

Kód: \_\_\_\_\_

**Vzdělávací materiál projektu Zlepšení podmínek výuky v ZŠ Sloup**

Název vzdělávacího materiálu	<b>Neverbální komunikace</b>
Anotace	Texty a pracovní list pro žáky k tématu Neverbální komunikace
Autor	Mgr. Michaela Matějková
Jazyk	Člověk a společnost
Očekávaný výstup	Žák se seznámí s projevy neverbální komunikace.
Třída	8.

## Neverbální komunikace

Neverbální komunikace je souhrn mimoslovních sdělení, která jsou vědomě či nevědomě předávána člověkem k jiné osobě nebo lidem. Prostřednictvím neverbální komunikace si s druhými lidmi předáváme informace o tom, jak vnímáme sami sebe, jak svého partnera, jak vlastní emoce, napětí a rozpoložení. Neverbální signály většinou vysíláme podvědomě a přijímáme také podvědomě. Naše neverbální signály vychází z našeho podvědomí a souvisí s našimi návyky, hodnoty a emocemi.

**ŘEČ PODVĚDOMÍ** (emoce, postoje, návyky)

**ŘEČ TĚLA** (gestikulace, mimika, kontakt očí)

**ŘEČ OBJEKTŮ** (vlasy, oblečení, šperky, prostor kolem nás)

**ŘEČ PROSTORU** (zóny podle vzdálenosti)

### Řeč podvědomí

Naše podvědomí, kde jsou zakořeněné naše návyky, hodnoty a emoce mají zásadní význam při neverbální komunikaci. Emoce lze definovat jako schopnost reagovat na různé podněty prožitkem libosti či nelibosti, spojeným s fyziologickými reakcemi či změnou aktivity. Emoce zná z vlastní zkušenosti každý z nás. Je to zvláštní druh zážitku, který v nás vzbuzuje příjemné a nepříjemné pocity. Dalším charakteristickým znakem emocí je jejich osobitý zážitkový obsah, který neumíme či lépe řečeno nemůžeme plně vyjádřit slovy. Naše emoce můžeme označit jako primární motivační systém člověka. Emoce jsou maximálně subjektivní záležitostí (každý z nás pociťuje v totožných situacích různé emoce). Naše emoce zásadně ovlivňují naše reakce, náš život a významně se podílejí na naší neverbální komunikaci.

### Řeč těla

**DRŽENÍ TĚLA** (rozumí se tím celkové držení těla, které nějaká osoba právě zaujímá, a pohyby, kterými se držení těla mění. Každá náhlá změna vnějšího chování je vždy odrazem náhlé změny ve vnitřním chování)

**GESTIKULACE** (gestikulací rozumíme především pohyby rukou a držení hlavy. Čím silněji jsou oslovovány city, tím výraznější je také gestikulace)

**MIMIKA** (mimikou rozumíme všechny projevy, které lze pozorovat v lidském obličeji. Obzvláště pohyby obličeje, obočí a křivka úst)

**KONTAKT OČÍ** (oči jsou jedním z nejdůležitějších smyslových orgánů lidského těla, které jejich prostřednictvím přijímá 80% svých informací o vnějším světě. Přibližně 137 miliónů zrakových buněk přivádí informace k mozku. Tyto buňky reagující na

světlo mohou kdykoliv zpracovávat současně jeden a půl miliónů informací. Délka pohledu závisí také na oboustranném zájmu. Také to, jak jsou oči otevřeny, má charakter sdělení. Zvláště velký význam má tzv. signál zorniček. Naše zorničky reagují nejen na informace o světle nebo tmě, ale také na to, zda je něco sympatické nebo nesympatické. Signály zornic jsou nejen nevědomě vyzařovány, ale také jsou nevědomě přijímány)

### Řeč prostoru (proxemika)

INTIMNÍ ZÓNA (do této oblasti, která sahá do 50 cm vzdálenosti od našeho těla, pouštíme osoby, k nimž máme velmi těsný vztah, můžeme jeden druhého cítit, prociťovat vzájemnou vroucnost, tělesný kontakt je velmi snadný)

OSOBNÍ ZÓNA (sahá od 50 cca 120 cm. Do této zóny pouštíme osoby, ke kterým máme blízký vztah, neboť se můžeme dotýkat, můžeme se vidět)

SOCIÁLNÍ ZÓNA (rozkládá se ve vzdálenosti mezi 120 cm až do 350 cm a slouží ke slovnímu kontaktu spíše poradního charakteru při neosobních vztazích)

VEŘEJNÁ ZÓNA (v této oblasti života začínající ve vzdálenosti 350 cm od těla se uskutečňují zejména kontakty s osobnostmi veřejného života a při veřejných neosobních příležitostech)

### Jak vyhnat nezvané

Někdy se může stát, že se setkáme s člověkem, který se k nám přiblíží více, než je nám příjemné. Možností jak se ho zbavit je více.

Nejjednodušším řešením je poodstoupit. Nikdy bychom ale neměli dělat krok dozadu, ale měli bychom se vzdálit úkrokem. Krok zpět by totiž mohl dotyčný pochopit jako svou nadřazenost.

Dalším řešením je předělení prostoru nějakou překážkou. Například držením desek s papíry, šanonů, oddělením místa položenou taškou a podobně.

K uchránění vlastního teritoria také používáme proxemický tanec, při kterém se opakovaně vzdalujeme.

Při vstupu do těsného prostoru, kde je více lidí vymezujeme svůj prostor tak, že se snažíme stáhnout se do sebe. stavíme se k lidem raději bokem, než čelem, čteme si noviny, nebo jen klopíme zrak.

## Pracovní list pro žáky

1. Řeč prostoru – popiš jednotlivé zóny, dopiš osoby, které se v nich mohou pohybovat

