysluplných výrazů.

Počátkem 20. století se o neverbální projev zajímal také český rodák, psychiatr Sigmund Freud. Jeho teorie však nebyly komplexní, zabýval se především projevy prstů, rukou bez verbálního projevu. Na jeho poznatky posléze navazovali další. Norbert Sherman se podrobně zabýval rozporuplnými snímky novorozenců a jejich projevy zlosti a strachu při omezení pohybu či náhlé ztrátě opory (Vávra, V., 1990, s. 44). Tento výzkum byl velkým přínosem v poznání nonverbální komunikace. Na základě pozorování ověřuje teorii, že část neverbálních projevů má jedinec vrozených, avšak jejich podstatnější podíl si osvojuje. Sociologické a klinické výzkumy druhé poloviny 20. století prokázaly, že člověk je schopný mnohé neverbální projevy potlačit a naproti tomu si tréninkem osvojit určité žádoucí projevy. Důkazem toho je mimo jiné také dorozumívání neslyšících.

Je neverbální komunikace vrozená? Touto otázkou se zabývalo mnoho renomovaných psychologů, etologů a antropologů. V podstatě jde o dva protipólné názory. Oba mají své zastánce a tedy i kritiky. Můžeme je shrnout takto (Vybíral, Z., 2005, s. 76) - neverbální projevy jsou:

1. Vrozené – Watzlawick – velkou část NK jsme zdědili od živočišných předchůdců a další máme „naprogramovanou“ kulturou

2. Získané – Satirová – každé novorozeně je surový materiál

Obě tyto teorie se reálně propojují, kdy můžeme říct, že část projevů je instinktivních, tedy vrozených, kdy se podobáme živočišným předkům, když například ve vzteku ceníme zuby. A během života se naučíme celou řadu výrazových projevů, které ovlivní prostředí, ve kterém žijeme, profese, kterou konáme apod.

Neverbální projevy pak vycházejí z trvalejších osobnostních předpokladů jako je temperament nebo z aktuálních psychických stavů tedy nálad, tělesné kondice, stresu ad.

Neverbální komunikační projevy mohou být užívány nezáměrně – neúmyslně nebo úmyslně a vědomě. Většinou jsou však neúmyslné a ani dodatečně nejsou uvědomovány a hodnoceny.

Americký psycholog Albert Mehrabian přišel s teorií pravidla „7%-38%-55%” (Thiel, E. 1993, s. 8). Říká, že za prvé v mezilidské komunikaci jsou tři základní prvky:

Slova – 7%

Tón hlasu- 38%

Řeč těla – 55%

A za druhé neverbální součást vyjadřující pocity a názory. Pokud slova a řeč těla jsou v nesouladu, pak je tendence důvěřovat řeči těla.

Při neverbálním sdělení se můžeme setkat s projevy jednak bezděčnými, jednak záměrnými. Záměrná neverbální sdělení nazýváme signály, zatímco bezděčná nazýváme symptomy. (Křivohlavý, J. 1988, s. 12).

1.4 Funkce neverbální komunikace

Jak bude uvedeno v dalších kapitolách, neverbální komunikace má různé formy, které však mají řadu společných prvků, jež lze shrnout do obecného popisu. Charakterizujme tedy funkce – účel a úlohu – neverbální komunikace. Je třeba mít namysli, že neverbální komunikace většinou nebývá užívána odděleně, ale doplňuje verbální sdělení. Pro přehlednější práci s tématem si v níže uvedeném výčtu pracovně pojmenujeme jednotlivé funkce neverbální komunikace. Člověk tedy uplatňuje neverbální komunikaci k tomu, aby:

- podpořil řeč (reguloval její tempo, zdůraznil vyslovené) – funkce podporovací
- nahradil řeč, symbolizoval – funkce nahrazovací
- vyjádřil emoce, dostal se do emoční rovnováhy – funkce svěřovací
- vyjádřil interpersonální (mezilidský) postoj (např. pochybování) – funkce vztahová
- uskutečnil sebevyjádření, sebe prezentaci – představil se – funkce osobní identity

(srov. Vybíral, Z. 2005 s. 31, Mikuláščík, M. 2003, s. 22,23)

Neverbálně vyjadřujeme:

- emoce
- zájem o vzájemný kontakt
- dojem o sobě (utváří se mechanismem sociálního posilování)
- ovlivnění komunikujícího partnera
- pravidla vzájemného kontaktu

(srov. Křivohlavý, J. 1988, s. 7)

Neverbálně nelze vyjádřit:

- nic - neverbálně nelze nekomunikovat, v každém okamžiku našeho života naše tělo zaujímá určitý postoj, polohu, máme konkrétní výraz tváře, i klidová poloha rukou je gestikulační prvek
- Dilema – buď A nebo B, stejně jako ve verbální komunikaci podléháme logickému zákonu sporu, taktéž tento logický jev platí v neverbálních projevech
- implikaci – vyplývání – jestliže A, pak B, -nelze v jednom neverbálním prvku vyjádřit souslednost dvou skutečností (dějů, emocí atd.)

(Ačkoliv neverbální komunikaci se nemůžeme pokoušet uchopit a zkoumat z hlediska formálního jazyka logiky, tak jako to lze činit u verbálních projevů, základní zákony komunikace se můžeme pokusit v náznaku srovnat, tak jak je uvedeno výše)

(srov. Mareš, Křivohlavý, 1990, s. 105)

1.5 Klasifikace neverbální komunikace

Položíme-li si otázku, jakými prostředky neverbálně komunikujeme, můžeme dostat různé odpovědi: pohledem, pohybem, postojem apod. Postupem od celku k částem rozdělíme projevy celého těla na specifické oblasti, které se při komunikaci navzájem doplňují. V hodnocení celkového neverbálního projevu je však třeba si uvědomit, že celek je víc než pouhý součet jednotlivých oddělených částí.

Jednu z klasifikací vytvořil J. Valenta, který představil tři oblasti neverbální komunikace prostřednictvím:

1. svalových skupin - částí těla
2. zaujímáním vztahu k osobám, objektům a prostoru
3. vlastního zjevu

Podrobnější a také mnohem známější je klasifikace J. Křivohlavého, který neverbální komunikaci rozdělil takto:

1. Proxemika - pohyb v prostoru
2. Kinezika – pohyby nohou, rukou, těla, hlavy,..
3. Haptika – doteky, polibky,...
4. Posturologie - postoj, poloha
5. Gestika
6. Mimika
7. Pohledy očí
8. Paralingvistika – síla, výška, tón hlasu,...
9. Vizáž – oblečení, upravenost, líčení, doplňky...

Uvedené členění má svoje opodstatnění, neboť každá ze zmíněných oblastí neverbální komunikace používá odlišné výrazové prostředky. Tyto by pak měly být navzájem v souladu.

Někteří odborníci diskutují o tom, že do dlouhodobých neverbálních projevů se pak zahrnuje i způsob bydlení, výběr domu, bytu, nábytku, bytových doplňků apod., a také grafické a výtvarné projevy.

Nyní se budeme podrobně věnovat jednotlivým způsobům neverbální komunikace, přičemž vycházet budeme z klasického dělení Jara Křivohlavého.

1.5.1 Proxemika

Proxemika je druh neverbální komunikace, ve které se jedná o vyjádření vztahu mezi lidmi prostřednictvím vzdálenosti, kterou vůči sobě vzájemně komunikující osoby zauímají.

Mluvíme především o vzdálenosti:

- horizontální

- vertikální

Předmětem zkoumání proxemiky je vzdálenost subjektů.

Americký antropolog Edward Hall, který jako první vytvořil koncepci proxemiky osobního prostoru, rozdělil komunikační prostor na čtyři základní zóny:

- intimní zóna – vzdálenost komunikujících je do 50 cm
- osobní zóna – vzdálenost komunikujících je 50 až 150cm
- společenská zóna - vzdálenost komunikujících je 1,5 až 3m
- veřejná zóna - vzdálenost komunikujících je větší než 3m

Stránky konzultační společnosti Syque [online] [cit. 5. 12. 2008]. Dostupné z:

http://changingminds.org/techniques/body/social_distance.htm

Takto uváděné vzdálenosti je nezbytné považovat pouze za orientační, neboť jejich přesnost je dána dalšími faktory, jako je například temperament, národnost, socio-kulturní zvyklosti apod. Rozdílné hodnoty také udávají sami autoři.

Vzdálenost komunikujících osob je vyjádřením jejich sociální blízkosti, tedy blízkosti v oblasti psychických postojů.

Při prvním jednání s cizím člověkem udržujeme větší vzdálenost než při druhém. Jinou vzdálenost však s toutéž osobou zaujímáme na ulici, při obchodním jednání nebo v intimní situaci.

Vertikální proxemika je nejčastěji používána za účelem získání vyšší pozice. Zde můžeme připomenout polohu učitelské katedry vůči žákovským lavicím, stupínek apod. Aby komunikace byla vyrovnaná, je potřebná stejná rovina očí, neboť ten, kdo je s rovinou očí výše, má tendenci k nadřazenosti.

Pokud chce učitel hovořit se žáky jako rovný s rovnými, je třeba, aby se udržel mimo jejich osobní zónu, respektoval ji a přizpůsobil svou výšku. Zatímco potřebuje-li žáky usměrnit, umírnit, pak je vhodné vstoupit do jejich

osobního prostoru a zůstat stát nad nimi. Je na pedagogově vnímání a taktu, jak dokáže využívat vzájemného prostoru mezi sebou a žákem.

Učitel, zvláště na 1. stupni základní školy, je přirozeně vyšší a větší postavy než děti. To samo o sobě budí respekt a dojem síly a moci, neboť zaujímá větší prostor.

V částech vyučovacích jednotek, kdy sedávají učitelé s dětmi v kroužcích na koberecích, si navzájem vstupují do osobních zón, a přesto tato těsná komunikace nebývá vnímána jako znervózňující. Vztah mezi žákem a učitelem je v tu chvíli méně formální a i mluvené slovo se jí přizpůsobí a je lépe žáky přijímáno.

1.5.2 Kinezika

Předmětem studia kineziky (také nazývané kinetika nebo kineziologie) jsou pohyby těla a jeho částí. S analogií řeči mluvené - lingvistiky a řeči pohybů přišel švédský psycholog Ray Birdwhistell, který za základní pohybovou jednotkou v kinezice ustanovil jeden kin. Z kinů jsou pak tvořeny kinomorfémy. Kinémy se kombinací v kinomorfy formují do vyšších skladebních struktur (inspirace modelem fonémy – morfémy, jež utvářejí mluvenou řeč, je více než zřejmá). Birdwhistell dokonce tvrdí, že školený lingvista – kineziolog by měl z pouhého naslouchání hlasu posoudit, jaké neverbální projevy v jednotlivých fázích projev doplňují. (Křivohlavý, 1988) Další vědci ovšem prokázali, že na to je systém neverbální komunikace až příliš komplikovaný.

Kinezika se snaží zachycovat pohyby nejen jedince, ale skupiny lidí.

Nejde samozřejmě o pohyby vykonávané při nějaké činnosti, ale pohyby užívané ke komunikaci. U nich pak sledujeme, která část těla se pohybovala a v jakém rozsahu.

Schefflen pohyby rozdělil na:

- bodové (trvající několik vteřin) – kývnutí hlavou na souhlas
 - pohybové pozice (5 - 20 min.) – podání ruky při pozdravu
 - pohybové prezentace (řádově hodiny) – od vstupu osoby do komunikace, až po její ukončení, např. návštěva
- (Hoschl, C., 1989)

Při setkání je kladen důraz na:

1. oddálení
2. výši očí
3. haptický kontakt
4. naklánění
5. pohledy
6. soulad nonverbálních projevů
7. iniciativu

Poté lze sledovat jejich harmonii, nebo disharmonii, koordinaci, či diskoordinaci a soulad, nebo nesoulad.

Pohyby těla podporují verbální komunikaci následujícím způsobem:

- zvyšují důraz výpovědi
- přinášejí další informace o výpovědi
- ilustrují výpověď
- poskytují zpětnou vazbu od posluchače
- jsou signálem pro další udržování pozornosti
- kontrolují synchronizaci

V pedagogické praxi je velmi komplikované koordinovat současně pohyby celého těla, stejně jako vnímat pohyby celého těla žáků coby odpovědi na učitelovo chování. Tato dovednost vyžaduje velmi dobré

pozorovací schopnosti, ale i naprostou soustředěnost. (Srov. Mareš, Křivohlavý, 1989 s. 110)

1.5.3 Haptika

Předmětem studia haptiky je dotek. Zatímco jsme dosud hovořili o komunikaci prostřednictvím vzdálenosti, pohybů, teď se již dostáváme ke komunikaci, kdy jde o kontakt tak říkajíc „kůže na kůži“.

Je zjištěno, že hmat je hned druhým smyslem za zrakem, s nejširším spektrem rozlišovacích schopností. (srov. Nelešovská, A., 2005, s. 54)

Rozlišujeme několik druhů dotyků:

- 1) **funkcionálně-profesionální**: dotyk ze specifických důvodů,
- 2) **společenský**: v kultuře zažitý, ritualizované způsoby dotýkání se při společenském styku,
- 3) **přátelsko-srdečný**: vyjadřuje radost z přítomnosti druhého,
- 4) **laskavě-intimní**: vyjadřuje hluboký citový vztah, blízkost
- 5) **sexuálně-erotický**: vyjadřuje fyzickou přitažlivost, sexuální vzrušení z přítomnosti druhého.

(srov. Lewis, D., 2008, s.140)

Zvláště u dětí je dotyk významným prvkem emočního, tělesného, sociálního a rozumového vývoje. Existuje celá řada důkazů, že kojenci strádající nedostatkem tělesného kontaktu, jsou nespokojení a trpí i citovým deficitem. Podle Skeelse jsou však tyto účinky patrně vratné, pokud děti uniknou z nevhodného prostředí.

Dotyky jsou jedněmi z prostředků neverbální komunikace, které jsou nejvíce svazovány pravidly. Tato pravidla se mění podle vztahu mezi účastníky komunikace.

Přijatelnost dotyků značně závisí na situaci. Při kolektivních hrách se děti i dospělí dotýkají více, než při neutrálních situacích. Dospělí stejného pohlaví se dotýkají více. Dotyky rukama a předloktím jsou v západní kultuře běžné, zatímco dotyk spodní části trupu je nepřijatelný. (Doherty-Sneddon, G., 2005, str. 163). Tato společenská a kulturní pravidla děti interiorizují a následně usměřňují své chování podle dané situace. Přesto mezi pravidly dotýkání u dětí a dospělých je rozdíl. Dětské doteky tolerujeme snáze i v méně vhodných situacích až do věku, kdy se očekává, že dítě chápe, co není vhodné.

Prospěchu doteku pro lidské zdraví se věnují dotykové terapie. Jejich výzkumu se například věnuje americká psycholožka Tiffany M. Field.

Stránky Fielding Graduate University [online] [cit. 6. 12. 2008]. Dostupné z: http://www.fielding.edu/psy/psy_faculty/t_field.asp

Haptická komunikace je přitom jedním z nejdůležitějších prostředků pro vytvoření zdravého psychosociálního prostředí, pro uspokojení psychických a psychosociálních nároků potřebných pro zabránění psychické deprivace a pro zdárný vývoj a výchovu.

Pokud je člověk zbaven možnosti dotýkat se druhého, dochází u něj k projevům tzv. taktilní deprivace. Výzkumy v této oblasti například odhalily, že existují některé atraktivnější části našeho těla, které jsou více dotýkány, nebo že někteří lidé jsou „dotekovější“, dotýkají se více než druzí. Muži se častěji dotýkají žen, ženy žen a nejméně muži mužů. Dotýkání se je přátelský projev, lidé lhostejní se dotýkají méně.

Doteky lze dělit na přátelské, nepřátelské, dle dynamiky a intenzity. Některé mají smluvený a formalizovaný charakter, jedná se například o pozdrav – podání ruky.

Jemným dotykem rukou může učitel žáky pochválit i ukáznit. Zvláště žáci nižších ročníků tyto doteky přímo vyhledávají a také radostně přijímají. Přiměřeným a ohleduplným dotykem můžeme získat pozornost žáků, např.

poklepáním na rameno, pohlazením po vlasech vyjádříme pochvalu, chycením za ruku žáka zastavíme v činnosti atd.

1.5.4 Posturologie

Posturologie nebo také posturika sleduje fyzický, tělesný postoj, držení těla a strukturu vzájemného rozložení všech částí těla. (Mareš, Křivohlavý 1990, s. 110) Tělesná poloha člověka a postoj při komunikaci se nazývá pozitura. Pozitura zachycuje, co se s danou osobou dělo, děje a bude dít v následující chvíli.

Správný vzpřímený postoj je tvořen dobrým kontaktem se zemí, nohy nesou váhu těla, protitlakem nohou vůči podložce se pak spustí vzpřimovací reflex. Stabilita takového postoje je dána plochou, kterou postojem zaujímáme. Což je plocha mezi oběma chodidly. Fyziologicky přirozené a stabilní je, když chodidla mají rozestup šířky kyčlí. Krajiní polohy nohou, tedy těsně u sebe nebo příliš široko od sebe, stabilitu snižují. (Tegze, O., 2003, s. 195)

Postavení chodidel jedince, pak ukazuje směr, který je dominantní pro jeho kontakt s okolím, směr, jakým bude jedinec vyvíjet aktivitu nebo akci. Postoj měníme podle toho, jak situaci vnímáme a přizpůsobujeme se ostatním. Ale náš navyklý způsob stání a chůze pravděpodobně zůstane stejný.

Vzpřímená a vyvážená postava vysílá pozitivní signály, signály stability. Lidé, kteří se pohybují nebo stojí se vztyčenou hlavou a rozložitými a rovnými rameny, vysílají signály sebeúcty a jistoty.

Podle Mareše a Křivohlavého (1990, s. 110) postoje jedince rozlišujeme na:

- otevřené
- uzavřené

Postoje dvou a více osob vzájemně komunikujících dělíme na:

- souhlasné
- nesouhlasné

Z pedagogova postoje by mělo být poznat zaujetí pro věc, téma a naslouchání ostatním. Tedy postoj souhlasný a otevřený. Motorický neklid, obranné postoje, křečovitě držení těla působí rušivě. Učitelův postoj by měl být sebevědomý a budit respekt, tomu napomáhá vzpřímený a pevný postoj, takový by měli zaujímat žáci a být k němu vedeni, pokud jsou zkoušeni klasickým způsobem před tabulí.

1.5.5 Gestika

Gesta a gestika bývají někdy řazeny jako součást kineziky, někdy je můžeme chápat jako samostatnou obsáhlou oblast neverbální komunikace. (Křivohlavý, 1988, s. 94)

Gesta jsou pohyby se sdělovacím účelem, které zastupují nebo doprovázejí slovní projev. Gestikulovat můžeme jakoukoli částí těla, ačkoli Křivohlavý zdůrazňuje, že většina gest je spojená s aktivitou horních končetin – rukou. Gesta jsou starší formou sociální komunikace než je řeč.

Několik způsobů, jak pohyby rukou mohou ilustrovat řeč, popsali Ekman a Friesen:

- lze jimi ukázat na objekty a na lidi včetně sebe sama
- mohou zobrazit prostorové vztahy (před, za)
- znázorňují pohyby v prostoru
- udávají tempo nebo rytmus
- simulují tělesnou akci
- mohou nakreslit celý objekt
- mohou ukázat směr toku našich myšlenek

Podle Argylea je běžné, že dokážeme zdálky poznat člověka podle jeho gestikulace, stejně jako ho poznáme podle obličeje či hlasu. Vědci zjistili, že expresivní chování jde ve vztahu s náladou. Například, že lidé nadšení jsou, pokud v gestikulaci aktivnější než lidé v depresi. Základní model gestikulace každého se ale ve svém základním rámci nemění.

Relace mezi gesty a jinými aspekty lidské osobnosti závisí na několika odlišných procesech:

1. některá gesta odráží aktuální emocionální stav jako třeba úzkost, nebo obecný rys chování, třeba agresivitu. Tato gesta jsou správně vnímána jako součást celku.
2. lidé své chování kontrolují a manipulují se svými projevy, čímž mohou vyvolat úplně opačnou představu o svém emocionálním stavu (např. když nervózní osoba při pozdravu pevně stiskne ruku).
3. gestikulační styl člověka je zčásti produktem jeho kulturního a sociálního prostředí.

Pedagogova gestika by měla být klidná, přirozená, odpovídat jeho mluvenému projevu. Je důležité, aby byl schopen reflektovat svá hybridní gesta (např. poklepávání prsty, upravování vlasů apod.), která jsou nadbytečná a zvláště při klasické výuce ruší a tříští pozornost. Nadměrné používání gestiky působí nervózně a nepřipraveně.

Efektivní je využívat gest místo slov, ale i celých slovních frází. Snadno tak můžeme sdělit pokyny, jako například *vstaňte, posad'te se, utište se, pokračuj, dobrý výkon* a další.

1.5.6 Mimika

Mimika (z řeckého *mimeomai*, napodobovat, představovat) je vědomé vyjadřování výrazem tváře, způsobené stahy obličejových svalů.

Wikipedia: the free encyclopedia [online] [cit. 7. 12. 2008]. Dostupné z:

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Mimika>

Výrazů obličeje máme asi 20 000, ale umíme přečíst jen asi 32.

Jakmile je navázán zrakový kontakt, rychle prozkoumáváme obličej druhého, abychom získali prostřednictvím signálů řeči těla další informace o jeho postojích a záměrech. Současně oba dva formujeme své rysy do výrazů, které buď vyjadřují naše opravdové pocity při setkání, nebo dojem, kterým si přejeme působit.

Při pohledu do obličeje, podle provedených výzkumů, je přibližně:

- 75% času věnováno průzkumu trojúhelníku tvořeného očima a ústy,
- 10% čelu a vlasům,
- 5 % bradě
- a posledních 10 % je věnováno zbývajícím částem.

Průměrná doba je kolem tří vteřin. Po tomto krátkém zrakovém kontaktu dojde k jeho krátkému přerušení, obvykle oběma osobami a obvykle sklopením pohledu dolů.

Argyle rozeznává tři základní typy funkcí mimických projevů:

1. **charakteristiku osobnosti** - neznámé lidi posuzujeme především podle výrazu jejich tváře. Výrazy v obličejí mohou být do určité míry kontrolovány, takže to, co ve tváři partnera vidíme, bývá z části výsledkem jejich prezentace sebe sama.
2. **emoce a interpersonální postoje** - v lidské společnosti se jejich vyjadřování mění v závislosti na kultuře a částečně také je řízeno kognitivními faktory osobnosti.
3. **signály interakce** - ty jsou podle Argylea velice snadno a účinně přenášeny různými partiemi obličeje, překvapení či údiv nad partnerovým sdělením dáme najevo například zvednutým obočím.

Mimické výrazy dětí jsou snadným indikátorem jejich naladění. Pokud se je učitel naučí správně dekódovat, může tak zefektivnit vzájemnou komunikaci. Také učitelův výraz by měl být adekvátní situaci, bez přehnané afektovanosti.

Nejjednodušším způsobem učitel navodí příjemnou atmosféru nelíčeným úsměvem, který zároveň může sloužit jako odměna, která rozpustí napětí. Naopak zamračení je projevem nesouhlasu nebo výtky, kterou vyjádříme beze slov. Mimika je velmi rychlým výrazivem. Bez velkého vysvětlování můžeme okamžitě dát najevo souhlas nebo nesouhlas, pochvalu či výhrady.

1.5.7 Pohledy očí

Pohledy očí jsou jedinečným dorozumívacím prostředkem. Zrakem přijímáme nejvíce údajů, díky kterým můžeme poznávat svět a orientovat se v něm.

Oči nám slouží jako:

- přijímač – zjišťujeme kde je kdo, co dělá, jak se tváří,...
- vysílač – ujišťujeme druhé, že jsme s nimi, souhlasíme, máme je rádi,...

(Simmel, G. In Křivohlavý, J. 1988, s. 20)

Kendon rozeznává čtyři základní **funkce pohledů**:

1. poznávací – kognitivní funkce – zaměřený pohled tam, kde hledáme určité informace
2. řídicí – regulující funkce – pohledem řídíme, co se děje v našem okolí
3. organizující a koordinující funkce – vyzýváme k diskusi, tichu, ...
4. vyjadřující – expresivní funkce – sdělujeme zaujetí, míru pozornosti, ...

(Křivohlavý, J. 1988, s. 28-29)

Ve vzájemné interakci vždy záleží na osobnostních rysech účastníků konverzace, jejich vzájemném vztahu a tématu diskuse.

Při čtení pohledu není důležitá jen jeho intenzita, zaměřit bychom se měli i na:

- zacílení pohledu

- délku pohledu (déle sledujeme toho, o koho máme zájem)
- pootevřenost víček (reagují spontánně, nelze je svévolně regulovat)
- počet mrkání (výrazně vyšší ve stresu a nervozitě, naopak nižší při suverénním jednání)
- pootevření zornice (2-8 mm, rozšířené zornice jsou ve tmě, při vyšším zájmu, otevřenosti, upřímnosti a naopak. Oční zornice se stahují v prudkém světle a v šeru nebo ve tmě se rozšiřují. Velikost zorničky ale také hraje velmi důležitou roli jako signál přitažlivosti.)
- vrásky a napnutí svalů kolem očí
(Mikuláščík, M., 2003, s. 128-129)

Lidé se častěji dívají na ty, které mají rádi. Mehrabian zjistil, že se častěji díváme na člověka, který nás nějakým způsobem odměňuje, např. vytvářením souhlasných reakcí.

Pohledu se užívá i při výzvě ke kontaktu. Podle Kendonových pozorování existují v interakci dvě periody pohledu z očí do očí. První vzájemný oční kontakt je vyslán z větší vzdálenosti, ještě předtím, než dva lidé zahájí interakci, a je jakousi společným prohlášením o budoucím setkání. Toto prohlášení však musí doprovázet i další signály jako například úsměv nebo pokývání hlavou. Když se po tomto úvodním pohledu k sobě budoucí účastníci komunikace blíží, většinou se vzájemnému očnímu kontaktu vyhýbají a znovu se na sebe podívají až v okamžiku, kdy zaujmou komunikační postoj.

Během komunikace se oči téměř nepřetržitě pohybují v opakovaném rytmu fixace na zajímavých místech, jako jsou oči nebo ústa. Tyto fixace trvají v průměru třetinu sekundy a jsou spojeny s velmi rychlou oční rotací.

Lidé pozorují svého partnera dvakrát tolik při poslechu než při mluvení. Důvodem může být to, že mluvčí nechtějí být ničím vytrháváni ze svého soustředění, a na partnera se dívají, jen když chtějí zaznamenat partnerovu reakci na důležitou část svého sdělení.

Pohled hraje podle Argylea ústřední roli ve všech sociálních situacích už jen tím, že otevírá možnou cestu pro příjem vizuálních neverbálních signálů.

Ty jsou hlavní zpětnou vazbou v průběhu komunikace.

Argyle a Dean (Křivohlavý, J. 1988, s. 35) tvrdí, že intenzita pohledu v interakci je výsledkem střetu dvou sil: síly dívat se a síly vyhýbat se pohledu. Pokud se dvě osoby navzájem mají v oblibě, pak je rovnováha porušena a pohled trvá déle.

Intenzitu pohledu ovlivňují i rozdíly v dominanci a sociálním statutu. Thayer zjistil, že ti, kdo vysílají delší pohledy, jsou považováni za dominantnější. Je velmi pravděpodobné, že účelem dlouhého pohledu je ustavení dominantního postavení, nicméně po jeho získání dominantní osoba často intenzitu svého pohledu okamžitě redukuje.

Prostřednictvím pohledu je signalizována i třetí důležitá dimenze interpersonálních vztahů – hrozba. U zvířat často naznačuje hrozbu upřený pohled. Pokud je reakce recipienta zcela opačná, tedy pokud sklopí oči, znamená to ve většině případů snahu o smír či podvolení se.

Zrakové signály, které se užívají pro komunikování interpersonálních vazeb, v sobě pravděpodobně obsahují mnohem víc než pouhý pohled. Sdružovací pohledy jsou obvykle doprovázeny úsměvem, signály hrozby zamračenou či kamennou tváří. Smiřovací signály jsou doprovázeny svěšením hlavy. Sexuální přitažlivost navíc disponuje neovladatelnými neverbálními signály, jako je rozšiřování zorničky – dilatace pupily.

Vyhýbání se pohledům lze interpretovat jako nezáměr. Pohledy očí jsou jedním z nejdůležitějších způsobů komunikace, proto by si měl učitel být dobře vědom jejich moci a měl by je v kontaktu s žáky vhodně využívat. Je na pedagogickém taktu, umu a sebeovládání, aby věnoval přibližně stejný objem pohledů všem žákům. Děti jsou velmi citlivé na míru pozornosti, která je jim věnována.

Vhodně voleným pohledem chválíme, povzbuzujeme, ale také napomínáme.

1.5.8 Paralingvistika

Paralingvistika je komunikování mimoslovními složkami hlasového projevu.

Písemně nezaznamenané - nelingvistické, tedy paralingvistické charakteristiky řeči, přehledně klasifikoval Křivohlavý, jenž v tomto oboru neverbální komunikace rozlišuje:

1. Hlasové dimenze
 - **hlasitost řeči** (na škále od šeptání po vysokou hlasitost - křik);
 - **výšku tónu řeči** (od hlubokého hlasu po vysoký);
 - **intonaci** (od monotónního projevu až po přemrštěné intonování);
2. Časové charakteristiky hlasového projevu
 - **rychlost řeči** (od pomalé po velmi rychlou);
 - **objem řeči** (sdělení formálně i obsahově chudé versus obsažné sdělení);
 - **plynulost řeči** (od mluvení se zámkami a pomlkami až po velmi plynulé mluvení);
3. Interakční vztahy ve skupině při rozhovoru
 - **členění řeči** (mluvení bez přestávek až přehnané členění – trhání řeči).
 - **relativní délka slova** (reakční čas, iniciační čas, čas souběžného rozhovoru, čas využitý k rozhovoru);
4. Jiné než slovní akustické projevy
 - **chyby v řeči** (od mimořádného množství chyb – přeříkávání se, nedokončování vět – až po bezchybný projev);
 - **správnost výslovnosti** (od nedbalé výslovnosti po přehnaně správnou výslovnost);

- **kvalitu řeči** (od velmi strohého projevu pokud možno v holých větách po velmi upovídáný projev);
(srov. Křivohlavý, J., 1988, s. 117-124)

Vyšší nebo výše posazený hlas ve srovnání s hlasem hluboce posazeným je častěji vnímán jako méně příjemný. Snadněji přitahuje pozornost. Spontánně je očekáván u žen různého věku. Hluboký nebo níže posazený hlas většina přiřadí k mužskému pohlaví. Je vnímán jako příjemnější a zklidňující. Je tendence vnímat ho jako něco, co vzbuzuje jistotu a vyvolává pocit ochrany a bezpečí. Na posluchače působí jako méně vyčerpávající. (Tegze, O. 2003, s. 376)

Řeč je vytvářena třemi složkami: vedením dechu, které je předpokladem pro správnou tvorbu hlasu, samotná tvorba hlasu a přesná artikulace. Pokud učitel vhodně a přirozeně pracuje s hlasem, smysluplně frázuje a náležitě intonuje, pomáhá svým projevem zaujmout a motivovat žáky.

To, co učitel žákům sděluje, může pomocí hlasu zdůraznit několika způsoby:

- Zesílením, ztišením hlasu
- Pausou
- Změnou výšky hlasu
- Zpomalením s důrazem na každém slově
- Změnou tónu
- Opakováním

(Paulík, K. 2007, s. 91)

Projev pedagoga by měl být funkční a estetický obsahově i formálně. Přiměřeně zvolený rytmus, dynamika a intonace hlasu přispívají k udržení pozornosti posluchačů, jejich zájmu, k srozumitelnosti celého projevu a ke zvýšení emocionálního účinku promluvy. (Nelešovská, A., 2005, s. 44)

1.5.9 Vizáž

Slovo „vizáž“ pochází z francouzštiny, kdy „visage“ znamená tvář, obličej, tvářnost.

My slovo vizáž spíše však používáme pro celkový vzhled.

Hlavním smyslem manipulace s vlastním vzhledem - vizáží je snaha poslat o sobě co nejpozitivnější informaci. Lidé mají celkem jasnou představu o sociálním významu různých druhů oděvů a při oblékání konkrétnímu významu přiřkládají poměrně velkou váhu, protože o sobě chtějí okolí vyslat co nejpřesnější, nejpřesvědčivější signál.

Ne vždy pak tato informace musí odpovídat realitě ale tomu, co na sebe chce daný jedinec prozradit. Toto „převlékání za někoho“ však může fungovat jen do určitého okamžiku. Během komunikace jen vhodné oblečení rozhodně nestačí k tomu, abychom partnera přesvědčili o sociální roli, již chceme hrát.

Lidská vizáž je důležitá i proto, že je to první způsob, jak konkrétní osobu identifikovat. Dalšími rozpoznávacími znameními jsou věk a pohlaví. Podle nich se ostatní lidé orientují a rozhodují, jak budou v interakci s daným člověkem reagovat. Přestože tyto informace podáváme nedobrovolně, můžeme je do určité míry upravovat, měnit a v extrémních případech je lze změnit úplně.

Prostřednictvím vzhledu je možné podávat informace i o vlastnostech člověka. Je to proto, že jedinci s určitými osobnostními sklony upřednostňují například různé barvy oblečení a typy doplňků. Společnější lidé a extroverti preferují jasnější a sytější barvy, introvertní lidé naopak.

Vzhledem manipulujeme s víceméně jasnou představou o tom, jakou informaci tím podáváme. Modely, jak se obléci odpovídajícím způsobem, získáváme již během socializace. Podle amerického psychologa G. P. Stona děti procházejí třemi obdobími:

1. fázi přípravy – děti nosí oblečení, které jim vybírají rodiče,
2. fázi hry – děti si oblékají kostýmy odpovídající fantazijním rolím,
3. fázi sociální reality – děti začínají nosit „uniformu“ své sociální skupiny a zároveň hledají svůj vlastní styl.

Lidé často chtějí vizáží naznačit, že nejsou zcela ztotožnění s určitou rolí. Mohou vyjadřovat určitý odstup tím, že svůj vzhled upraví navzdory roli, kterou aktuálně hraje, a ten jí pak zcela neodpovídá. (srov. Vybíral, Z., 2005, s. 82)

Vzhled také hraje důležitou úlohu při utváření a udržování vlastního obrazu. Odráží náš názor na sebe samé a produkuje utvrzovací reakce z okolí.

Vizáž můžeme rozdělit do dvou základních oblastí:

- 1. Fyzický vzhled**
- 2. Oblečení a doplňky**

Add 1. Fyzický vzhled

Fyzický vzhled jedince je z velké části dán, tedy může jím být řízen jen částečně. Každý člověk si svůj vzhled více či méně upravuje a podle toho je vnímán svým okolím. Proto lze i fyzickou podobu považovat za jistou formu neverbální komunikace.

Pro současnou společnost a kulturu je fyzická atraktivita jednou z nejdůležitějších součástí vzhledu a má velký vliv na chování obou pohlaví. Tělo, které člověk nosí, nebo lépe svůj tělesný obraz, který prezentuje, výrazně ovlivňuje jeho názor na sebe sama a také chování k ostatním lidem.

Výzkumy potvrdily, že muži byli se svými těly spokojenější, když byli vysocí, a ženy když byly o něco nižší než průměr, ovšem s dostatečně vyvinutými „ženskými“ proporcemi.

Tělesná výška je člověku dána. Ale co člověk značně může ovlivnit je

podoba svého tělesného ochlupení, která v průběhu vývoje lidstva zaznamenala velké množství různých změn. Nejspíš nikdo nenechává růst své vlasy jejich přirozenou cestou, většina lidí si je stříhá a češe. Vlasy lze upravit mnoha způsoby, a většina těchto úprav je známá nebo společensky přijatelná ve všech kulturách. Každý účes má sociální význam, přestože v každém období dějin se tento význam mírně pozměňuje: dlouhé vlasy u mužů byly například ve středověku považovány za symbol síly a statečnosti. V osmdesátých letech 20. století nosili dlouhé vlasy především mladí muži, kteří touto cestou ukazovali vzdor tehdejší socio-politické době. Ostříhání vlasů reprezentuje návrat do společnosti a podřízení se jejím konvencím. Opačný extrém, tedy oholená hlava, býval také nepřijatelný, protože to byl poznávací znak skinheadů a podobných extrémních skupin.

Add 2. Oblečení a doplňky

Oděv primárně funguje jako ochrana svého nositele. Ve většině kultur slouží člověku k tomu, aby vysílal informace o jeho osobnosti, sociálním statutu a příslušnosti. Každý má svůj charakteristický styl oblékání, lze tak rozeznat lidi konformní od rebelů apod. Touto cestou jde do oděvů zakódovat jisté aspekty nositelovy osobnosti. Odlišně se kóduje sociální status a skupinové členství, ty především dohodnutým stylem oblékání platným pro konkrétní sociální skupinu. To znamená, že stejnou součástí oblečení komunikujeme dvěma způsoby – kravata může mít barvu podle naší příslušnosti k určitému společenství, čímž pokrývá onen dohodnutý skupinový význam, a zároveň může mít různé způsoby uvázání, takže charakterizuje svého vlastníka.

O tom, zda oblečením zakrýváme své tělo nebo naopak oblečením tělo zdůrazňujeme, by se dalo dlouze polemizovat.

Doplňky oblečení pak mají za úkol poutat pozornost.

Co se týká pedagoga zevnějšku a jeho upravenosti, je nutné vzít v úvahu několik aspektů. Jednak že při své práci vstupuje učitel při své práci do kontaktu nejen s žáky, ale i svými kolegy, nadřízenými a rodiči. A také, že

jeho vizáž může být vzorem pro jeho žáky. Pedagog se musí při svém odívání zaměřit na činnost, jakou si do vyučování pro žáky naplánoval. Jinak se oblékne na vycházku, jinak do divadla.

Důležité je také vzít v úvahu, že tak jako forma mění obsah, tak obsah mění formu. Tedy pokud se oblékneme přísně formálně (kostým, oblek), což bývalo pro učitele běžné, pak i naše jednání bude více formální. Neformální oblečení nás povede k neformálnímu verbálnímu i neverbálnímu projevu. Jestliže chceme, aby děti chodily do školy upravené, čisté, pak jim nutně učitel musí být vzorem.

1.6 Využití a význam prostředků neverbální komunikace v pedagogické praxi

Neverbální komunikace v pedagogické praxi je stále součástí pedagogické komunikace. D. Gavora definuje pedagogickou komunikaci následovně: „Pedagogická komunikace je výměna informací mezi účastníky výchovně-vzdělávacích cílů. Pedagogická komunikace se řídí osobitými pravidly, která určují pravomoce jejich účastníků.“ (in Nelešovská, A. 2005, s. 26)

Pedagogická komunikace má dvě funkce. Nelešovská: „Jestliže vycházíme z definice pedagogické komunikace P. Gavory, vyplývají nám z ní dvě důležité funkce:

- Pedagogická komunikace je prostředkem k realizaci výchovy a vzdělávání
- Zprostředkovává vztahy, společnou činnost mezi účastníky komunikace – učitelem a žákem, žáky navzájem

Pedagogická komunikace, ačkoli je svébytným druhem komunikace, má stejně jako komunikace obecně dvě úrovně. Učitelova komunikace představuje složitý proces, který probíhá na úrovni verbální komunikace, ale i na úrovni neverbální komunikace. (Kusák, Dařílek, 2003, s. 36).

Používané neverbální prostředky používané v pedagogické komunikaci jsou do jisté míry specifické. V oblasti vzdělávací jsou užívány

k vyjádření souhlasu – nesouhlasu, vyjádření počtu, ukazování, kultivovanému verbálnímu vyjadřování (tón hlasu, rytmus řeči, ad.).

V oblasti výchovné je však jejich škála daleko pestřejší. Neverbální prostředky tady slouží coby odměny a tresty. Řada projevů nežádoucího chování dokáže zastavit vhodné použití učitelovy neverbální komunikace, aniž by byla narušena výuka. Jen **pohled** na žáka, který se chová nežádoucím způsobem, stačí na zastavení tohoto chování. **Pohyb** učitele směrem k žákovi, který se chová nevhodně, jej dokáže přerušit. Pokud ani toto nestačí, může se učitel lehce **dotknout** žákova ramene. (srov. Kusák, Dařílek, 2003, s. 28) Podobně lze postupovat při chválení žáka za dobrou práci, vhodné chování.

Výhodou neverbální komunikace je, že obvykle působí jen na jednoho žáka, aniž by z činnosti byla vyrušena celá třída. Je tedy individuální, selektivní, rychlá, efektivní.

Výzkum neverbální komunikace pedagogů prvního stupně základních škol

2 Praktická část

2.1 Průzkum

Jak je to s neverbální komunikací u současných pedagogů? Nakolik ji vědomě používají, zařazují, sledují u sebe, ale i u svých žáků? Ke zjištění současného stavu a pohledu na neverbální komunikaci jsem použila dotazník.

Dotazník je vysoce efektivní technika, která může postihnout veliký počet jedinců při relativně malých nákladech. (Disman, M. 2002, s. 12)

Dotazníky rozdělujeme podle typu položek na: dotazníky strukturované a dotazníky nestrukturované.

- a) *Strukturované dotazníky* obsahují strukturované položky, jiným názvem uzavřené, což jsou takové, které nabízejí respondentovi volbu mezi dvěma nebo více alternativami. Např. položka typu „Chystáte si na každou vyučovací hodinu novou přípravu?“, je uzavřená volbami „ano – ne“.
- b) *Nestrukturované dotazníky* obsahují nestrukturované položky, jiným slovem otevřené, což jsou takové, které dávají respondentům vztahový rámec, ale neurčují podrobněji ani obsah ani formu odpovědi. Např. položka „Jaký by měl být učitel?“ zůstává otevřená pro délku a konkrétnost odpovědi.

(Skalková, J. 1983, s. 36)

Můj dotazník byl sestaven z otázek strukturovaných i nestrukturovaných a jejich konkrétní podobě se chci věnovat v následující kapitole.

2.2 Dotazník

Pro průzkum jsme sestavila dotazník, který obsahoval celkem 10 položek a celou jeho podobu je možné si prohlédnout v příloze.

Nyní konkrétně k jednotlivým položkám:

1. *Uvědomujete si svoji neverbální komunikaci při vyučování?*

Ano Ne Nevím

První otázka měla zjistit, jestli učitelé ve vyučovacích jednotkách záměrně myslí na svoji neverbální komunikaci. Dalo by se očekávat, že větší část respondentů odpoví kladně, neboť by vyučující měli mít na vědomí, že předávají informace slovy i bez nich.

Tato položka je uzavřená volbami ano – ne – nevím.

2. *Přikládáte neverbální komunikaci v pedagogické praxi významnou úlohu?*

Ano Ne Nevím

Druhá otázka měla v úmyslu přibližně ověřit, zda pedagogové mají alespoň intuitivně povědomí o Mehrebianově pravidlu „7%-38%-55%” (viz kapitola 1.2). Tedy, že 55% mezilidské komunikace tvoří řeč těla.

Tato položka je uzavřená volbami ano – ne – nevím.

3. *Myslíte při přípravě na vyučování na to, jak budete neverbálně komunikovat, které neverbální prostředky použijete?*

Ano Ne Nevím

Cílem třetí otázky bylo zjistit, zda neverbální komunikace je ve vyučování používána s předchozím rozmyslem. Jestli například k určitým vyučovacím fázím nebo částem učiva je přiřazena nějaká konkrétní bezeslovná řeč. Dá se předpokládat, že například v části hodiny, kdy žáci

vykonávají samostatnou písemnou práci, učitel mezi nimi prochází, tedy mění vzájemnou vzdálenost, mluví tišším hlasem, aby ostatní nerušil apod.

Tato položka je uzavřena volbami ano – ne – nevím.

4. *Nakolik si myslíte, že vědomě používáte v komunikaci s žáky tyto neverbální prostředky? Uveďte četnost.*

Čtvrtá otázka už poskytuje přesný výčet všech oblastí neverbální komunikace a navíc vyžaduje vyjádření četnosti užití jednotlivých složek. Účelem je zjistit, jestli některé složky převládají nad jinými, nebo zda nejsou některé zcela opomíjeny. Otázka zní, zda **vědomě** tyto prostředky používají? Větší část neverbální komunikace probíhá nevědomě. Otázka byla uzavřena volbami viz následující tabulka.

Tab. 1

mimika	Ano	Ne	vůbec	málo	často	velmi často
pohled	Ano	Ne	vůbec	málo	často	velmi často
gesta	Ano	Ne	vůbec	málo	často	velmi často
postoj	Ano	Ne	vůbec	málo	často	velmi často
pohyby	Ano	Ne	vůbec	málo	často	velmi často
dotyk	Ano	Ne	vůbec	málo	často	velmi často
vzdálenost	Ano	Ne	vůbec	málo	často	velmi často
úprava zevnějšku	Ano	Ne	vůbec	málo	často	velmi často

5. *Máte se žáky stanovená pravidla neverbální komunikace při vyučování?*

Ne - Ano

Mnoho pravidel pro vzájemnou komunikaci mezi žáky a učiteli je nastaveno na začátku školní docházky a tato pravidla již většinou znovu nevyslovena pokračují nadále. Jde například o postavení žáků a učitele na začátku hodiny jako známky soustředění na nastávající vyučovací jednotku. Dalším příkladem je zdvižení ruky – hlášení, když chce žák něco říci nebo zareagovat na řeč vyučujícího. Tato pravidla mají vzájemnou komunikaci zjednodušit, zrychlit, zkrátka zefektivnit. Na konkrétní podobu těchto pravidel se pak dotazuje otázka sedmá.

Tato položka je uzavřená volbami ano – ne.

6. *V čem spatřujete výhody vědomého užívání neverbální komunikace ve vyučování?*

Již výše naznačená zvýšená efektivita komunikace resp. funkce neverbální komunikace v učitelské praxi by měly být pojmenovány v otázce šesté.

Tato položka je otevřená a respondent má prostor k vyjádření vlastních myšlenek a názorů.

7. *Máte pro určité situace ve vyučování přímo připravené neverbální prostředky komunikace? Například: zdvižená paže = utište se!*

Ne Ano - jaké?

Již výše je zmíněno, že některé neverbální komunikační prostředky se žáci učí od nástupu do školy. Jsou to většinou nepsaná pravidla dorozumívání. Jiná a další pravidla si však vyučující může se svými žáky sestavit.

Tato položka byla částečně uzavřená možnostmi Ne – Ano. U odpovědi Ano zůstala otevřená pro individuální odpovědi.

8. *Spolupodíleli se žáci na tvorbě těchto pravidel?*

Ano - Ne

Osmá otázka navazuje na předchozí otázku. Rozšiřuje ji o možnost spolupráce žáků na pravidlech komunikace.

Tato položka je uzavřena volbami ano – ne.

9. *Jak žáci reagují na neverbální komunikační prostředky?*

Nereagují - reagují neochotně – jsou vstřícní – okamžitě ochotně reagují

Cílem deváté otázky je zjistit, jak žáci reagují na neverbální komunikační prostředky a sledujeme tedy jejich efektivitu. Vzhledem k tomu, že si velmi pravděpodobně neuvědomují, že právě neverbálně komunikují, i jejich reakce jsou nevědomé.

Položka byla uzavřena možnostmi: Nereagují - reagují neochotně – jsou vstřícní – okamžitě ochotně reagují. Možnost, že žáci vůbec nereagují, je nepravděpodobná.

10. *Vychováváte svoje žáky k vhodnému neverbálnímu chování ve škole i mimo školu?*

Ano - Ne

Pokud ano, jak?

Výchova je cílevědomé záměrné působení na žáky. Účelem desáté otázky bylo zjistit, zda vyučující takto záměrně a cílevědomě vedou k vhodným neverbálním projevům. Úprava verbálního projevu žáků je naprosto samozřejmou součástí jejich výchovně-vzdělávacího procesu. Podle nové koncepce školství by měla být právě neverbální složka komunikace výrazněji akcentována.

Tato položka byla částečně ohraničena možnostmi: Ano – Ne, přičemž pro možnost Ano byl prostor k vyjádření individuálních způsobů výchovy.

2.3 Výsledky průzkumu

Na dotazník odpovídalo 28 respondentů - pedagogů z různých škol, kteří vyučují na obou stupních základních škol.

2.3.1 Položka 1

Ad položka 1: *Uvědomujete si svoji neverbální komunikaci při vyučování?*

Na tuto položku nikdo neodpověděl: nevím.

86% respondentů odpovědělo: Ano

14% respondentů odpovědělo: Ne

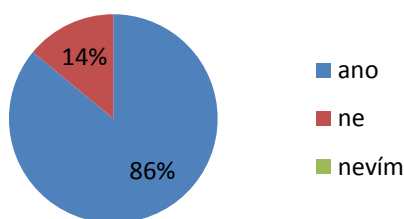
Tabulkové vyjádření:

Tab. 2

Odpověď	ano	ne	nevím
Absolutní četnost	24	4	0
Relativní četnost	86%	14%	0%

Graf 1

Položka 1



Většina oslovených učitelů si uvědomuje svoji neverbální komunikaci při vyučování. Dotaz v tomto případě hodnotil pouze kvantitu, nikoliv však kvalitu uvědomění si svých neverbálních projevů. Ta je pro její využití v pedagogické praxi základním prvkem k efektivnímu uplatnění neverbálních projevů ke vzdělávacím a výchovným účelům. Kvalitou máme na mysli šíři a frekvenci uvědomování svých neverbálních projevů, např. reflexe celé škály

neverbálních projevů nebo pouze základní gestika? Zkoumat problém kvalitativně přesahuje možnosti této práce.

2.3.2 Položka 2

Ad položka 2: *Přikládáte neverbální komunikaci v pedagogické praxi významnou úlohu?*

Na tuto položku nikdo neodpověděl: Ne

96% respondentů odpovědělo: Ano

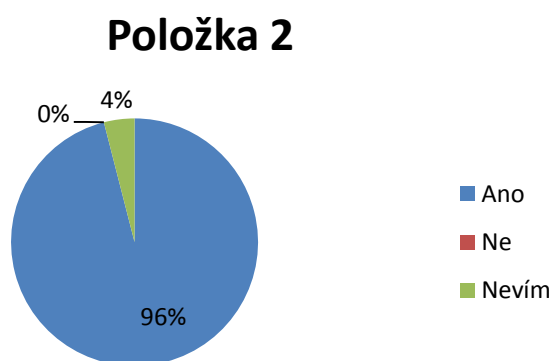
4% respondentů odpovědělo: Nevím

Tabulkové vyjádření:

Tab. 3

Odpověď	ano	ne	nevím
Absolutní četnost	27	1	0
Relativní četnost	96%	4%	0%

Graf 2



Většina oslovených učitelů přikládá neverbální komunikaci významnou úlohu v pedagogické praxi. Níže uvedené dotazy však poukážou na skutečnost, zda si pedagogové skutečně uvědomují celou škálu možností významu neverbální komunikace a také zda skutečně význam neverbálních prostředků odráží v dotazu projevený zájem také převodem do praxe výuky.

2.3.3 Položka 3

Ad položka 3: *Myslíte při přípravě na vyučování na to, jak budete neverbálně komunikovat, které neverbální prostředky použijete?*

Na tuto otázku odpovědělo:

7% respondentů: Ano

86% respondentů: Ne

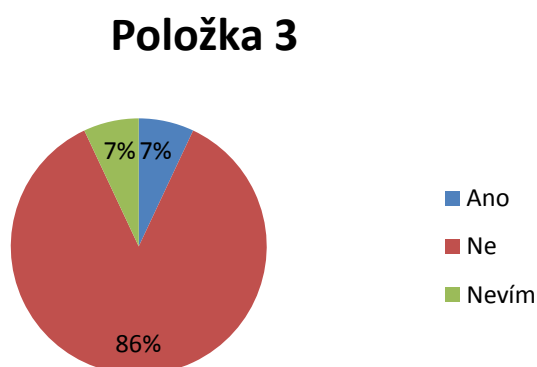
7% respondentů: Nevím

Tabulkové vyjádření:

Tab. 4

Odpověď	ano	ne	nevím
Absolutní četnost	2	24	2
Relativní četnost	7%	86%	7%

Graf 3



Většina oslovených učitelů nemyslí při přípravě na vyučování na to, jak bude neverbálně komunikovat, které neverbální prostředky použije. Výše uvedený dotaz se již dotýká kvalitativní stránky problematiky a odhaluje skutečnost, že neverbální projevy jsou pro pedagogy stále ještě prostředkem na pozadí výchovně vzdělávacího procesu. Tento výsledek diskrepenuje s předchozí odpovědí.

2.3.4 Položka 4

Ad položka 4: *Nakolik si myslíte, že vědomě používáte v komunikaci s žáky tyto neverbální prostředky?*

Uveďte četnost.

Na tuto položku odpovědělo:

- 100% respondentů, že vědomě používá mimiku

Z toho 18% respondentů: málo

46% respondentů: často

36% respondentů: velmi často

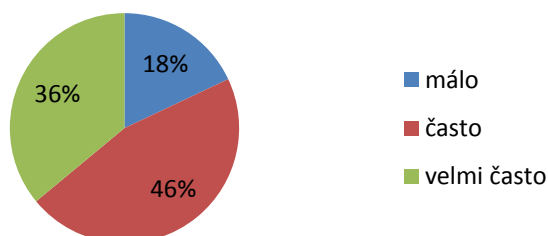
Tabulkové vyjádření:

Tab. 5

Odpověď	málo	často	velmi často
Absolutní četnost	5	13	10
Relativní četnost	18%	46%	36%

Graf 4

Mimika



Většina oslovených učitelů vědomě ve vyučování používá mimiku, a to

velmi často nebo často. Výsledek reflektuje spontánní využívání mimiky, dotaz se nezabývá kvalitativním využitím mimických projevů.

- 100% respondentů, že vědomě používá pohled

Z toho 4% respondentů: málo

32% respondentů: často

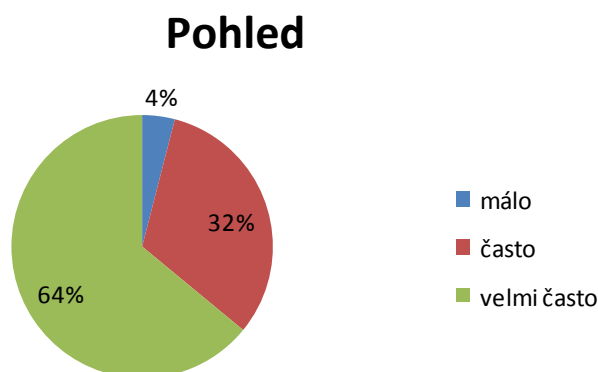
64% respondentů: velmi často

Tabulkové vyjádření:

Tab. 6

Odpověď	málo	často	velmi často
Absolutní četnost	1	9	18
Relativní četnost	4%	32%	64%

Graf 5



Většina oslovených učitelů vědomě ve vyučování používá pohled, a to velmi často nebo často. Dotaz nezkoumal kvalitativní uplatnění pohledu.

- 100% respondentů, že vědomě používá gesta

Z toho 21% respondentů: málo

64% respondentů: často

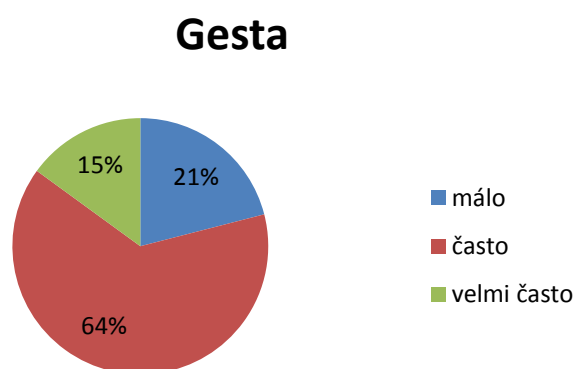
15% respondentů: velmi často

Tabulkové vyjádření:

Tab. 7

Odpověď	málo	často	velmi často
Absolutní četnost	6	18	4
Relativní četnost	21%	64%	15%

Graf 6



Většina oslovených učitelů vědomě ve vyučování používá gesta velmi často. Po pohledu a mimice se jedná o další nejvyužívanější prostředek neverbální komunikace. Spojení gestiky a mimiky bývá většinou spontánní reakcí, která zesiluje účinek projevu.

- 100% respondentů, že vědomě používá postoj

Z toho 75% respondentů: málo

21% respondentů: často

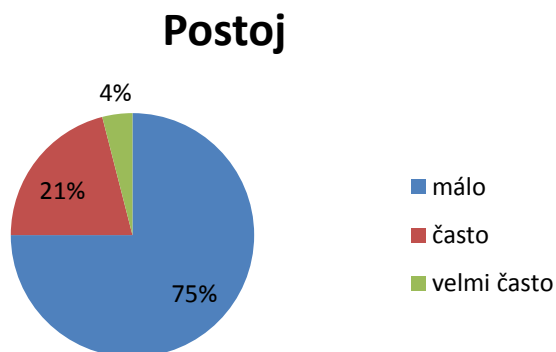
4% respondentů: velmi často

Tabulkové vyjádření:

Tab. 8

Odpověď	málo	často	velmi často
Absolutní četnost	21	6	1
Relativní četnost	75%	21%	4%

Graf 7



Většina oslovených učitelů málo vědomě ve vyučování používá postoj.

- 96% respondentů, že vědomě používá úpravu zevnějšku
Z toho 36% respondentů: málo
50% respondentů: často
14% respondentů: velmi často

Tabulkové vyjádření:

Tab. 9

Odpověď	málo	často	Velmi často
Absolutní četnost	10	14	4
Relativní četnost	36%	50%	14%

Graf 8

Úprava zevnějšku



Většina oslovených učitelů často vědomě ve vyučování používá úpravu zevnějšku. Problematika úpravy zevnějšku se úzce pojí s kulturou osobní prezentace a také kulturou udržovanou na jednotlivých pracovištích (např. odmítání džínového oblečení vyučujícího), další cílené využívání tohoto neverbálního prvku je spíše výjimečné – např. využití kostýmu ve výuce apod.

- 89% respondentů, že vědomě používá vzdálenost

Z toho 7% respondentů: vůbec

46% respondentů: málo

32% respondentů: často

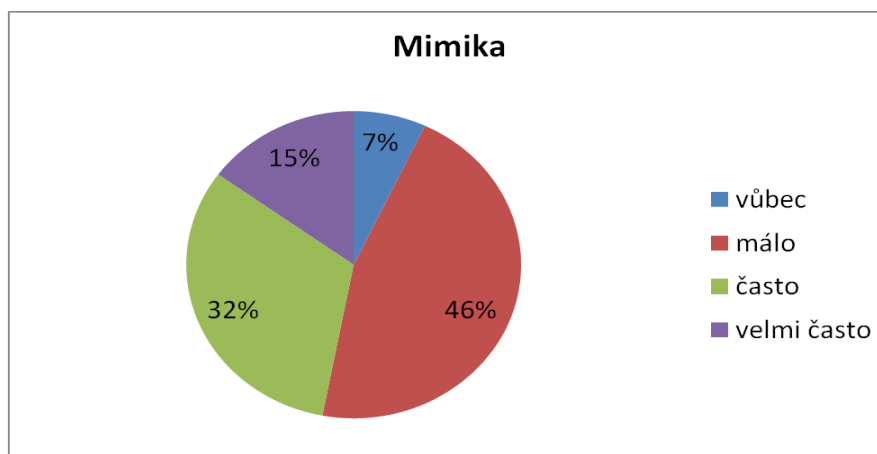
15% respondentů: velmi často

Tabulkové vyjádření:

Tab. 10

Odpověď	vůbec	málo	často	velmi často
Absolutní četnost	2	13	9	4
Relativní četnost	7%	46%	32%	15%

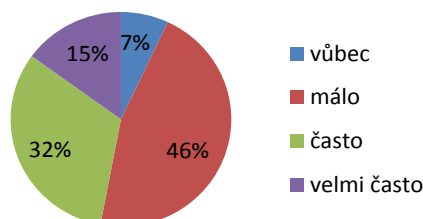
Graf 9



Většina oslovených učitelů vědomě ve vyučování používá mimiku, a to velmi často nebo často.

Většina oslovených učitelů vědomě ve vyučování používá mimiku, a to velmi často nebo často.

Vzdálenost



Většina oslovených učitelů vědomě málo ve vyučování používá vzdálenost. Problematika užívání prvku změn vzdálenosti je ze strany pedagogů zcela evidentně podceňována. V doporučeních lze tedy zaměřit se na seznámení učitelů s možností využití změn vzdálenosti k podpoře výchovně vzdělávacího procesu.

- 89% respondentů, že vědomě používá pohyby

Z toho 4% respondentů: vůbec

43% respondentů: málo

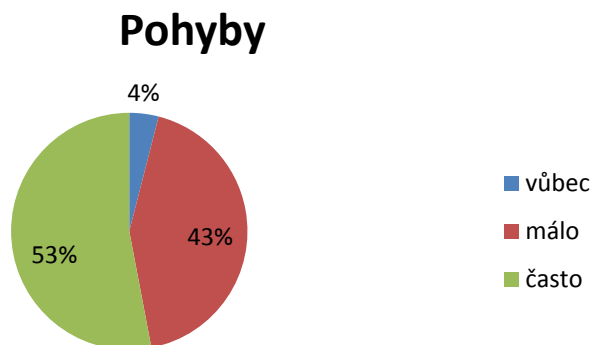
53% respondentů: často

Tabulkové vyjádření:

Tab. 11

Odpověď	vůbec	málo	často
Absolutní četnost	1	12	15
Relativní četnost	4%	43%	53%

Graf 10



Výsledek dotazu je nejednoznačný, část oslovených učitelů vědomě ve vyučování používá pohyby často, část málo. Dotaz se nezabývá rozlišením, které konkrétní pohyby a jak efektivně jsou v rámci výuky uplatňovány. Důvodem nejednoznačnosti odpovědi je dle našeho názoru také nízká reflexe pohybu v rámci vyučovacího procesu ze strany.

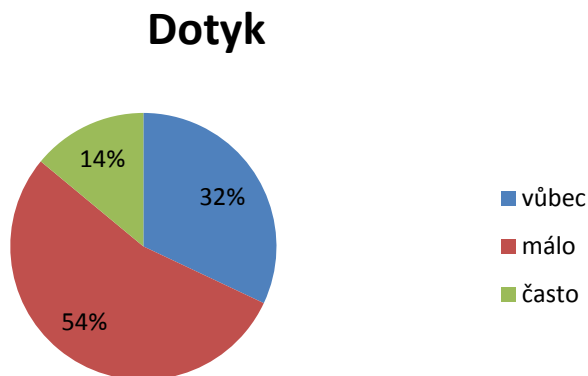
- 71% respondentů, že vědomě používá dotyk
 - Z toho 32% vůbec
 - 54% málo
 - 14% často

Tabulkové vyjádření:

Tab. 12

Odpověď	vůbec	málo	často
Absolutní četnost	9	15	4
Relativní četnost	32%	54%	14%

Graf 11



Většina oslovených učitelů málo vědomě ve vyučování používá dotyk. Problematika dotyků podléhá velmi jednoznačným společenským normám, v jistém smyslu jsou muži v této problematice více limitováni obecným ustanovením o uplatňování dotyku. To vzbuzuje spíše nejistotu v dotecích žáků a řada pedagogů se raději tomuto prostředku vyhýbá.

2.3.5 Položka 5

Ad položka 5: Máte se žáky stanovená pravidla neverbální komunikace při vyučování?

Na tuto položku odpovědělo 32% respondentů: Ano

68% respondentů: Ne

Tabulkové vyjádření:

Tab. 13

Odpověď	ano	ne
Absolutní četnost	9	19
Relativní četnost	32%	68%

Graf 12

Položka 5



Většina oslovených učitelů nemá se žáky stanovená pravidla neverbální komunikace při vyučování. Dotazník zde prokázal nedostatečné metodické zpracování problematiky, pedagogové jsou odkázáni na vlastní nápady a motivaci žáků k vytváření vlastních pravidel neverbální komunikace.

2.3.6 Položka 6

Ad položka 6: *V čem spatřujete výhody vědomého užívání neverbální komunikace ve vyučování?*

Shrneme-li odpovědi na tuto otevřenou otázku, dostaneme v podstatě 9 typů odpovědí, které lze ve zkratce popsat takto:

O neverbální komunikaci ve vyučování, vyučující říkají, že:

- Je rychlá: 54% respondentů
- Šetří hlasivky vyučujícího: 29% respondentů
- Neruší vyučování: 18% respondentů
- Zaručuje individuální přístup: 18% respondentů
- Podporuje verbální sdělení 14% respondentů
- Udržuje kázeň: 7% respondentů
- Získává pozornost: 7% respondentů
- Zlepšuje atmosféru ve třídě: 7% respondentů
- Slouží k vyjádření pocitů: 4% respondentů

Většina oslovených učitelů shledává rychlost jako výhodu neverbální komunikace ve vyučování. Výsledek této odpovědi však jednoznačně poukazuje na neefektivní využívání neverbálních prostředků ve výchovně vzdělávacím procesu. Nedostatky jsou patrné např. ve velmi nízkém uplatnění neverbálních prostředků k ukáznění žáků a udržení pozornosti. Obraz stále pomíjeného individuálního přístupu k žákům dokládá nízké procento uvedené u zlepšení individuálního přístupu, vyjádření pocitů a zlepšení atmosféry ve třídě.

2.3.7 Položka 7

Ad položka 7: *Máte pro určité situace ve vyučování přímo připravené neverbální prostředky komunikace?*

Na tuto položku odpovědělo 29% respondentů: Ne

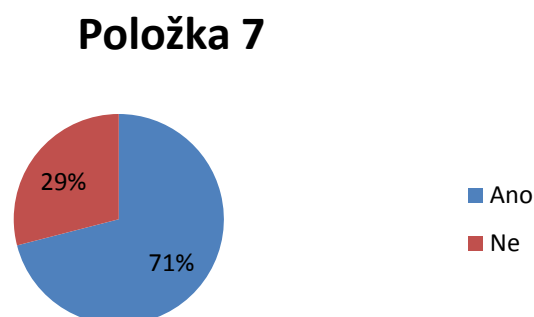
71% respondentů: Ano

Tabulkové vyjádření:

Tab. 14

Odpověď	ano	ne
Absolutní četnost	8	20
Relativní četnost	29%	71%

Graf 13



Dotázaní, kteří odpověděli, že „mají připravené neverbální prostředky pro situace ve vyučování“, je pak dále specifikovali. Zde je jejich výčet formou slovníku, jak jej uváděli dotazovaní.

Komunikace směr učitel – žák:

- Tlesknutí = dávejte pozor!
- Zamračení = to nedělej!
- Pokývání hlavou = zkus to jinak!
- Prst u úst = utište se!
- Kývání hlavou: ano – ne
- Pohlazení = pochvala
- Přiložená ruka k uchu = poslouchám, mluv nahlas!
- Kroužení rukou = posaďte se do kroužku!
- Pohyby rukou nahoru, dolu = vstaňte, posaďte se!
- Poklepání do stolu = utište se!
- Zavření očí = už to nechci slyšet!
- Ukázání prstem = ty odpovídej!
- Svraštěné čelo = „asi to tak nebude“
- Vstup do osobní zóny = důrazná domluva
- Počet prstů na ruce = vytvořte skupinku podle počtu prstů
- Položený prst na čelo = přemýšlej!
- Přiložený prst k uchu = poslouvej!
- Prst na učitelském stole = odevzdej!
- Potlesk = pochvala za úspěch
- Palec nahoru – dolů = správně – špatně
- Ukázání prstem např. v knize, kde má sledovat učivo
- Ruce v bok = dávej pozor! Zlobím se!
- „zlý pohled“ = upozornění na nevhodnost
- Veselé grimasy = odlehčení situace

Komunikace směr žák – učitel:

- Zvednutý prst = SOS! Potřebuji pomoc!
- Při samostatné práci žáci položí na lavici kartičku s nápisem HELP = pomoc!
- Odklon od lavice = mám hotovou práci!

Většina oslovených učitelů má pro určité situace ve vyučování přímo připravené neverbální prostředky komunikace. Dle specifikace se však především o mimiku a gestiku, kterou můžeme považovat sice za cílenou, ale spíše spontánní. Pedagogové ukazují, že se nezabývají celou škálou prostředků, které by mohli uplatnit při výuce.

2.3.8 Položka 8

Ad položka 8: *Spolupodíleli se žáci na tvorbě těchto pravidel?*

Na tuto položku odpovědělo 14% respondentů: Ano

86% respondentů: Ne

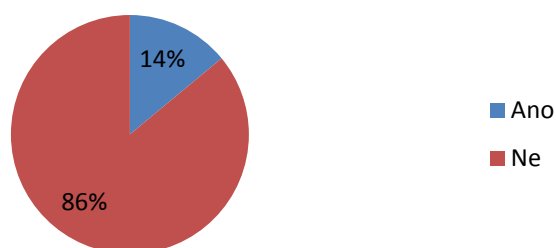
Tabulkové vyjádření:

Tab. 15

Odpověď	ano	ne
Absolutní četnost	4	24
Relativní četnost	14%	86%

Graf 14

Položka 8



Většina oslovených učitelů říká, že se žáci nespolupodíleli na tvorbě pravidel pro neverbální komunikaci ve vyučování. Vynechání spolupodílení žáků na tvorbě pravidel v neverbální komunikaci jednak potlačuje přirozenou interakci mezi učitelem a žákem, jednak nepřispívá k rozvoji klíčových kompetencí.

2.3.9 Položka 9

Ad položka 9: *Jak žáci reagují na neverbální komunikační prostředky?*

Na tuto položku nikdo neodpověděl: Nereagují, reagují neochotně

46% respondentů odpovědělo: jsou vstřícní

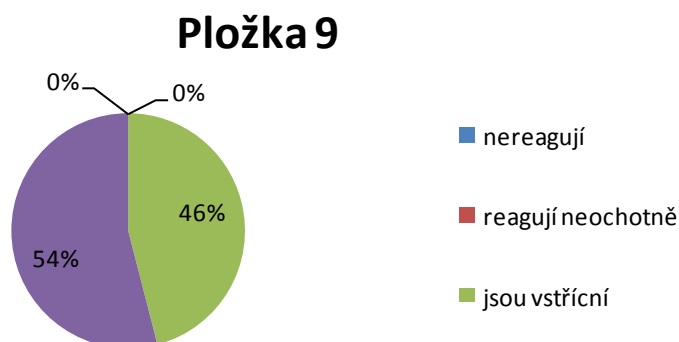
54% respondentů odpovědělo: okamžitě ochotně reagují

Tabulkové vyjádření:

Tab. 16

Odpověď	nereagují	jsou vstřícní	ochotně reagují
Absolutní četnost	0	13	15
Relativní četnost	0%	46%	54%

Graf 15



Většina oslovených učitelů říká, že se žáci okamžitě ochotně reagují nebo jsou vstřícní k neverbální komunikaci ve vyučování. Tento výsledek odpovídá spontánním potřebám žáků zapojovat se do výuky i za pomoci neverbálního vyjadřování. Otázkou zůstává, proč pedagogové na větší využívání prostředků neverbální komunikace přistupují jen obtížně a sporadicky. Svou roli může hrát obava ze ztráty autority a nekázně žáků, což souvisí s neznalostí problematiky ze strany pedagogů a metodické vakuum.

2. 3. 10 Položka 10

Ad položka 10: *Vychováváte svoje žáky k vhodnému neverbálnímu chování ve škole i mimo školu?*

Na tuto položku odpovědělo 79% respondentů: Ano

21% respondentů: Ne

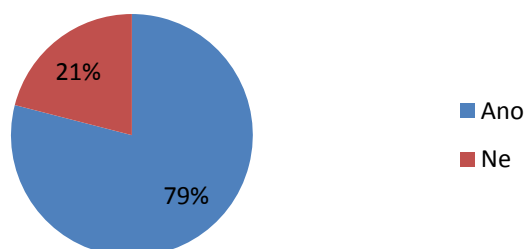
Tabulkové vyjádření:

Tab. 17

Odpověď	ano	ne
Absolutní četnost	21	7
Relativní četnost	79%	21%

Graf 16

Položka 10



Dotázaní, kteří odpověděli: Ano, pak dále uvedli způsoby, jak „vychovávají žáky k vhodnému neverbálnímu chování“. Následuje jejich výčet:

- Jsem jim příkladem (nejčastější odpověď)
- Postojem dávat přednost staršímu, slabšímu,...
- Povzbuzení, ocenění úsměvem
- Opravuji a upozorňuji na postoj, gesta při mluvení
- Předvádím, přeháním některá gesta, aby si uvědomili jejich význam
- Dramatické hry
- Udržovat oční kontakt s osobou, se kterou mluví
- Vhodnost – nevhodnost oblečení
- Udržovat osobní prostor mezi dvěma lidmi
- Zřetelná a dostatečně hlasitá mluva

Většina oslovených učitelů vychovává svoje žáky k vhodnému neverbálnímu chování ve škole i mimo školu. Odpovědi pedagogů však většinou postihují základní dovednosti a úzus společnosti v neverbálním projevu. Výjimkou jsou dramatické hry, které přesahují rámec těchto norem společnosti a mají za cíl rozvíjet emocionalitu dítěte, individualitu a sebereflexi žáka.

2.3.11 Hodnocení průzkumu

Cílem dotazníku bylo zaznamenat současný pohled pedagogů na neverbální komunikaci a její prostředky ve vyučování. Je jednoznačně patrné, že neverbální komunikaci si učitelé při své praxi uvědomují a vnímají ji jako významnou složku své pedagogické komunikace. Valná většina z nich na ni myslí již při přípravě na vyučování.

Jako nejvýraznější a nejčastější komunikační prostředek užívají pohled následovaný mimikou. Svou gestiku, pohyb a vnější úpravu používají často vědomě. Málo se naopak projevují svým postojem a změnou vzdálenosti. Přitom právě vzdálenost je velmi užitečný prostředek zvláště při korigování nežádoucích výchovných situacích. Nejméně zařazovaným neverbálním komunikačním prostředkem je dotyk. Vysvětlují si to obavami z případného nařčení rodiči z obtěžování jejich dítěte.

Většina učitelů nemá s žáky stanovená pravidla pro neverbální komunikaci a tedy na jejich sestavování se většinou ani žáci nepodílí.

Jako výhody záměrného zařazení bezhlasých komunikačních prostředků jednoznačně učitelé vyzdvihují jejich rychlost, ochranu vlastních hlasivek, poté zmiňují možný individuální přístup k žákům a tedy nenarušení činnosti žáků ostatních. Na jejich neverbální komunikaci žáci reagují vstřícně a okamžitě.

2.4 Zásobník neverbálních projevů učitele využitelných ve vyučovací jednotce

Následující zásobník neverbálních projevů by měl sloužit pedagogům k usnadnění práce s žáky, podpoření obsahu mluveného slova a k usnadnění žákům lepší fixace učiva. Pro snazší popis jsme ke každé vyučovací fázi přiřadili dvě skupiny, první zahrnuje mimiku, pohled, gesta, druhá postoj, pohyb, dotyk, vzdálenost.

1. fáze MOTIVAČNÍ část - příprava žáků na aktivní osvojování učiva

A) mimika, pohled, gesta

– pedagog nejen sám využívá gesta, ale může si také ke zvýšení motivace s žáky smluvit gesta, při neukázněnosti žáků uplatní pozvednutí obočí, zamračení, gesta a mimika mohou být pro zvýšení motivace v této fázi výraznější, jako prostředek zaujetí slouží gestika a pohyb s využitím pomůcek (ukazovátko, maňásek apod.)

B) postoj, pohyby, dotyk, vzdálenost

- pokynutím rukou vybídne k povstání a pozdravu, zaujímá větší vzdálenost, stojí na vyvýšeném místě nebo alespoň využívá převahy stojícího nad sedícím k podpoře důležitosti situace, uplatnění autority pedagoga a vyvolání zájmu; dotyk v této fázi obvykle pedagog nevyužívá, ale lze jej uplatnit v začátku vyučování, např. jemným postrčením žáka do zad mu naznačí, že se má odebrat na své místo apod., zaujímá vzpřímený postoj, stojí v centru zorného pole žáků

2. fáze EXPOZIČNÍ část – prvotní seznamování žáků s novým učivem

(lze použít různé metody, využít všechny své smysly)

A) mimika, pohled, gesta

– zrakem přehlídí celou třídu a ověřuje si pochopení učiva jednotlivými žáky, udržuje pohledem, mimikou obličej i gesty klid ve třídě – zamračení, pozvednutí

obočí, prst před ústa, gesta pojí s hlavními body probíraného učiva, pozor na nadbytečnou gestiku, která žáka unavuje a odvádí pozornost

B) postoj, pohyby, dotyk, vzdálenost

- udržuje postoj autority, stojí v centru zorného pole žáků, pohyb po třídě při výkladu učiva minimalizuje, při nácviku manuálních dovedností uchopí žáka za ruku, vede ji, pohladí, ukazuje na jeho prstech, gesta musí být jasná, selektovat pouze nejdůležitější (nadměrná gestika odvádí pozornost), při objasňování učiva ale lze zmenšit vzdálenost – např. děti vyjdou z lavic, sedí v malém kroužku

3. fáze FIXAČNÍ část – (důležitá část) – prvotní opakování a utvrzování učiva

A) mimika, pohled, gesta

- pochvala je doprovázena úsměvem, chyba zamračením, pohybem prstu do stran naznačí nesouhlas, ztiší třídu přiložením prstu k ústům, při fixační části pozor na nadměrnou gestiku, gesta pojit ve fixační fázi především s hlavními body učiva, může využívat hravá gesta a mimiku, často využívat gesta i mimiku pochvalného typu – úsměv, souhlasné pokývání, zamrkání apod.

B) postoj, pohyby, dotyk, vzdálenost

- sklání se nad žáky, aby nahlédl na plněný úkol, ukazuje prstem, vede ruce žáka, opravuje jeho pohyb, pohladí po vlasech, poklepe po rameni, při individuálním prvotním opakování vstupuje do osobního prostoru žáka, napomáhá například uchopením jeho ruky, ukazuje na jeho prstech

4. fáze DIAGNOSTICKÁ část – (zkoušení) – prověřování osvojených vědomostí, způsobilostí, zručností a návyků

A) mimika, pohled, gesta

- při ústním zkoušení je pochvala doprovázena úsměvem, chyba zamračením, souhlasným nebo nesouhlasným pohybem hlavy, může využívat i hravější formy

a pro zmírnění napětí využít gesta jako např. správná odpověď zdvižený palec, chybná obrácený, zvláště pokud se jedná o méně formální druh zkoušení, při písemném zkoušení využívá gesta a mimiku ke ztišení a zklidnění žáků a k navození soustředění, je vhodné využít povzbudivé mimiky – úsměv

B) postoj, pohyby, dotyk, vzdálenost

– při písemném zkoušení prochází mezi lavicemi, tichým krokem, při nesoustředěnosti žáka poklepe na rameno, sklání se nad žáky k průběžné kontrole práce, k uvolnění napětí může letmo pohladit po vlasech, při ústním zkoušení je vhodné, aby pedagog seděl, nevstupoval žákovi do osobní zóny, může působit rušivě nebo příliš autoritativně

5. fáze APLIKAČNÍ etapa – využívání vědomostí, způsobilostí a zručností

A) mimika, pohled, gesta

- gesta, pohledy a mimika jsou hravá, používají se pochvalná, povzbudivá gesta a mimika, pohled je přátelský, k udržení autority je možné volit výběrově přísný pohled, gesto ztišení prsty před ústa a také je vhodné využívat smluvená gesta se žáky, která učiteli napoví, zda skutečně došlo k osvojení klíčové kompetence

B) postoj, pohyby, dotyk, vzdálenost

- vstupuje do osobní zóny žáků, dotýká se jejich rukou pro doladění např. zručnosti při konkrétním úkolu (např. oprava držení tužky), prochází mezi žáky v lavicích, poklepe na rameno, lehce obejmě kolem ramen při kontrole splněného úkolu, lze využívat hry a tak uplatnit další prvky neverbální komunikace např. hra na obchod- při předávání peněz a zboží se mění vzdálenost mezi dětmi i pedagogem, dotýkají se apod.

Závěr

Cílem mé diplomové práce bylo objasnění a zdůraznění významu neverbální komunikace a jejich prostředků v učitelské praxi.

V teoretickém vstupu jsem věnovala pozornost vymezení základních rysů neverbální komunikace, jejímu původu, funkcím, faktorům, které ji ovlivňují a v neposlední řadě její klasifikaci. Jednotlivé složky neverbálního dorozumívání (proxemika, kinezika, gestika, mimika, posturologie, haptika, pohledy očí, paralingvistika, vizáž) jsou natolik obsáhlé a pestré oblasti, že by se každá sama o sobě mohla stát námětem na samostatnou práci. Ačkoliv tedy jejich popis v této části lze považovat spíše za rámcový, měl by sloužit pedagogům jako elementární vodítko k reflexi vlastních neverbálních projevů, přičemž nelze opomenout sebereflexi a následnou úpravu hybridních projevů neverbální komunikace, které z velké části ovlivňují pozornost žáků, ale mohou například i podřývat autoritu učitele.

V další části své práce jsem se věnovala průzkumu stavu neverbální komunikace na školách z pohledu vyučujících. Aplikovaný dotazník ukázal, že učitelé se o svou neverbální komunikaci a neverbální projevy svých žáků zajímají, často jim však chybí ucelená představa, jak neverbální komunikaci v rámci vyučovacích jednotek uplatnit a maximálně využít. Přesto řada z nich alespoň dílčím způsobem věnuje pozornost této rovině jak v přípravě, tak i ve vyučování. Řada z nich také uvedla, že její kultivaci řadí mezi své výchovné a vzdělávací cíle a tuto skutečnost vnímám jako apel na nezbytné vytvoření metodických materiálů pro práci a využití neverbálních prostředků mezi pedagogy a žáky. Nutnost cíleně uplatňovat neverbální prostředky v rámci výuky je úzce navázáno na efektivní rozvoj klíčových kompetencí žáků, tak jak si ve výchovně vzdělávacím procesu klademe za cíl.

Hodnocení dotazníku vyústilo ve vytvoření zásobníku prostředků neverbální komunikace uplatnitelných během výuky. Jedná se o rámcový přehled

gest, pohledů, mimiky, doteků, pohybu, postojů a vzdálenosti, které mohou kladně podpořit jednotlivé fáze vyučovací jednotky, umožnit lepší fixaci nových znalostí a dovedností a v neposlední řadě usnadnit práci pedagoga. Je však třeba zdůraznit, že tento zásobník nelze uplatňovat jako univerzální soubor nástrojů, ale závisí vždy na individuální situaci mezi pedagogem a žáky, která určuje jejich efektivní uplatnění. Zásobník je nutné tedy vnímat jako základ pro inspiraci v konkrétních situacích.

Přílohový úsek diplomové práce je zaměřen na procvičování neverbální komunikace učitelů a žáků. Tvoří jej nabídka her a cvičení, která mohou napomoci rozvoji neverbální komunikace, jejímu uvědomění a porozumění. Současně nelze opomenout terapeutickou úlohu her postavených na neverbální komunikaci, minimálně v tom, že jsou schopny odhalovat problémy, které žák nebo i pedagog dosud nerefletoval. Lze tak odstranit i řadu problémů, které zatěžovaly kolektiv dětí či vztah mezi žákem a pedagogem.

V posledních desetiletích je věnována velká pozornost neverbální komunikaci v oblastech lidských zdrojů, marketingu či managementu. Necht' jí není upřena pozornost v tak důležité oblasti mezilidských vztahů, kterou je školství! Vnímejte neverbální komunikaci jako velmi silný a účinný prostředek pro úspěšný výchovně vzdělávací proces, ale i zdravý duševní vývoj našich dětí.

Seznam literatury

DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha: UK, 2002. ISBN 80-246-0139-7

DOHERTY-SNEDDON, G. *Neverbální komunikace dětí*, Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-043_7

HARTLEY, M. *Řeč těla v praxi*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-844-9

HÖSCHL, C. *Etologie a medicína*. Bratislava: Lékařské listy, 1989/3

Kol. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha: VÚP, 2007

KUSÁK, P., DAŘÍLEK, P. *Pedagogická psychologie*. Olomouc: Upol PdF, 2003. ISBN 80-244-0293-9

KŘIVOHLAVÝ, J. *Neverbální komunikace*. Praha: SPN, 1988. ISBN 17-297-87

LEWIS, D. *Tajná řeč těla*, Praha: Eastwest publishing, 2008. ISBN 978-80-86663-98-1

MAREŠ, J., KŘIVOHLAVÝ, J. *Sociální a pedagogická komunikace ve škole*. Praha: SPN, 1989. ISBN 80-04-21854-7

MAREŠ, J., KŘIVOHLAVÝ, J. *Komunikace ve škole*. Brno: Masarykova univerzita, 1995. ISBN 80-210-1070-3

MIKULÁŠTÍK, M. *Komunikační dovednosti v praxi*. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0650-4

NELEŠOVSKÁ, A. *Pedagogická komunikace v teorii a praxi*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0738-1

NELEŠOVSKÁ, A. *Jak se děti učí hrou*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0815-9

NELEŠOVSKÁ, A., SVOBODOVÁ, J. *Hry zaměřené na osobnostní a sociální rozvoj žáků mladšího školního věku*. Olomouc: UPOL, 2000. ISBN 80-244-0151-7

PAULÍK, K. *Psychologické základy lidské komunikace*. Ostrava: OU, 2007.

PRŮCHA, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8

SKALKOVÁ, J. *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Praha: SPN, 1983

ŠTĚPANÍK, J. *Umění jednat s lidmi 2 Komunikace*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0844-2

TEGZE, O. *Neverbální komunikace*, Praha: Computer Press, 2003. ISBN 80-7226-429-X

THIEL, E. *Mluvíme tělem*. Praha: Knižní klub, 1997. ISBN 80-7176-511-2

VÁVRA, V. *Mluvíme beze slov*. Praha: Panorama, 1990. ISBN 80-7038-128-0

VYBÍRAL, Z. *Psychologie komunikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-998-4

Elektronické zdroje

Stránky konzultační společnosti Syque [online] [cit. 5. 12. 2008]. Dostupné z:

http://changingminds.org/techniques/body/social_distance.htm

Stránky Fielding Graduate University [online] [cit. 6. 12. 2008]. Dostupné z:

http://www.fielding.edu/psy/psy_faculty/t_field.asp

Wikipedia: the free encyclopedia [online] [cit. 7. 12. 2008]. Dostupné z:

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Mimika>

Dobrý den kolegyně/kolegové,

jmenuji se Barbora Jůdová a studuji Pedagogickou fakultu UP Olomouc. Chtěla bych Vás požádat o vyplnění mnou sestaveného dotazníku na téma Neverbální komunikační prostředky v učitelské práci. Tento dotazník bude použit jako součást mé diplomové práce. Všechny Vámi podané informace jsou anonymní.

V dotazníku, prosím, zakroužkujte odpověď, která je Vám nejbližší.

1. Uvědomujete si svoji neverbální komunikaci při vyučování?
Ano Ne Nevím
2. Příkladáte neverbální komunikaci v pedagogické praxi významnou úlohu?
Ano Ne Nevím
3. Myslíte při přípravě na vyučování na to, jak budete neverbálně komunikovat, které neverbální prostředky použijete?

mimika	Ano	Ne	vůbec	málo	často	velmi často
pohled	Ano	Ne	vůbec	málo	často	velmi často
gesta	Ano	Ne	vůbec	málo	často	velmi často
postoj	Ano	Ne	vůbec	málo	často	velmi často
pohyby	Ano	Ne	vůbec	málo	často	velmi často

dotyk	Ano	Ne	vůbec	málo	často	velmi často
vzdálenost	Ano	Ne	vůbec	málo	často	velmi často
úprava zevnějšku	ano	Ne	vůbec	málo	často	velmi často

Ano Ne Nevím

4. Nakolik si myslíte, že vědomě používáte v komunikaci s žáky tyto neverbální prostředky? Uveďte četnost.

5. Máte se žáky stanovená pravidla neverbální komunikace při vyučování?

Ne - Ano

6. V čem spatřujete výhody vědomého užívání neverbální komunikace ve vyučování?

7. Máte pro určité situace ve vyučování přímo připravené neverbální prostředky komunikace? Například: zdvižená paže = utište se!

Ne Ano - jaké?

8. Spolupodíleli se žáci na tvorbě těchto pravidel?

Ano - Ne

9. Jak žáci reagují na neverbální komunikační prostředky?

Nereagují - reagují neochotně – jsou vstřícní – okamžitě ochotně reagují

10. Vychováváte svoje žáky k vhodnému neverbálnímu chování ve škole i mimo školu?

Ano - Ne

Pokud ano, jak?

Hry a praktická cvičení

Z průzkumu vyplývá, že učitelé se věnují kultivování vlastního neverbálního projevu i neverbálního projevu svých žáků. V následujících kapitolách uvádím praktická cvičení a hry, která napomáhají k uvědomování si a rozvoji neverbálních komunikačních prostředků učitelů a žáků.

1 Hry a praktická cvičení pro učitele

1. Přeladění a načasování

Příprava na vyučování má zahrnovat promyšlený postup komunikace verbální i neverbální. Komunikace může být připravená detailně, rámcově nebo nepřípravená. Verbální komunikace se odvíjí od tématu vyučovací hodiny, potřebných reakcí na chování žáků. Na ně reaguje i neverbální komunikace více či méně vědomě. Ke zvýšení efektivity neverbální komunikace můžeme používat cvičení, která nám pomohou více si řeč těla uvědomit, pracovat na ní a tím ji již jako interiorizovanou intuitivně používat.

Při přípravě na vyučovací jednotku je vhodné použít následující aktivitu, která napomůže k záměrnému promyšlení naší neverbální komunikace ve vyučovacím procesu. Pokusíme se tak vcítit do psychického rozpoložení žáků a svým chováním vyjádřit empatii a současně přeladit třídu k následující činnosti. Nejprve zareagujeme neverbálními signály a následně je začneme záměrně měnit, čímž spontánně povedeme třídu tam, kam ji chceme mít.

Pomůcky: psací potřeby, pracovní list

Prostředí: klidné místo s možností soustředění

Popis aktivity:

Zamyslete se nad nějakým okamžikem, kdy byste chtěli změnit náladu ve třídě, například nadchnout je do následujícího úkolu, nebo přimět k tichosti a naslouchání výkladu. Vyberte si třídu, kterou dobře znáte.

Nálada nebo emoční stav třídy:

Má současná řeč těla:

Postoj *gesta* *hlas* *mimika*

Řeč těla, kterou použiji:

Postoj *gesta* *hlas* *mimika*

Řeč těla, které se vyhnu:

Postoj *gesta* *hlas* *mimika*

Nálada nebo emoční stav, kterého chci dosáhnout:

Jak povedu svou řeč těla:

Rozbor:

Po takto připravené vyučovací jednotce si najdeme čas na její zhodnocení. Zamyslíme se nad těmito otázkami:

Jak se mi dařilo postupovat podle připraveného plánu?

Podařilo se mi dosáhnout očekávaného cíle?

Kde nastávaly potíže?

Jak těmto problémům pro příště předejít?

Pomohla mi takováto příprava na vyučování?

Co se osvědčilo?

Doporučení:

- doporučujeme se opakovaně takto připravit na vyučování a tak postupně zvnitřnit používanou neverbální komunikaci. Stane se tak přirozenější.

(srov. Hartley, M., 2004, s. 82-83)

2. Používání rukou

Používání rukou – gestikulace je velmi výhodným komunikačním prostředkem. Gestikulace je velmi účinná. Může být směřována jen k jednomu žákovi a přitom neruší ostatní. Ale nadbytečná gestika naopak pozornost odvádí a ruší. Je jimi možné naznačit, že např. končí jedna fáze vyučovacího procesu a začíná druhá. Při zavádění gest do společné komunikace ve třídě je třeba důslednosti, aby je žáci chápali stejně jako vyučující. (srov. Mareš, Křivohlavý, 1995, s.111)

Ke zvýšení kontroly nad vlastní gestikulací použijeme následující cvičení před zrcadlem.

Pomůcky: zrcadlo

Prostředí: místnost

Popis aktivity:

Vytvořte a trénujte odpovídající pohyby rukou k následujícím větám:

- a) Výborně se vám to povedlo, byla to skvělá práce!
- b) Podívej se na mne!
- c) Tady bude ticho!
- d) Teď budeme pracovat ve skupinách po 4.
- e) Toto vám může pomoci při řešení úlohy.

Rozbor:

Vnímám nacvičovanou gestikulaci pro mne jako nepřirozenou?

Jsem schopen tuto gestikulaci zvládnout bez kontroly v zrcadle?

Jsou moje gesta čitelná? Jak je ještě zjednodušit?

Nejsou příliš nevýrazná nebo naopak příliš výrazná?

Doporučení:

- Gesta používat uváženě.
- Dlaně směřující dolů budí dojem jistoty a důvěry
- Dlaně otočené vzhůru vyjadřují otevřenost a upřímnost
- Pozor na ukazování! Je příliš agresivní. Doporučujeme ukazovat ne přímo na žáka, ale na jeho hlavu.
- Neukazovat na sobě, ale znázorňovat obrysy, ukazovat čísla

3. Slyšíte, vidíte nebo cítíte, co se kolem vás děje?

M. Hartley rozdělila lidi do tří typů podle toho, jak neverbálně komunikují:

- a) Vizuální typ
 - upřednostňují zrakový kontakt
 - hovoří rychle, vysokým hlasem

- stojí vzpřímeně, s lehkým napětím v ramenech
- dýchají povrchově horní částí hrudníku
- na čele mívají slabé vrásky
- b) Auditivní typ - informace vnímají především sluchem
- mají čistý, melodický projev
- dýchají rovnoměrně do celého hrudníku
- stojí vyváženě, s hlavou někdy lehce nachýlenou ke straně
- c) Kinestetický typ - hovoří hlubokým pomalým hlasem
- dýchají zhluboka do břicha
- stojí uvolněně s hlavou skloněnou dolů

(srov. Hartley, M., 2004, s.72)

Následujícím cvičením lze zjistit jaký neverbální jste neverbální typ a zároveň získat pochopení pro různé druhy myšlení a přizpůsobit se jim při výkladu.

Pomůcky: psací potřeby, pracovní list

Prostředí: klidné místo s možností soustředění

Popis aktivity:

Představte si, že mluvíte se třídou. Dáváte žákům instrukce, jak mají například spočítat nějaký příklad nebo použít konkrétní výtvarnou techniku. Jaká slova nebo fráze použijete? Jakou řeč těla použijete? Vyplňte následující tabulku. Kterého neverbálního typu jsou vaše výrazové prostředky?

Příklady/ vizuální, auditivní nebo kinestetický přístup?

Slova _____

Postoj _____

Tón hlasu _____

Gesta _____

Rozbor:

Který neverbální typ jste?

Jak lze toto uplatnit při výuce?

Jaké neverbální typy žáků jsou ve vaší třídě? Jak k nim budete přistupovat?

Doporučení:

- Zjistit jakým způsobem komunikují žáci a „přeladit“ se na jejich komunikační smysl (zrak, sluch, pocity)
- Zaměřit se na to, jak se projevuje neverbální typ ve verbálním projevu: virtuální typ – věty stylu: „to vypadá dobře“, „to se mi líbí“
auditivní typ- věty stylu: „to zní dobře“, „pokud jsem dobře slyšel“
kinestetický typ – věty stylu: „mám z toho dobrý pocit“

(srov. Hartley, M., 2004, s.76)

4. Pozorování skupiny

Každá třída se samovolně dělí na skupiny. Jejich členové se k sobě chovají přátelsky a loajálně. Sledováním skupin zjistíme, jak skupina funguje, kdo je jejím vůdcem. To je ten, kterého ostatní napodobují a

poslouchají. Ztotožnění se skupinou můžeme poznat např. podle stejného stylu oblékání, které patrné zvláště u děvčat.

Pomůcky: psací potřeby, záznamové archy

Prostředí: kdekoli

Popis aktivity:

Nechte žáky, ať se sami rozdělí do čtyřčlenných skupin. Všimněte si, kdo se stane samozvaným vůdcem skupiny. Jaký je jeho charakteristický znak? Jaká je jeho skupina?

<i>skupina</i>	<i>vůdce</i>	<i>jak jsem to zjistil/a</i>	<i>charakteristika skupiny</i>
----------------	--------------	------------------------------	--------------------------------

1. _____

2. _____

3. _____

Rozbor:

Jaký výsledek vám toto cvičení přineslo?

Jak poznáte vůdce skupiny?

Doporučení:

- Použít získané postřehy při dělení dětí do skupin při skupinových aktivitách
- Přistupovat ke skupině přes otevřenou komunikaci s jejím vůdcem (srov. Hartley, M., 2004, s.60)

5. Napodobování hlasu

Každý z nás má svůj individuální hlasový projev – rytmus, intonaci. Přirozeným instinktem máme sklon se přizpůsobovat svůj hlasový projev osobě, se kterou komunikuje. Toto přizpůsobení probíhá neviditelně, a přesto způsobuje pocit vzájemného spojení. Tímto způsobem se můžeme pokusit napojit na druhou osobu a postupně pak měnit např. jeho náladu.

Pomůcky: kolega, psací potřeby, záznamový arch

Prostředí: třída

Popis aktivity:

Ze svého pedagogického sboru si vyberte kolegu pro trénink napodobování řeči. Požádejte ho o možnost hospitace v jeho vyučovací jednotce. Pozorujte, jakým způsobem mluví a dýchá v určitých fázích vyučování. Zkuste mluvit a dýchat jako on.

	<i>popis</i>	<i>napodobení</i>
	<i>výsledek</i>	<i>ano/ne</i>
Tón	hlasu _____ _____	<input type="checkbox"/>
Tempo	řeči _____ _____	<input type="checkbox"/>
Výška	hlasu _____ _____	<input type="checkbox"/>
Hlasitost	_____	<input type="checkbox"/>
Rytmus	řeči _____ _____	<input type="checkbox"/>

Frekvence _____ dechu _____

Rozbor:

Jaký výsledek vám toto cvičení přineslo?

Doporučení:

- Použít techniku přeladění pomocí dechu například ke zklidnění žáka, k získání pozornosti žáka nespolupracujícího

(srov. Hartley, M., 2004, s.81)

6. Z očí do očí

Oční kontakt je v komunikaci velmi důležitý. Jeho nedostatek nebo naopak nadbytek vyvolávají nepříjemné pocity. Pokud budeme druhého doslova rentgenově sledovat, stejně tak pokud na něj sotva pohlédneme, vzbudíme v něm nesympatický pocit. Vytrvalý pohled může působit nápadně a nepřírozně. Méně častý kontakt může být považován za nedostatek zájmu.

Pomůcky: žák jako partner při aktivitě

Prostředí: klidné místo vhodné k soustředění

Popis aktivity:

Zkuste při hovoru s nějakým svým žákem sledovat změny ve vašem prožívání a změny jeho reakcí, když se mu budete dívat přímo do očí. Kdo je dominantní? Kdo je v submisi?

Jaký máte pocit, když uhne dříve?

Co se ve vás změní, když pohledem uhnete vy jako první?

Rozbor:

Jak snadné – obtížné je mít dlouhý oční kontakt?

Je vám dlouhý pohled příjemný?

Dokážete pohlédnout záměrně na druhého tak, abyste budili respekt?

Cítíte rozdíl mezi očním kontaktem s chlapcem a dívkou?

Doporučení:

- Rovnoměrně rozdělovat množství pohledů všem žákům ve třídě!

7. Sympatie v neverbálním projevu

Ve zkratce lze říci, že vzájemné sympatie v neverbálním projevu poznáme podle vzájemného přiblížení, většího objemu úsměvů a pohledů, které si dané osoby vyměňují, zvětšených zornic obou, postoje směřujícího k sobě. Antipatie se projevují opačně a navíc vytvářením bariér např. zkříženýma rukama.

Pomůcky: psací potřeby, záznamový arch

Prostředí: třída

Popis aktivity:

Všimněte si, jak sympatie nebo antipatie k jednotlivým žákům ovlivňují vaše neverbální chování. Je zde větší ochota přiblížit se (fyzicky, projevováním souhlasu s názory žáka, nabízením pomoci), nebo je reakce opačná a vy pociťujete tendenci se stáhnout. Sledujte spontánní reakci svého těla. Pozorování si zaznamenejte.

Rozbor:

Jaké reakce jsou u žáků sympatických? Jaké u žáků méně sympatických?

Dochází ke kopírování řeči vašeho těla?

Doporučení:

- Pokusit se zabránit vlivu vlastních sympatií a antipatií k žákům na neverbální komunikaci

8. Správný postoj

Vzpřímený a vyvážený postoj vysílá pozitivní signály, signály stability. Lidé, kteří se pohybují nebo stojí se vztyčenou hlavou a rozložitými a rovnými rameny, vysílají signály sebeúcty a jistoty.

Pomůcky: zrcadlo

Prostředí: místnost

Popis aktivity:

Postavte se před zrcadlo. Svoji váhu rovnoměrně rozložte na obě nohy. Tělo a boky nasměrujte dopředu, nenaklánějte se. Ramena držte symetricky vyrovnaná. Hlavu zvedněte a držte ji vzpřímenou a v jedné přímce s páteří. Představte si, že hlava je zavěšená na provázku připevněném ke stropu a vašemu temeni. Jste-li muž, mějte chodidla od sebe v šíři vašich boků. Jste-li žena, mějte chodidla u sebe. Tento postoj trénujte před zrcadlem tak často, jak je to možné. Postupně se propracujete k trvalé změně.

Rozbor:

Jak se cítíte v novém postoji?

Jak na vás tento postoj působí v zrcadle?

Nakolik se liší od vašeho běžného postoje?

Doporučení:

- Používat tento postoj například na zahájení vyučovací hodiny

9. Jak se vhodně upravit?

Každé pracovní místo si podle svého často nepsaného kodexu nárokuje požadavky na úpravu zevnějšku a oblékání. Oděv a úprava přiměřená pracovnímu místu dává ostatním pocit bezpečí. Pokud se jako učitel oblékáte neformálně, nejspíš to vaše žáky svádí k méně formálnímu chování vůči vám. A stejně tak formální oděv žáků je bude více „svazovat“ k formálnímu chování.

Pomůcky: psací potřeby, záznamový arch

Prostředí: místnost

Popis aktivity:

Zaškrtněte váš pocit, který byste měli, pokud byste se setkali s následujícími případy oblečení a vzhledu v jednotlivých profesích.

	příjemně	neutrálně	nepříjemně
a) Zubní lékař v cyklistických kalhotách			
b) Prodavačka v butiku s piercingem			
c) Posádka pilotní kabiny v džínách			
d) Nemocniční sestra s tetováním			

Rozbor:

Byli byste ochotni s takto oblečenými zaměstnanci spolupracovat?

Jaké důsledky s sebou nese oblečení vymykající se nepsaným pravidlům?

Doporučení:

- Respektovat svou vizáží status svého povolání

(srov. Hartley, M., 2004, s.23)

10. Kam se kdo posadí?

Již tím, kam se žák posadí, dává najevo svůj vztah k vyučovanému předmětu. Z části je to dáno i rozmístěním lavic ve třídě. (Stále častěji a zvláště na 1.stupni škol se objevuje postavení lavic do U.) Proxemika usazení žáků ve třídě ovlivňuje jednak jejich vnímání a jednak vztah žák – učitel.

Kusák, Dařílek, 2001: „Výzkumy ukázaly, že není jedno, kde dítě sedí, zejména pokud jde o jeho pozornost a vztah k učiteli. Ukázalo se, že žáci v prvních lavicích jsou daleko pozornější než žáci v posledních lavicích. Ukázalo se také, že žáci v prvních lavicích a žáci uprostřed řad jsou neaktivnější. Tato skutečnost byla označena jako aktivní zóna třídy.“

(Kusák, P., Dařílek, P. 2003, s. 25)

Pomůcky: psací potřeby, záznamový arch

Prostředí: místnost

Popis aktivity:

Vezměte si papír, na který nakreslete rozmístění lavic ve vaší třídě. Zapište do lavic jména žáků, kteří v nich sedávají.

Rozbor:

Jak zasedací pořádek odráží vztahy ve třídě? Sedí spolu kamarádi?

Má vzdálenost od učitelského místa nějaký vztah s učebními výsledky žáků?

Sedí vedle sebe ti, kteří tak nějak patří k sobě?

Jaký vliv má pohlaví žáků na jejich rozmístění ve třídě?

Doporučení:

- Rozmýšlet zasedací pořádek žáků nejen z pohledu kázně, hygienických, ale i s myšlenkou na neverbální komunikaci

2 Hry a praktická cvičení pro žáky

1. Kreslený příběh

V tomto cvičení si děti vyzkouší, jak lze převést řeč neverbální (v tomto případě obrázkovou) do řeči slov.

Pomůcky: kreslený příběh nebo komiks

Prostředí: kdekoli

Popis aktivity:

Najděte kreslený příběh, komiks, ve kterém je hodně děje a málo psaných slov. Tím pádem si děti musí zapamatovat více informací vizuálních, ne verbálních. Nechte děti příběh pečlivě „přečíst“ a pak je požádejte, ať vám příběh převypráví. Budete jim muset napovídat. Sledujte jejich gesta!

Rozšíření: zbývajícím dětem ve skupině příběh ukažte teprve poté, co jim je spolužák převypráví. Byl to stejný příběh? V čem se lišil? Co byste pochopili jinak? Co byste řekli jinak?

Rozbor:

Kolik nevyslovených informací děti podají prostřednictvím gest?

Kolik informací by vám uniklo, kdybyste jen poslouchali?

Doporučení:

- Sledovat, kterým směrem stáčí pohled, když vzpomínají na příběh, který viděli

(srov. Doherty-Sneddon, G.2005, s. 83)

2. Postup řešení problému

Dokážou děti rozplánovat postup řešení nesnadné matematické úlohy, aniž by používaly tužku a papír a tento postup popsat?

Pomůcky: matematický příklad

Prostředí: kdekoli

Popis aktivity:

Předložte v matematice dětem obtížný příklad. Požádejte je, aby vám zkusily vysvětlit, jak budou příklad řešit. Zdůrazněte, že nevádí, pokud zpočátku nebudou mít úkol správně. Pečlivě sledujte neverbální i verbální projev. Děti neverbálně sdělují informace, které svědčí o vyšší míře pochopení než slovní vyjádření. Ty, které to dělají, jsou připravenější k dalšímu učení!

Rozbor:

Která část těla při vysvětlování pracovala více?

Kam směřoval pohled při vysvětlování?

Doporučení:

- Konstruktivně okomentovat jejich slovní i gestikulační sdělení

(srov. Doherty-Sneddon, G.2005, s. 83)

3. Mapa

Je snadné pracovat podle popisu, který slyšíme verbálně a popisující nám jej doprovází řečí těla. Co se ale stane, když zůstaneme závislí pouze na sluchu?

Pomůcky: obrázek mapy viz příloha, psací potřeby

Prostředí: místnost

Popis aktivity:

Rozdělte děti do dvojic. Rozdejte jim mapy – viz příloha. Děti mají za úkol dokreslit do mapy cestu podle popisu svého partnera. Každý má ale mapu malinko jinačí. Požádejte je, ať nejprve pracují tváří v tvář a potom tak, že na sebe nebudou vidět.

Alternativa: diktujte jeden obrázek všem ostatním.

Rozbor:

Jak se oba způsoby práce lišily?

Podává někdo z dvojice horší výkon, když na sebe nevidí?

Uvědomí si v poloze zády, že nemají dostatek informací?

Dávají nedostatek informací najevo slovně nebo mimoslovně?

Doporučení:

(srov. Doherty-Sneddon, G.2005, s. 65-66)

4. U soudu

Cvičení postavené na hraní rolí. Děti se mají vžít do stanovených úloh. Sledujeme záměrně dvě věci. Zaprvé, co se stane s neverbálním projevem, pokud mám nějakou danou úlohu – roli. Zadruhé, jak se projeví lež.

Pomůcky: kartičky s názvy rolí (žalobce, obžalovaný, advokát, prokurátor, soudce)

Prostředí: místnost upravená jako soudní síň

Popis aktivity:

Děti rozdělíme do skupin po 5. Každý z pětice si vylosuje svoji roli v příběhu: žalobce, obžalovaný, advokát, prokurátor a soudce. Žalobce a obžalovaný se tajně spolu dohodnou na příběhu např. žalobce řekne, že měl na stole pět tisíc korun, chtěl je uložit do banky, ale „obžalovaná“ (sousedka) přišla, že si chce půjčit trochu soli, a když odešla, tak peníze byly pryč. Poté se vrátí zpátky k ostatním.

Soudce vyzve žalobce, aby řekl, co se stalo. Pak se začne konat soud a soudce rozhodne o vině či nevině obžalované podle toho, co uslyší a kdo se mu bude zdát důvěryhodnější. Po rozsudku oba řeknou, jak to ve skutečnosti bylo, takže se může (pokud nebude zrovna nejlepší advokát) stát, že bude odsouzen neviný.

Rozbor:

Sledujeme, jak se jednotlivci chovají ve svých rolích.

Jak se chová advokát? Jak soudce?

Jak projeví svoji přesilu v „soudní síni“?

Jak se hájí neviný?

Jak neverbálně projevují lež?

Doporučení:

- Předvést práci soudce nebo se vedoucí účastní hry také

- Diskutovat o možných signálech lži (gesta rukou u obličeje, pohupování nohou, změny hlasu...), o možných reakcích na lež

5. Módní přehlídka

K určitým zaměstnáním patří určitý styl oblékání. Tento styl je očekáván a pokud z něj někdo vybočí, ohrožuje to důvěru, se kterou se v zaměstnání setká. Děti si vyzkouší, zda mají představu, jak má vypadat vhodné pracovní oblečení.

Pomůcky: mnoho různých částí oblečení, přehrávač hudby

Prostředí: místnost, louka

Popis aktivity:

Děti rozdělíme do skupin. Každá skupina má za úkol připravit 4 modely na módní přehlídku. Připraví oblek pro manažera, rockovou hvězdu, úřednici obecního úřadu, žáka základní školy. Společně pak udělají módní přehlídku s popisem modelů.

Rozbor:

Diskutujeme, které oblečení je a není vhodné pro jisté profese.

Jak se v tomto oblečení děti cítily?

Jaké oblečení je vhodné pro daná zaměstnání? Co si mohou dovolit obléknout a co rozhodně nikoli?

Je nějaký vhodný a nevhodný oděv pro děti školou povinné?

Doporučení:

- Diskutovat o zavedení školních uniforem

6. Představování

Říká se, že si lidé začali podávat ruce na znamení toho, že chtěli ukázat, že nemají zbraň. Dnes je podání ruky jedním z možných prvních dojmů, který na druhé učiníme. Pevný stisk je považován za znamení síly a poctivosti. Pokud jej doprovodí úsměv a přímý pohled do očí, pak je tento dojem ještě podpořen.

Pomůcky: bubínek, přehrávač nebo jiný hudební nástroj

Prostředí: místnost, hřiště

Popis aktivity:

Děti se pohybují v rytmu po prostoru. Na pokyn vedoucího se zastaví a svému sousedovi po levé ruce podají ruku, naváží zrakový kontakt a vzájemně se představí. Po skončení hry vedoucí vyzve jednoho z hráčů, aby pojmenoval hráče, které si pamatuje.

Rozbor:

Jak ti podával ruku soused?

Od koho je podání ruky příjemné? Co jej doprovázelo?

Doporučení:

- Hrát hru při výuce cizích jazyků
- Varovat před úmyslným hraním na „siláky“, kteří neúměrně mačkají ruku nebo s ní nepřiměřeně třesou

(srov. Nelešovská A., 2000, s.52-53)

7. Zakázané ovoce

Pořekadlo říká: Zakázané ovoce nejlépe chutná. Ale užijeme si skutečně radost z něčeho, co si bereme neprávem? Může nám něco takového přinést potěšení? Zkusíme si na to zahrát.

Pomůcky: jablko

Prostředí: místnost, louka

Popis aktivity:

Uprostřed kruhu je na židli položené jablko. Sdělíme dětem, aby si představily něco, co je pro ně zakázané (zákaz, který dal rodič nebo učitel). Vnitřně je to pro ně velmi lákavé, i když ví, že je to zakázané. Beze slov, pantomimicky předvede každé dítě svoji představu zakázaného ovoce.

Rozbor:

Jak vypadá mimika a gotika při manipulaci s něčím zakázaným?

Kolik času věnují manipulaci s jablkem?

Jak se děti cítily při činu, který je zakázaný?

Doporučení:

- Uvést příklady zakázaných věcí (např. brát cizí věci, jíst čokoládu po osmé večer, ...)
- Diskutovat o radosti, kterou může přinést přivlastnění věci nepovoleným způsobem. Poukázat na morální hodnoty poctivosti

8. Na mrkanou

Informace vysílané očima jsou základem každé komunikace. Navážeme oční kontakt a pokusíme se přijmout informace, které nám protějšek sděluje. Zkusíme je i sami podat tak, aby je ostatní správně pochopili.

Pomůcky: židle (o jednu méně než je hráčů)

Prostředí: místnost

Popis aktivity:

Polovina členů skupiny sedí na židlích v kruhu, jedna židle je volná. Za každou židli stojí další člen skupiny a má ruce založené za zády. Jeho cílem je zabránit případnému odchodu svého spoluhráče ze židle. Ten, který stojí za prázdnou židli, se snaží navázat oční kontakt s některým ze sedících a vyzvat ho tak, aby si přesedl na volnou židli.

Rozbor:

Je snadné navázat kontakt očima?

Kdo je často vyvoláván?

Jak jde tělem oklamat svého „strážce“?

Všimli si, jak se projevila nervozita „utíkajících“?

Doporučení:

- Dohlédnout, aby všichni byli zařazeni do hry, nejlépe jako hrají vedoucí

9. Zrcadlo

Pokud si správně nedokážete vysvětlit, co postoj, pohyb, gesto, grimasa osoby, kterou se snažíte „neverbálně číst“ znamenají, pak jej zkuste zrcadlit. Platí totiž, že forma mění obsah a obsah mění formu. Když se dostanete do jeho pozice, objeví se ve vás pocit, který má váš protějšek

Pomůcky: žádné

Prostředí: kdekoli

Popis aktivity:

Děti se rozdělí do dvojic. Dvojice se postaví proti sobě tak, aby měli dostatek místa. Pomalu se začnou pohybovat a to tak, že jeden napodobuje druhého, ale zrcadlově. Možno dvojice prostřídat.

Rozbor:

Kdo se ve dvojici ujal vedení?

Střídali se ve vedení? Jak?

Jaké pohyby se objevovaly?

Dařilo se jim napodobit i těžké prvky?

Doporučení:

- Použít zrcadlení, pokud se potřeba naladit se na protějšek v komunikaci
- Použít zrcadlení, pokud se zdá nemožné porozumět přijímaným neverbálním sdělením

10. Karikatury

Výraz obličeje je jednou z věcí, podle které si druzí dělají o člověku první dojem. Jak dobře umí děti číst pocity z lidských tváří?

Pomůcky: karty s obrázky tváří, papíry, tužky

Prostředí: místnost

Popis aktivity:

Přineseme 12 karet různých výrazů tváří (viz příloha). Obrázky jsou jen očíslovány. Děti zapisují, co která kresba představuje. Mladším dětem nabídneme seznam emocí, které karty představují a ony jen přiřazují. Pak karty postupně pokládáme na zem před sebe a hodnotíme.

Rozbor:

Kdo jak kresbu charakterizoval?

Kdo se nezmýlil?

Které výrazy byly zavádějící, nejednoznačné?

Který z těchto pocitů zažíváte nejčastěji? Který nejméně často?

Jaké situace mohou vyvolat jednotlivé pocity?

Doporučení:

- Před aktivitou vytvořit pojmovou mapu emocí
- Navrhnout zrcadlení jako postup, jak se vžít a popsat danou karikaturu

