

Pedagogická komunikace

Neverbální komunikace-Proxemika

Hana Medvedová

K neverbální komunikaci

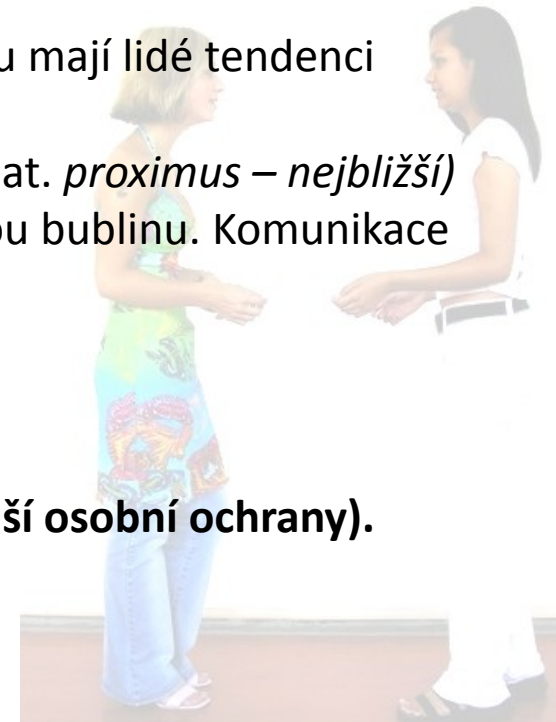
- **Neverbální (nonverbální, mimoslovní) komunikace má v sociální komunikaci velký význam, v určitém směru se dá říci, že je významnější než slovní komunikace.**
- **Funkce neverbální komunikace:**
- 1. Vyjadřuje interpersonální postoje a city, osobní náklonnost, zájem o přiblížení, žádost o zvětšování odstupů.
- 2. Podporuje verbální komunikaci = doplňují smysl slovního sdělení, poskytují zpětnou vazbu, signalizují pozornost.
- 3. Nahrazuje řeč v případě nutnosti či potřeby.
- Do neverbální komunikace patří **paralingvistika, proxemika, haptika, posturologie, kinezika, gestika, mimika, řeč očí a našich pohledů.**

Ten, kdo má oči, aby viděl, a uši, aby slyšel, se může přesvědčit, že žádný smrtelník nedokáže nic utajit. Jestliže jeho rty mlčí, hovoří svými konečky prstů: jeho skryté myšlenky z něho prosakují ven každým pórem.

S. Freud

PROXEMIKA

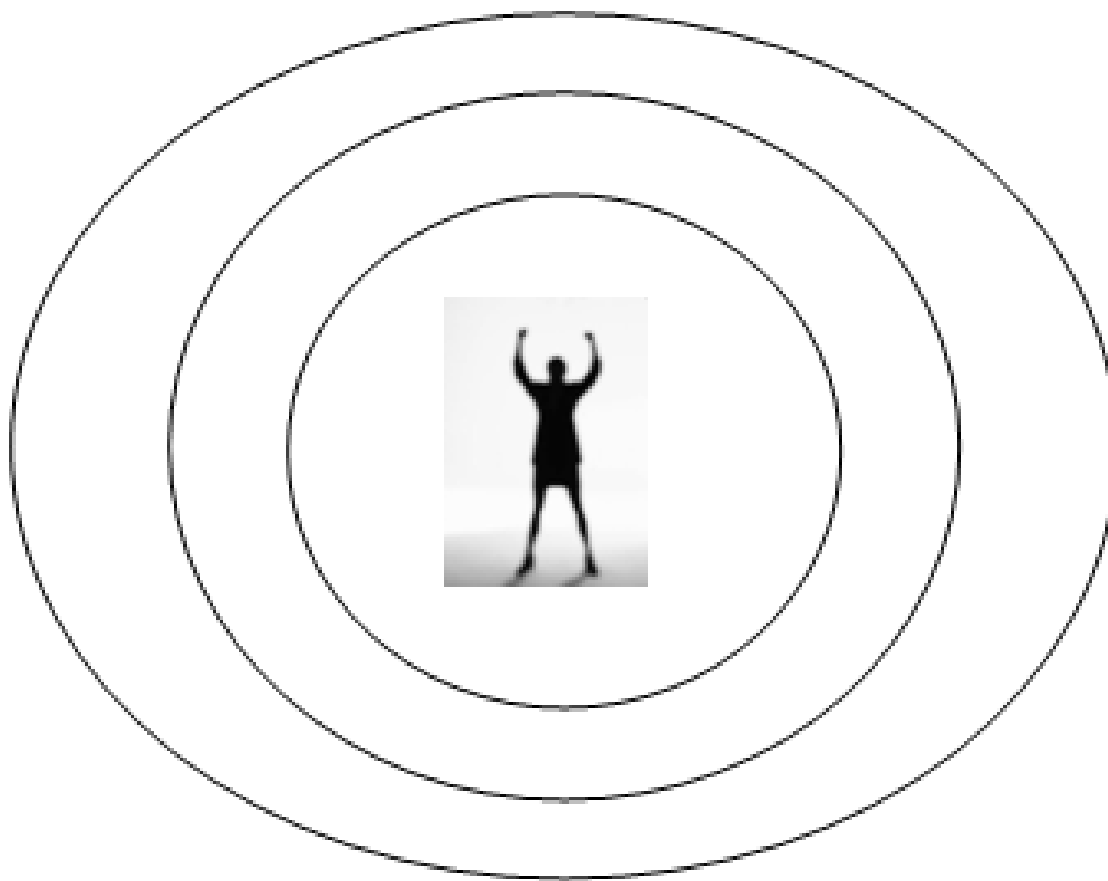
- Tělo neumí lhát. Při vstupu člověka do místnosti ho prozrazuje mnohé právě z jeho
- snahy zaujmout v ní místo: extrovertní, dominantní a agresivnější lidé si automaticky
- sedají do čela stolu, introverti ke kraji stolu, na okraj pohovky atp. Obecně platí,
- že člověk se v prostoru může více přiblížit k předmětu než k cizímu člověku. Čím
- společensky výše stojí člověk, tím jsou však jeho gesta úspornější a méně prozrazují.
- Ve stáří pak člověk řeč svého těla brzdí. Se zvyšováním věku mají lidé tendenci
- používat větší vzdálenosti.
- Prostorem v komunikaci se zabývá proxemika. Proxemika (lat. *proximus* – *nejbližší*)
- charakterizuje osobní prostor člověka jako jakousi mýdlovou bublinu. Komunikace
- probíhá ve vzdálenostech:
 - **intimní (45 cm a méně),**
 - **osobní (45 cm – 120 cm),**
 - **společenská (1,2 m – 3,7 m),**
 - **veřejná (vzdálenost je větší než 3,7 m, tvoří základnu naší osobní ochrany).**



PROXEMIKA

- 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

Ve všech publikacích o neverbální komunikaci se uvádí rozdělení zón vzdáleností kolem, které jsou kolem každého uspořádány jako „navrstvené bubliny“.



Příklad:

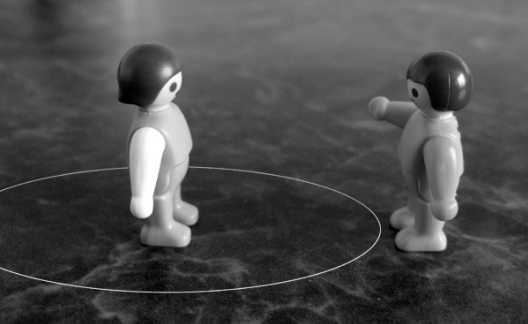
Zahrajte si role: rodič – dítě, učitel – žák, milenci
a sledujte velikost zóny:

- jak to bude na úřadě
- proč je velký stůl u vedoucího
- jak se projevuje nadřazenost zóny v postoji
- proč při kárání učitel stojí a žák sedí
- co vyjadřuje stejná výška – rovnoprávnost či nadřazenost

PROXEMIKA (pokračování)

- 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.

Figure 10. The acceptable conversational distance for most city dwellers



PROXEMIKA

- **Vertikální** proxemika je nejčastěji používána za účelem získání vyšší pozice. Zde můžeme připomenout polohu učitelské katedry vůči žakovským 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



PROXEMIKA

- 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 kobercích, 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.

Co ovlivňuje naši prostorovou komunikaci?

- Lidé stejného postavení udržují menší vzájemný odstup než lidé nestejného postavení. Hranice proxemiky určuje žena, starší z partnerů, společensky výše postavený člověk. Existují společenství, kde na zasedáních jsou tradičně vymezena místa předem nebo tichou dohodou mezi členy společenství. Umožňují pak další opakovaná zasedání, kdy sedí partneři na týchž místech, takže se tato místa postupně stanou stabilními. Blíže přistupujeme k přátelům a sympatickým lidem. Extroverti přistupují k lidem blíže než introverti. Muž zaujímá v dialogu s jiným mužem bližší vzdálenost než s ženou.
- Ve vzdálenosti **intimní se málo hovoří, komunikuje se pohledem, dotekem, mimikou**, řeč je přerývaná, subjektivně stylizovaná, **osobní vzdálenost se pohybuje** v rozmezí vzdálenosti tzv. lehkého dotyku. Během **sociální (společenské) vzdálenosti** je v zorném poli celý partner.

Proxemika souvisí s kulturou dané země

- Příslušníci odlišných kultur zacházejí s prostorem odlišně. Příslušníci severoevropských kultur a mnozí Američané při konverzaci udržují dost značný odstup. Jihoevropané a lidé z blízkovýchodních kultur ve stejných situacích stojí mnohem blíže. V Japonsku se obvykle sousedé nesbližují, v Evropě nebo v USA obvykle ano. Existují mnohé rozdíly mezi gesty v domácím prostředí a v zahraničí: například při loučení Češi i Rusové mávají tak, že dlaň ruky je obrácena od těla a ruka od zápěstí ke konečkům prstů se pohybuje dopředu a dozadu. Italové však obracejí dlaň k sobě, což pro Čechy a Rusy znamená přivolání: *Pojď sem! Nestejnou gestikulaci v týchž situacích v různém prostředí může provázet i náš tzv. kulturní šok.*

- Při hostině sedí čestný host vedle hostitelky vpravo, žena jako čestný host vedle hostitele vpravo. V Anglii je ovšem nejčastnější místo vždy po levé straně hostitele. Manželé jako hostitelé sedí naproti sobě na konci dlouhého stolu (anglický zvyk), vedle sebe uprostřed stolu (francouzský zvyk).
- Ženy sedají raději vedle sebe a stojí všeobecně blíže k sobě než muži. Muži dávají přednost sezení naproti sobě (typické je to pro rokování nad konferenčním stolem: pokud je však příliš dlouhý, je záhodno sedět v rohu).

Cvičení-DÚ

Vypracujte si toto cvičení

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

Cvičení-DÚ (pokračování)

- **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“

Interaktivní cvičení

TEST SEBEPOZNÁNÍ - VNÍMÁNÍ

U otázek si zvolte odpověď, která Vás nejvíce charakterizuje. Vyberte vždy z jednu předložených kategorií **A, B, C, D.**

- **1. V tanečním klubu**

- A. Těší mne, že hrají jen ty nejlepší hity, které mám rád/a.
- B. Zaujme mne blikání světel, vnímám atmosféru místností a oblečení tančících lidí.
- C. Všimnete si, zda to v klubu voní nebo zda je třeba vyvětrat.
- D. Jsem rád/a že jsem si rezervoval/a s přáteli stůl, protože je zase přeplněno.

- **2. Na pláži u moře**

- A. Cítíte se pozitivně naladěni díky barvám léta - vody, nebe a pláže.
- B. Vnímáte vlhkou a slanou vůni větru.
- C. Jste rádi, že jste se právě teď vydali na procházku.
- D. Je vám velmi příjemné šumění vln.

- **3. Cestou v dopravním prostředku (autobus, tramvaj, vlak ...)**
- A. Přemýšlíte nad tím, co zrovna potřebujete vyřešit či vymyslet.
- B. Pozorujete okolí, nastupující a vystupující lidi.
- C. Přijde vám, že v dopravním prostředku je zrovna hodně horko nebo zima.
- D. Zabloudíte svým soustředěním do některých rozhovorů jiných cestujících.
- **4. Když venku prší**
- A. Napadá mne, že je opět jeden zkažený den, musím naplánovat, jak jinak využiji čas rozumně.
- B. Vdechujete vůni vlhké země, padajících dešťových kapek.
- C. Pomyslím si, že by se zase mohla objevit duha.
- D. Je mi příjemné bubnování kapek a občasné zahřmění.

- **5. Vánoční nákupy**

- A. Jsem rozčilený/á, když nenajdu svoje oblíbené zboží na svém místě.
- B. Jsem rozladěn/á z toho, že opět nemohu najít obsluhu, která by mi odpověděla na dotazy a poradila při výběru.
- C. Vadí mi, že letos opět zdražili některé mé oblíbené zboží.
- D. Nemusím slyšet vyhrávání a neustálé opakování vánočních koled s přerušovaným upozorňováním na “výhodný nákup” toho či onoho zboží.

- **6. Návštěva starobylého chrámu či kostela**

- A. Je mi velmi příjemná vůně kadidla a květin.
- B. Ponořím se do rozlehlého ticha a užívám si to.
- C. Upoutá mne pronikání světelných paprsků přes barevná sklíčka oken a mihotání plamínek svíček.
- D. Všechny staré kostely jsou jeden jako druhý, hloubám nad tím, čím to asi bude.

- **7. V oblíbené restauraci**

- A. Soustředíte se na to, jak se změnila nabídka jídla od Vaší poslední návštěvy
- B. Hledáte místo k sezení, kde se budete cítit nejpříjemněji.
- C. Vnímáte pohodlí a atmosféru vkusně vybavených místností.
- D. Jste rádi, že opět hrají příjemnou hudbu.

- **8. Po probuzení**

- A. Zaujme Vás zpěv ptáků či jiné zvuky za oknem venku.
- B. Soustředíte se na to, jestli se už rozednívá / zda vychází slunce.
- C. Nechce se Vám z tepla vašich přikrývek.
- D. Napadne Vás, co dnes budete dělat, přemýšlíte nad plánem dne.

- **9. Sousedé s dětmi se vrátili s dovolené**

- A. Zaujme Vás, jak krásně jsou jejich děti opálené a plné dobré nálady.
- B. Dochází Vám, že se blíží i Vaše dovolená a že se těšíte.
- C. Jste rádi že se vrátili v pořádku a jsou spokojení.
- D. Dojde Vám, že klidné časy jsou opět minulost a bude znova slyšet hluk a skotačení dětí.

- **10. Při čerpání pohonných hmot u pumpy**

- A. Zabloukáte se do svých myšlenek, těšíte se, až dorazíte do cíle své cesty, všimnete si, že cena benzínu stoupla/klesla...
- B. Už se nemůžete dočkat, až to dočerpáte a signalizace Vám zavelí, že je nádrž plná.
- C. Jste rádi, že vylezete z auta a že se protáhnete, škoda že ve vzduchu je cítit benzín.
- D. Soustředíte se na to, jak na počítadle naskakuje cena.

- **11. Na pouti**

- A. Ohlušující hudba je Vám nepříjemná, chcete si popovídat se známými a neslyšíte se.
- B. Vaši pozornost upoutají barvy stánků, kolotočů, pouťových atrakcí.
- C. Vnímáte dav lidí kolem sebe.
- D. Napadají Vás různé myšlenky, kdo to všechno uklidí, až pouť skončí, jestli se vyplatí stánkařům jejich prodej, co si koupíte...

- **12. Jízda autem v roli spolujezdce**

- A. Všimáte si počasí, sledujete krajinu.
- B. Snažíte se naladit tu nejlepší radiovou stanici.
- C. Odpočíváte, uvelebíte se v sedadle.
- D. Snažíte se myslet na různé jiné věci, abyste nemluvil/a řidiči do řízení.

- **13. Koupel ve vaně**

- A. Jste rádi, že denní shon skončil a máte pro sebe chvíli ticha, nebo si pustíte uklidňující hudbu.
- B. Těšíte se na příjemnou teplou vodu, užíváte si to.
- C. Jste toho názoru, že po práci je třeba si řádně odpočinout a voda přispívá k relaxaci.
- D. Ponoříte se do vody, sledujete bubliny z pěny, sníte o svých dalších plánech.

- **14. Zkoušíte několik svetrů, nakonec si koupíte**

- A. Svetr, ve kterém se cítíte nejpohodlněji, je z příjemného materiálu.
- B. Svetr, který mi nejvíc slušel před zrcadlem.
- C. Svetr, který ocení mí přátelé, partner/ka.
- D. Svetr, který vypadá nejpraktičtěji.

- **15. Kočka se Vám lísá o nohy**

- A. Pozorujete, jak si hraje a jak je přítulná.
- B. Napadne Vás, že má štěstí, že máte rád/a zvířata.
- C. Neodoláte a její hebký kožich si pohladíte.
- D. Zaposloucháte se do tichého mňoukání a přemýšlíte, co asi chce.

Klíč k vyhodnocení

<i>Otázka</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<i>Součet voleb</i>
<i>Odpověď</i>	A	C	D	D	D	B	D	A	D	B	A	B	A	C	D	
	B	D	B	C	A	C	C	B	A	D	B	A	D	B	A	
	C	B	C	B	B	A	B	C	C	C	C	C	B	A	C	
	D	A	A	A	C	D	A	D	B	A	D	D	C	D	B	

Tabulka č.1

Klíč k vyhodnocení

- **Následné vyhodnocení**
- Sečtete volby v řádku – nejvyšší součet označuje dominanci daného stylu vnímání a prožívání. Druhý součet je záložní, ostatní typy méně preferujete. Může se stát, že máte všechny 3 styly vyvážené - preferujete vnitřní dialog. Výsledky zanepte do následující tabulky:

Klíč k vyhodnocení

Audiální (sluchové) vnímání	
Vizuální (zrakové) vnímání	
Kinestetické vnímání (čich, hmat, chuť a emoce)	
Vnitřní dialog (vyvážené zastoupení všech 3 typů vnímání)	

Vypracovat otázky-DÚ

- Mezi neverbální prostředky komunikace nepatří: a) haptika, b) gestika, c) hlasový tón = zabarvení, d) proxemika
- Mezi neverbální prostředky komunikace nepatří: a) haptika, b) gestika, c) proxemika, d) melodie hlasu, e) motorická aktivita
- Mezi neverbální prostředky komunikace nepatří: a) přestávka v řeči, b) haptika, b) gestika, c) proxemika, d) motorická aktivita

Vypracovat otázky

- Intimní zóna je zhruba do vzdálenosti mezi lidmi (doplňte velikost v cm).....
- Osobní zóna je zhruba do vzdálenosti mezi lidmi (doplňte velikost v cm).....
- Společenská zóna je zhruba do vzdálenosti mezi lidmi (doplňte velikost v cm).....
- Veřejná zóna je zhruba do vzdálenosti mezi lidmi (doplňte velikost v cm).....

Cvičení-jen pro zajímavost

- **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 nejaktivnější. Tato skutečnost byla označena jako aktivní zóna třídy.“
- (Kusák, P., Dařílek, P. 2003, s. 25)

Pokračování cvičení

- **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