

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

**Husitská teologická fakulta**

***Bakalářská práce***

**Neverbální komunikace při práci s dětmi se zaměřením na  
osobní prostor**

**Non-verbal Communication when Working with Children with  
a Focus on Personal Space**

Vedoucí práce:

Mgr. Alena Špačková

Autor:

Pavčina Bezchlebová

V Praze 2009

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu. Současně dávám svolení k tomu, aby tato bakalářská práce byla umístěna v Ústřední knihovně UK a používána ke studijním účelům.

V Praze dne 10. dubna 2009

Pavλίna Bezchlebová

## **Poděkování**

Na tomto místě bych ráda poděkovala všem, kteří mi s vypracováním bakalářské práce pomáhali, jmenovitě:

Paní **Mgr. Aleně Špačkové** za pečlivé vedení, objektivní kritiku a čas, který mi věnovala.

Paní **Mgr. Petře Koudelkové**, pracovníci Vědecké knihovny v Olomouci, za poslání materiálů, ke kterým bych se bez její pomoci nedostala.

A nesmím zapomenout na svého přítele, který mi pomáhal s technikou.

V Praze 10. dubna 2009

## **Anotace**

Bakalářská práce „Neverbální komunikace při práci s dětmi se zaměřením na osobní prostor“ pojednává obecně o neverbální komunikaci, přičemž hlavní pozornost soustřeďuje na proxemiku. Jejím cílem je zjistit, jak lze využít teoretické znalosti o osobním prostoru v praktických činnostech s cílovou skupinou = děti od dvou do patnácti let. Lehce nastiňuje základní pojmy spojené s komunikací a zamýšlí se nad vzájemným vlivem NK a psychiky. Kromě výběru základních složek definuje, co je to OP, teritorium a teritoriální chování. Popisuje jednotlivé zóny, chování v prostoru, zaujímání prostoru a jeho velikost. Nastudované poznatky jsou porovnávány se zkušenostmi získanými v praxi s dětmi. Práce přináší konkrétní příklady využití prostoru, respektování OP a potřeb jednotlivců.

## **Annotation**

Bachelor thesis: “Non-verbal Communication when Working with Children with a Focus on Personal Space“ deals generally with non-verbal communication, focusing mainly on proxemics. Its aim is to find out how you can use the theoretical knowledge of personal space in practical activities with the target group; children from two to fifteen years. There is a convergence which outlines the basic concepts of communication and planning with the mutual influence of NC and The human psyche. In addition to The choice of a basic ingredients which defines what is PS, territory and territorial behavior, it describes the various zones and behavior in space, Setting boundries and size. Theoretical research is compared with the experience gained in practice with children. This work provides concrete examples of the use of space, and respecting the IP needs of individuals.

## **Klíčová slova**

Komunikace, neverbální komunikace, řeč těla, proxemika, osobní prostor, teritorium, teritoriální chování, osobní prostor dětí od 2 do 15 let, prostor a hry/činnosti.

## **Keywords**

Communication, Non-verbal communication, Bodytalk, Proxemics, Personal space, Territory, Territorial behavior, Personal space of children from 2 to 15 years, space and games / activities.

## Obsah

Obsah.....	6
Seznam použitých zkratk ..... 9	9
Úvod..... 10	10
1. Základní pojmy ..... 11	11
1.1. Komunikace..... 11	11
1.2. Neverbální komunikace..... 12	12
1.3. Čtyři skupiny projevů řeči těla ..... 14	14
1.4. Vzájemné účinky NK a psychiky..... 15	15
1.4.1. <i>Psychické procesy</i> ..... 16	16
1.4.2. <i>Psychické stavy</i> ..... 17	17
1.4.3. <i>Psychické vlastnosti (osobnosti)</i> ..... 17	17
1.4.4. <i>Dílčí psychické předpoklady</i> ..... 19	19
1.4.5. <i>Zaměření na emoce</i> ..... 19	19
2. Vybrané složky NK..... 21	21
2.1. Mimika + pohledy a řeč očí..... 21	21
2.2. Gestikulace..... 23	23

2.3. Haptika.....	24
2.4. Posturika .....	25
2.5. Kinezika.....	26
2.6. Chronemika .....	27
2.7. Úprava zevnějšku.....	28
2.8. Proxemika.....	28
3. Proxemika – prostorové chování. ....	29
3.1. Osobní prostor .....	29
3.2. Zaujímání prostoru .....	33
3.3. Teritoriální chování.....	36
3.3.1. <i>Teritorium</i> .....	37
3.3.2. <i>Teritoriální chování</i> .....	39
3.3.3 <i>Budování úkrytů dětmi</i> .....	41
3.4. Zóny osobního prostoru .....	42
3.4.1. <i>Veřejný osobní prostor</i> .....	42
3.4.2. <i>Společenský (sociální) osobní prostor</i> .....	43
3.4.3. <i>Osobní prostor</i> .....	44

3.4.4. <i>Intimní osobní prostor</i> .....	45
3.4.5. <i>Dodatek k zónám OP</i> .....	47
3.5. Velikost OP podle oblasti.....	48
3.6. Využívání prostoru v průběhu her a jiných činností s dětmi .....	51
3.6.1. <i>Prostor ve třídách</i> .....	52
3.6.2. <i>Výzkum OP žáků ZŠ</i> .....	55
3.6.3. <i>Práce s prostorem v průběhu her</i> .....	57
Závěr .....	60
Použité zdroje .....	62



**Seznam použitých zkratk:**

NK = neverbální komunikace

OP = osobní prostor

ŘT = řeč těla

NO CČSH = Náboženská obec církve Československé husitské

MtŠ = mateřská škola

ŠD = školní družina

TCH = teritoriální chování

## Úvod

Lidé se často dostanou do konfliktu právě kvůli nedorozuměním vyplývajících z komunikace. A v životě nelze nekomunikovat. To je jeden z důvodů, proč jsem se ve své práci zaměřila na neverbální komunikaci. Svou pozornost jsem věnovala především pouhému střípku řeči těla, a to osobnímu prostoru. Mimika, gestika nebo haptika jsou sice mnohem více probádané oblasti řeči těla, ale já jsem se právě proto zaměřila na OP.

Kouzlo NK je v tom, že mimořečové signály jsou daleko výraznější a méně klamavé než slovní vyjádření. Odborné publikace zabývající se NK nebo třeba jen ŘT slibují větší osobní, pracovní, milostný úspěch. Ale i když si přečtu všechny rady a naučím se je přirozeně používat, přesto se nedokážu prohlásit za znalce neverbálních projevů lidského těla. Myslím, že ještě žádný autor nepopsal úplně všechny projevy lidské NK, a myslím si, že to ani nelze. Člověk je bytost značně složitá a hlavně každý jedinec je individuální. Určitě lze vyzorovat některé společné rysy, ale co když u pana Nováka ve skutečnosti znamenají úplně něco jiného než u pana Svobody? Mimo to, naše vědomí není schopno zachytit všechny vysílané signály, snad proto, že s vývojem řeči se zapomínáme vědomě zaměřovat také na mimoslovní vyjádření. I přesto má význam se NK a ŘT zabývat blíže, neboť nám o lidech něco napoví.

Cílem mé práce je zjistit, jak lze využít znalosti o OP v práci s dětmi. Vedu kroužky v mateřských školách, proto jsou mou cílovou skupinou děti předškolního věku. Během roku také pořádám ve spolupráci s NO CČSH v Čáslavi různá setkání dětí a mládeže a letní dětské tábory, takže můžu porovnávat chování dětí v různých věkových kategoriích. Proto jsem si zvolila jako základní metodu své práce pozorování a komparaci. Teoretické poznatky získané nastudováním zdrojů chci porovnat s konkrétními zkušenostmi z praxe.

# 1. Základní pojmy

## 1.1. Komunikace

Pojem komunikace je latinského původu - *communicare* = činit společným, společně něco sdílet. Uskutečňuje se v sociálním kontaktu minimálně dvou účastníků a jde o společné rozvíjení psychických procesů a stavů a o předávání dosažených vědomostí, dovedností, apod. M. Nakonečný vykládá komunikační proces jako sdělování informací pro usnadnění vzájemné interakce. Komunikace není jen specificky lidským jevem, ale lze ji pozorovat i u nižších živočichů žijících v komunitě, jako jsou např. mravenci, včely nebo vosy. *„Společensky žijící lidé a sociálně žijící živočichové spolu komunikují, tj. sdělují si určité informace, které jim usnadňují orientaci v životním prostředí a vzájemnou interakci.“*<sup>1</sup>

A proč vlastně lidé komunikují? Jakou mají motivaci? (Motivace je vnitřní proces, který vyvolává forma a obsah vnější stimulace - motivování. Je to jistý druh energie, který pobízí člověka k zaměření své pozornosti na určitý cíl. Tento cíl je pro jedince natolik atraktivní, že ho nutí k činnosti a dosažení onoho cíle. K motivaci lidí existuje celá paleta pobídek jako pochvaly, odměny, ale i tresty. Nejmocnějšími činiteli jsou však vnitřní vlivy, ne vnější. Mezi nejspokojivější vnitřní motivace patří tvůrčí povaha úkolů a šance se při činnosti stále v něčem zdokonalovat.) Motivace ke komunikaci je latentní funkce, přesto můžeme určit několik druhů. Kognitivní, sdružovací, sebezpoznávací, adaptační, existenciální, požitkářská... Komunikujeme za účelem poznání situace, uspokojujeme svou potřebu sociálního kontaktu, vytváříme si a potvrzujeme svou identitu, integrujeme se a adaptujeme na

---

<sup>1</sup> Nakonečný, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2., rozšířené vydání, v Academii 1. Praha: Academia, 1997. Str. 69. ISBN 80-200-062-7.

společenský řád, nebo vyhledáváme společnost za účelem rozptýlení se. A proč tak rozsáhle popisují motivaci? Komunikaci prostě k životu potřebujeme, a pokud motivace k ní vymizí, je to známkou nějaké duševní abnormality, např. syndromu vyhoření v pomáhajících profesích, u lékařů, učitelů, atd.

## 1.2. Neverbální komunikace

Je to komunikace na mimoslovní úrovni zahrnující mnoho oblastí lidských projevů a produktů. Je to jakékoliv mimoslovní, neboli neverbální vyjádření či způsob komunikace. Mimikou, gesty, postojem těla, pohyby, zaujímáním pozic, oblékáním, výrobou a konzumací produktů, činy, tím vším něco sdělujeme ostatním.

NK se vyvíjí společně s řečí. Rozvoj řečových dovedností začíná podle vývojové psychologie už v prenatálním období a to cucáním palečků, sáním plodové vody a dalšími přirozenými pohyby mluvidel. „(Sání se objevuje už v 9. týdnu, zejména v podobě cucání palečku.)“<sup>2</sup> V době od 20. - 21. týdne již dochází také k neverbální komunikaci mezi matkou a dítětem. Matka začíná vnímat první pohyby svého dítěte, které má přirozenou potřebu se hýbat. Kope nožičkama a mává ručičkama. Reaguje na dotyk připlaváním k místu, kde si matka hladí břicho. Mnohdy si už začíná vynucovat pozornost a lásku. Vyprávěla mi nastávající maminka, že při poloze, která se dítěti nelíbila, ji tak dlouho kopalo, dokud ji nezměnila.

Než se dítě naučí mluvit, komunikuje se svým okolím prostřednictvím NK. Musí se jí také naučit, ale naučí se jí mnohem rychleji než mluvenou

---

<sup>2</sup> Čížková J. *akol. Přehled vývojové psychologie*. Olomouc:UP v Olomouci, 1999. Vyd. 1. str. 37. ISBN: 80-7067-953-0.

řeč. Pravděpodobně proto, že se lidé nejprve dorozumívali posunky a skřeky, než vznikla řeč. Komunikovat na mimoslovní úrovni je pro dítě přirozené.

Při neverbálním projevu těla dochází k vysílání signálů. To můžeme rozdělit do několika skupin. Na signály **přímé** (přímo komunikantovi = osoba, se kterou komunikuji), **nepřímé** (signály někomu vysíláme přes dalšího komunikanta), **vědomé** (víme o vysílání informace vnímajícím) a **nevědomé** (nezáměrně předáváme informace, sdělujeme je určité osobě, ale vnímá je i někdo jiný). Občas cítíme rozpor mezi verbální a neverbální složkou komunikace, jak při vlastním projevu, tak při dekódování přijímaných informací od druhých. Tehdy máme tendenci věřit až pětikrát víc neverbálnímu projevu. Výzkum A. Mehrabiana prokázal, že pouze 7% sdělení je vyjádřeno verbálně. (Lidskou komunikaci lze rozdělit do několika složek: verbální, neverbální, písemnou, technickou a v poslední době také obrazovou interpretací. Verbální = slovní vyjádření; neverbální = mimika, haptika, posturika...; písemná = dopisy, e-maily, sms zprávy; technická = rozhlas, televize; obrazová interpretace = emotikony doplňující sms zprávy nebo e-mail.)

Naučit se správně komunikovat tělem je stejně důležité jako se naučit jazyk, pokud se chcete domluvit v jiné zemi. Jestliže nevhodně použijete nějaké gesto či postoj, může to mít i horší následky než verbální faux pas.

U různých národů a v různých oblastech zemí najdeme určité odlišnosti v NK typické pro tamější obyvatele. Avšak já si troufám říct, že bychom našli odlišnosti např. i mezi dvěma školními třídami. Podle mého názoru stejně jako je verbální slang, určitě najdeme i slang řeči těla. Modelka bude mít zajisté jiné držení těla a jiný styl chůze než „hiphoper“ a politik bude určitě používat jiná gesta než třeba závozník zvyklý na rozmáchlé navigování.

Pro mě samotnou je komunikace velmi důležitá, obzvláště ta neverbální. V praxi děti učím číst mé neverbální signály a sdělení. Mnohdy se totiž dostávám do takové situace, že jediný postoj či pohled je mnohem důraznější a jasnější, než slova, nebo do situace, ve které se mi slova nedostávají.

### 1.3. Čtyři skupiny projevů řeči těla

ŘEČ TĚLA sice umožňuje výměnu informací jen na určité výši, ale emoční stavy pojímá mnohem lépe než slova. Důkazem toho jsou právě malé děti. Přestože nejsou schopny složité výměny informací a názorů, dokážou se nejen mezi sebou domlouvat na neuvěřitelně vysoké úrovni. Pouhou mimikou a gesty přesně vyjádří svůj názor ostatním.

Projevy ŘT můžeme rozdělit do čtyř skupin. Jsou to *symboly*, *ilustrátory*, *regulátory* a *adaptéry*. Toto členění zmiňuji proto, že při vyhledávání informací o ŘT na internetu je to velmi častý obsah referátů a článků bez uvedení nějakého autora. Toto členění lze najít např. v *Tajné řeči těla* od D. Lewise nebo v *Základech mezilidské komunikace* od J. de Vita.

**Symboly** jsou signály, které se užívají v rámci konkrétní významové oblasti a lze je snadno vyjádřit verbální cestou. Je to např. potápěčský signál OK, znamení vítězství nebo známé držení palců. Mnohé z nich jsou charakteristické pro konkrétní kulturu a tak významově stejné symboly mohou být v různých zemích odlišně ztvárněny. Znalost symbolů kultury či etnika usnadní socializaci do takovéto skupiny, nebo pomůže vyhnout se vyslání neúmyslného signálu. Dobře propracované symboly používají např. příslušníci jednotky rychlého nasazení (nebo „airsoffáci“), kteří se při zásahu dorozumívají symbolickými gesty, aby se neprozradili mluvením.

**Ilustrátory** jsou spojeny s mluvenou řečí. Dalo by se říct, že ji dokreslují. Mohou být používány pro zdůraznění slov a frází nebo k naznačení vztahů nakreslením obrazu ve vzduchu, či k udávání tempa

událostí a rytmu mluveného slova. Jejich četnost opět záleží na konkrétním kulturním prostředí, např. v oblasti Středozevního moře pokládají tyto gestikulace za nezbytné pro každou konverzaci. Je to např. nakreslení obrazu do vzduchu (velké srdce = takhle moc tě miluju), udávání tempa řeči pohybem ruky, atp.

**Regulátory** jsou signály změn, které mají často důležitou roli pro započetí nebo ukončení komunikace. Nejpoužívanější regulátor je bezpochyby podání ruky, které se používá na začátku i na konci komunikace, a zároveň může obsahovat sdělení o síle a postavení komunikujících. Během vzájemné verbální komunikace nastává mnoho chvil pro užití regulátorů, na příklad v době, kdy chce mluvčí předat slovo, pokyne rukou tomu, kdo ho vystřídá.

Pod **adaptéry** si můžeme představit pohyby, gesta a ostatní činnosti používané pro zvládnutí našich pocitů a k řízení našich reakcí. Obvykle se projevují ve stresových situacích a odrážejí často dětské způsoby zvládnání náročnějších situací. Cítí-li člověk nejistotu nebo rozčilení, je pro něj charakteristické např. gesto úpravy vlasů, tření nosu, škrábání se za krkem, apod.

#### **1.4. Vzájemné účinky NK a psychiky**

Pojem psychika zahrnuje především duševní dění, tj. prožívání a chování jedince. Umožňuje nám vykonávat různé činnosti, reagovat na prostředí a zpětně ho ovlivňovat. M. Nakonečný píše, že pojem psychika nelze přesně vymezit. Zdůvodňuje to tím, že psychika: *„Vyjadřuje určitou kategorii fenoménů, které lze z celistvé činnosti živých bytostí, lidí i zvířat jen*

*uměle vyabstrahovat, protože, jak již bylo naznačeno, tvoří nejednotu s fyziologickými procesy organismu.“<sup>3</sup>*

V průběhu komunikace člověk zapojuje veškeré psychické jevy = psychické procesy, stavy, vlastnosti i dílčí psychické předpoklady. Podle prostředí, ve kterém se nachází, a podle toho, s kým komunikuje, se různě formuje osobnost jedince a jednotlivé složky psychiky.

#### **1.4.1. Psychické procesy**

Rozlišujeme **kognitivní** = vnímání, představy, fantazie, myšlení; **paměťové** = zapamatování, uchování a vybavení a **motivační** = citové a volní. Mají krátké trvání, probíhají velmi rychle a jsou hned střídány jinými. V průběhu komunikace vnímáme mluvené slovo, sluchové podněty střídají zrakové vjemy, kterými pozorujeme řeč těla, dále vnímáme vůni člověka, vybavují se nám nějaké asociace a vzpomínky, buď na předchozí setkání, nebo nám komunikační partner připomíná někoho jiného a vyvolává v nás nějaké pocity.

Učitelka při výkladu nebo vysvětlování pracovního postupu dětem střídá hned několik psychických procesů. Myslí na cíl své práce, pracuje s jazykem, s řečí těla, aby udržela pozornost dětí, moduluje řeč, aby zaujala, a při tom sleduje neverbální reakci dětí. Zda je to baví, nebo zda už jsou z náročné činnosti unavené, či otrávené.

---

<sup>3</sup> Nakonečný, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2., rozšířené vyd., v Akademii 1. Praha: Academia, 1997. str. 242. ISBN 80-200-062-7.



### **1.4.2. Psychické stavy**

Jsou rozděleny do dvou hlavních skupin, a to na **stavy pozornosti** a **citové stavy**. Jejich trvání je delší než u procesů. V nějakém stavu můžeme setrvat dny, týdny nebo i měsíce. Jsou součástí celkového stavu organismu a vyjadřují, jaký je v daném čase a situaci.

**Pozornost** je stav, při kterém se soustředíme na jeden jev nebo činnost, která nás něčím upoutala. Při rozhovoru s druhým soustředíme svou pozornost především na mluvený projev. Avšak sledujeme i ostatní projevy a to je řeč těla. Pozorujeme gestikulaci, mimiku, celkové vzezření. Pokud máme sníženou aktivaci pozornosti, zaměříme se na nejvýraznější či nejpoutavější jev, který nás zaujme, např. na některou část oblečení (výrazně růžová kravata v tmavém obleku), nebo jinou část těla (zvýrazněné oční linky, nápadná gestikulace...). Ve speciální pedagogice se při práci s neslyšícími nebo nedoslýchavými dětmi používá metoda „šedá myš-červená ústa“ = šedé nevýrazné oblečení x rtěnkou zvýrazněná ústa. Děti tak nevědomě směřují svou pozornost na ústa a sledují, co učitelka říká.

**Citové stavy** jsou také označovány termínem **nálada**. Ta může být veselá, smutná, podrážděná, klidná. Závisí na aktuálních podnětech z okolí. O citech a emocích podrobněji v kapitole 1.4.5.

### **1.4.3. Psychické vlastnosti**

J. Čáp je člení na *aktivačně-motivační, vztahově-postojové, dynamické, seberegulační a výkonové*. Nejdůležitější skupiny vlastností člověka, které do této kategorie spadají, jsou podle něj **schopnosti, rysy osobnosti, temperament** a **charakter** (např. početní schopnosti, láska k hudbě, výbušnost, odpovědnost, sebeovládání...). Odlišují jedince od ostatních a jsou to poměrně stálé a dlouhodobé znaky. J. Čáp popisuje rozdíl mezi

stavem a vlastností takto: „*Vlastnost je znak dlouhodobý a poměrně stálý. Stav je znak přechodný, měnící se v průběhu času podle situace.*“<sup>4</sup>

**Schopnosti** nejsou vrozené, ale utvářejí se na podkladě vloh, učením a činností. Stejně tak schopnost komunikovat na určité úrovni se vytváří v procesu učení a zrání jedince. Sedmiletý předškolák je na vyšší komunikační úrovni než tříleté batole. Nejen že má větší slovní zásobu, takže se s ním dá hovořit na poměrně vysoké úrovni, ale také chápe více gest a jiné neverbální vyjádření.

**Rysy osobnosti** udávají styl komunikace jedince. Extrovertní jedinec má výraznější verbální i neverbální projevy než introvert. Už na dětech předškolního věku jsou tyto rysy znát. Introvertní děti jsou zamlklé, straní se velkých skupin, hrají si spíše paralelně (= samostatně vedle jiného dítěte), než třeba párově.

Vlivem komunikace může docházet k různým poruchám osobnosti. Náročné životní situace, jakými jsou frustrace, stres, deprese a konflikt, jsou komunikací nejen způsobeny, ale také ji ovlivňují. Podle toho, jak těžké problémy je člověk nucen řešit, a podle toho, jaké obranné mechanismy používá, komunikuje s okolím. Někteří lidé se vyrovnávají se svými problémy snadněji a rychleji, navazují lépe kontakty, jsou společenštější a okolí na nich nějaké problémy ani nemusí zaregistrovat. Jiní se často uzavírají do sebe, navazují kontakty s jinými jen zřídka, nebo přestávají komunikovat úplně. Porucha osobnosti se podepisuje také na způsobu komunikování. V průběhu náročných životních situací je komunikace velmi omezená a

---

<sup>4</sup> Čáp J. Psychologie. Obecná psychologie pro střední pedagogické školy. Praha: Nakladatelství H&H. 1998. Vyd. 3. str. 30. ISBN: 80-86022-36-6.

způsob komunikace a chování nás může upozornit na některé patologické poruchy osobnosti. Např. člověk trpící depresemi má utlumené a zpomalené reakce, ztrácí veškeré zájmy o dění ve společnosti, v kolektivu kolem něj atp., má pokleslé sebevědomí, je apatický, unavený, uchyluje se na opuštěná místa a záměrně se lidem vyhýbá.

#### **1.4.4. Dílčí psychické předpoklady**

Jsou to psychické jevy, které nelze zařadit do předchozích (procesy, stavy a vlastnosti). Patří mezi ně vědomosti získané učením, naučené a nacvičené dovednosti, postoje k určitým tématům a lidem, návyky ať už kladné (hygiena) či záporné (kouření), zájmy (o sport, o vzdělání) a další. Troufnu si prohlásit, že jsou výhradně individuální. Na vzniku se podílí faktory jako rodina, škola, vrstevníci, genetická výbava, zkušenosti, osobnost a spousta dalších aspektů. Můžeme nabýt vědomosti o řeči těla, naučit se je dovedně ovládat v praxi a pozorování lidí se může stát naší zálibou. Nebo naopak nikdy neprohlédneme neverbální signály a řídíme se pouze tím, co nám druzí sdělí slovně.

#### **1.4.5. Zaměření na emoce**

Emoce. Mohla bych je velmi obecně a nepřesně definovat jako pocity vlastní člověku a popudy k jednání v různých životních situacích. Např. Psychologie S. Kassina uvádí: *„Když vědci porovnávají lidské bytosti a zvířata, poukazují na náš vyšší a výkonnější intelekt... My lidé jsme však také vysoce citová, horkokrevná stvoření. Láska, nenávisť, radost... patří mezi mocné city, které obohacují a zabarvují náš každodenní život. Emoce je těžké definovat, částečně právě proto, že repertoár lidských citů zahrnuje tolik různorodých emocí. Některé jsou univerzální; jiné se vyskytují jen v určitých*

*kulturách. Některé jsou intenzivní; jiné jsou slabé. Některé jsou pozitivní; jiné jsou negativní. Některé nás nutí k činu; jiné ne.“<sup>5</sup>*

Centrem emocí je limbický systém. Tato centra jsou spojena prakticky se všemi oblastmi šedé kůry mozkové a to znamená, že můžou z velké části ovlivňovat i ostatní části mozku, a to i centrum racionálního myšlení. Z toho vyplývá, že emoce mají vlastní soubor informací a dokážou fungovat poměrně nezávisle na našem vědomí. Emoční prožitky zaznamenáváme už v prenatálním vývoji, takže hned po narození se lišíme intenzitou, délkou a hloubkou emočních reakcí na podněty. V komunikaci nás emoce ovlivňují poměrně radikálně, protože hodně záleží na tom, co cítíme k člověku nebo skupině lidí, se kterými vstupujeme do komunikačního procesu. Je samozřejmé, že mnohem raději navážeme kontakt s někým, kdo je nám sympatický a ke komu cítíme spíš kladné emoce. Ovlivnit nás může také naše aktuální emoční rozpoložení.

Slovní vyjádření směřující na naši osobu určitě hodně ovlivňuje emoční naladění, ale mnohem dříve se soustředíme na neverbální vysílání signálů. Sympatie a antipatie v nás člověk vyvolává právě na podkladě celkové NK. A v případě, že nám někdo vstoupí do našeho osobního, nebo dokonce intimního prostoru a vyvolává v nás negativní pocity už na první pohled, asi se nebudeme chovat přátelsky a aktivují se nám obranné mechanismy těla. Máme tendenci utéct, a pokud to nejde, zaujmout obranný postoj

---

<sup>5</sup>Kassin S. Psychologie. Brno: Computer Press. 2007. Vyd. 1. str. 436. Přel. z Psychology. ISBN 978-80-251-1716-3.

## 2. Vybrané složky NK

Jak už jsem jednou uváděla, komunikace jako taková má několik složek - verbální, neverbální, činem a další. Pod neverbální komunikaci spadá spousta dalších projevů, způsobů chování a dalších prostředků, kterými člověk komunikuje a vysílá signály, ať už vědomě či bez uvědomění. Velkou podmnnožinu tvoří řeč těla: mimika, gestikulace, haptika, kinezika... Nejstarší publikace zabývající se touto problematikou, které jsem studovala, podmnnožiny NK nerozlišují. Mimiku, gestiku, haptiku, kineziku, paralingvistiku a jiné způsoby projevu, kterými něco vyjadřujeme, nazývají buď jako NK, nebo jako ŘT. V současné době autoři tuto oblast rozvíjejí a doplňují o další obory a např. na stránkách Wikipedie jsem našla pod neverbální komunikací i chronemiku nebo grafologii.<sup>6</sup>

Já jsem se zaměřila na ty podmnnožiny, které mi přišly nejznámější a nejčastěji uváděné u více autorů.

### 2.1. Mimika + pohledy a řeč očí

Hlavním prostředkem NK je obličej. Na obličejí najdeme spoustu svalů, které jsou perfektně inervovány, a mozek je dobře ovládá, ovšem podvědomě. Vědomé ovládání některých svalů je obtížnější.

Výrazy tváře, pohyby úst, úsměv, mrkání víčky a dále pohledy (výraz očí, způsob, jak se díváme, odvracení pohledu, přímý pohled, mrkání,

---

<sup>6</sup> Wikipedie: otevřená encyklopedie. Kategorie: Psychologie / Neverbální komunikace / Dorozumívání. (online). Naposledy editováno 7. 3. 2009. Cit. 8. 3. 2009. URL: [http://cs.wikipedia.org/wiki/Neverb%C3%A1ln%C3%AD\\_komunikace](http://cs.wikipedia.org/wiki/Neverb%C3%A1ln%C3%AD_komunikace).

Bakalářská práce: Neverbální komunikace při práci s dětmi se zaměřením na osobní prostor (rozšířené či zúžené zorničky), práce obočí, vážná tvář atp., to vše spadá pod oblast nazývanou mimika.

Na lidech různých národností po celém světě můžeme pozorovat sedm výrazů tváře, které jsou vrozené. Jsou to smutek, radost, hněv, překvapení, otrávenost, vzrušení a úzkost. Tyto základní výrazy tváře mají ještě své stupně, které můžeme natrénovat pro lepší ovládnutí mimiky.

Umět využívat mimiku při práci s dětmi je velká výhoda. Doplnit svou činnost výraznou mimikou posílí pozornost, chápání a prožívání dětí. Už mnohokrát jsem si získala důvěru, pozornost nebo i autoritu svými „ksichtíky“. A funguje to u dětí každého věku. Umět se ve správnou chvíli usmát, vykulit oči, nebo se zamračit může podtrhnout význam situace, který chcete zdůraznit. Nejen že činnost bude zábavnější, ale mnohdy tak jasně dáte najevo své stanovisko na danou věc a přesně tím vymezíte hranice, které je podle mého nutné u dětí budovat.

*„Pohled obsahuje informaci, která sice nemusí být jednoznačná, ale přesto je to informace mimořádně vzácná a důležitá v našem osobním styku.“<sup>7</sup>* Pohledy a očima si opravdu sdělujeme někdy více, než si uvědomujeme. Směr pohledu, délka trvání, četnost, uhýbání, sklopení očí a mnohé další signály k nám promlouvají. Tak např. když někdo často uhýbá pohledem a je s námi v očním kontaktu jen třetinu celkové doby, nejspíš něco tají. Pokud se na nás dívá příliš dlouho, tak jsme v něm buď vzbudili zájem, nebo je to

---

<sup>7</sup> Křivohlavý O. *Jak si navzájem lépe porozumíme. Kapitoly z psychologie sociální komunikace*. Praha: Nakl. Svoboda, 1988. Vyd. 1. str. 7. ISBN: 25-095-88.

Bakalářská práce: Neverbální komunikace při práci s dětmi se zaměřením na osobní prostor nepřátelská výzva. Na dětech je krásně poznat, když lžou. Jejich uhýbavé pohledy jsou opravdu výmluvné.

Ženy pohledy ovládají lépe než muži, pravděpodobně kvůli tomu, že jsou matky a více méně musejí na pohled poznat, co se s jejich potomkem děje. P. C. Holinger v publikaci „*Co říkají děti, než se naučí mluvit*“ uvádí, že děti své pohledy nejčastěji směřují na lidský obličej, než na kterékoliv jiné podněty. Také uvádí devět základních signálů, kterými dítě vyjadřuje své pocity a potřeby. Jsou to především výrazy tváře, ale i zvukové, hmatové a jiné signály NK. Popisuje zájem, potěšení, překvapení, tíseň, hněv, strach, zahanbení, znechucení a averzi vůči zápachu.

## **2.2. Gestikulace**

Do gestikulace spadají především pohyby a polohy rukou a paží, jako je ukazování, složení a založení rukou, práce rukou a paží v průběhu rozhovoru, signalizace na dálku, atp. Jinak to jsou v podstatě i pohyby jiné části těla, jako např. nohou.

Jsou dalším výrazným prostředkem NK a můžou být typická pro určité povahy či národnosti. Např. Italové, Arabové nebo černoši mají rozmáchlá gesta paží. Pro Angličany jsou typická gesta s lokty u těla.

Gesta rozlišujeme podle významu a použití v určité situaci. Jsou gesta *ilustrativní* - doplňující sdělení (např. u básniček o dešti doprovázím verše rukama klesajícíma ze shora a třepetám prsty), nebo *sémantická* - nahrazující slova, tvrzení (např. nejčastější gesto „ty ty ty“ - vztyčený ukazovák). Gesta symbolická, technická, velitelská a další.

Gesta mají stejně důležitý význam, jako jsem popisovala u mimiky. Obzvlášť u dětí předškolního věku je podkreslení výkonu učitelky řeči těla

Bakalářská práce: Neverbální komunikace při práci s dětmi se zaměřením na osobní prostor  
znatelné. Lektorka, která neumí pracovat s mimikou, gestikou a dalšími  
projevy svého těla je pro děti většinou „suchá“, nezajímavá, nedokáže děti  
zaujmout a často si ani nevytvoří patřičnou autoritu.

### **2.3. Haptika**

*„Tělesný kontakt představuje důležitou potřebu. Jeho množství a kvalita navazují mohutnou stimulaci tělesného a psychického vývoje člověka. Nedostatečnost a necitlivost v jeho dávkování vede v raném dětství k poškození vývoje s trvalými následky.“<sup>8</sup>*

Dalším prostředkem komunikace jsou dotyky - haptika. Spadá sem jakýkoliv tělesný kontakt (podání ruky, dotyky na různých místech těla, dotýkání sebe sama jako tření nosu, úprava vlasů, uhlazování kalhot apod.), nebo dotyky řídící rozhovor (např. zvednutá ruka se vztyčeným ukazováčkem = teď mluvím já).

Podání ruky může být také gesto. Gesto s historickým původem, které znamenalo: nemám v ruce zbraň, přicházím v míru, nebo stvrzení smlouvy. V dnešní době už je to spíše jen společenská zdvořilost při uvítání a loučení. Ovšem z tohoto prostého gesta můžeme vyčíst další sdělení, které je nám předáváno. Způsob podání ruky, síla stisku, povrch kůže, to všechno nám něco sděluje. Dominanci či submisi jedince, nervozitu, sebevědomí a další.

Dotýkat se můžeme druhého na různých místech těla. Rozlišujeme dotyky od přátelských (poplácání po rameni), až po intimní (obejmutí, pohlazení ruky či po tváři). Dotyky při zahájení, v průběhu a při ukončení

---

<sup>8</sup> Tegze, O., *Neverbální komunikace*. Praha: Computer Press, 2003. Vyd. 1. str. 351. ISBN: 80-7226-429-X.



komunikace (podání ruky jako uvítání, letmé dotyky na pažích v průběhu komunikace, rozloučení zase podáním ruky). Jinak se nás dotkne žena, jinak muž a jinak dítě. Na těle máme určité zóny, na kterých je dotek vnímán buď jako příjemný, nebo jako nepříjemný (rozepisovat je zde nebudu, najdete např. v Tegze O., *Neverbální komunikace*).

Potřeba dotyku třeba jen ve formě pohlazení je zcela přirozená věc. A jak zmiňuji v citátu, jeho nedostatek může vést k poškození vývoje s trvalými následky. Děti, kterým chybí pohlazení, přítulení nebo jiný tělesný projev lásky a náklonnosti si ho samy vyžadují. Přijdou se pomazlit, pro pohlazení. Sednou si na klín a chtějí obejmout.

## **2.4. Posturika**

Zabývá se držením těla, postojem, orientací těla v prostoru, udržovanou osobní vzdáleností, chůzí, způsobem sezení, prostě polohami těla a jeho částí (paže, nohy, trup, krk, hlava...) v různých situacích.

Rozeznáváme tři základní polohy člověka – vstojě, vsedě a vleže. K nim se dále váže pojem kompozice a konfigurace. Kompozice je vzájemná poloha dvou částí těla v téže pozici (např. kompozice rukou vsedě) a vzájemná poloha všech částí těla v jedné pozici je konfigurace.

Správné držení těla není důležité jen pro naše zdraví, aby nás nebolela záda, ale také pro vytvoření žádaného dojmu u ostatních a pro náš lepší způsob myšlení.

Správně zaujatý postoj v prostoru při práci s dětmi je důležitý pro získání autority a důvěry. Shrbená záda působí nesebevědomě a nejistě, čímž docílíte posměchu a neúspěchu. Musí vás být vidět. Neviditelná učitelka, vychovatelka, lektorka má sice možnost vidět, jak se děti chovají

Bakalářská práce: Neverbální komunikace při práci s dětmi se zaměřením na osobní prostor bez přítomnosti dospělého, ale svého cíle dosáhne jen těžko (pedagogické cíle rozepisovat nebudu, nejsou předmětem této práce). Při volných hrách je dobré pohybovat se po místnosti, aby děti měli pocit, že tam neustále jste. Mají sice pocit kontroly, ale také pocit ochrany, že nad nimi někdo bdí a opatruje je. Občas je dobré se do hry zapojit. Když děti během činnosti sedí u stolků, na vymezeném místě, je potřeba stát nebo sedět tak, aby na vás viděli, popř. se mezi nimi pohybovat. Je dobré vytvořit dojem otevřené spolupráce. Jste jim blízko, a proto se mohou kdykoliv na cokoliv zeptat, pochlubit se svou prací, pocítit váš zájem.

## 2.5. Kinezika

Kineze = neřízený pohyb organismu vyvolaný specifickými podněty. Kinezika jako součást NK se zaměřuje na pohyby a způsob vykonání pohybu těla a jeho jednotlivých částí v procesu komunikace. Při různých typech setkání a rozhovorů jsou svaly vystavovány různému svalovému tonu podle našeho aktuálního psychického naladění. Křivohlavý O. zmiňuje výzkum měření: *„Elektromyografické záznamy svalového napětí ukázaly, že v období zvýšeného psychického napětí při rozhovoru se ve svalech objevují elektrické potenciály vysokých amplitud, které normálně doprovázejí skutečné pohyby.“*<sup>9</sup>

Právě podle napětí nebo uvolnění poznávám na dětech jejich naladění. Rozčilení, strach, počínající pláč, radost, apatii, lež, nervozitu, přebytek energie. Pokud chlapeček na kroužku flétny nevydrží chvíli v klidu, neustále si s něčím hraje, je netrpělivý a neukázněný, nemusí to znamenat, že by ho

---

<sup>9</sup> Křivohlavý O. *Jak si navzájem lépe porozumíme. Kapitoly z psychologie sociální komunikace*. Praha: Nakl. Svoboda, 1988. Vyd. 1. str. 65. ISBN: 25-095-88.

Bakalářská práce: Neverbální komunikace při práci s dětmi se zaměřením na osobní prostor hraní na flétnu nebavilo. Důležitou roli hraje velikost prostoru, ve kterém jsme. V malém prostoru jsou děti více neukázněné a mají problémy udržet pozornost 10 min. Nebo jsou netrpělivé a nemůžou se dočkat, až mi budou moct zahrát nacvičenou skladbu.

## **2.6. Chronemika**

Chronos = z řeckého  $\acute{o}$  xpóvos = čas, období. Chronemika je naše chování v čase. Jak dlouho nám trvá odpovědět na sms zprávu, e-mail nebo dopis. O kolik se zpožďujeme nebo zda chodíme s předstihem. Jak dlouho dopředu si plánujeme schůzky...

Každý národ má své vlastní pojetí času. Zatímco angloamerické kultury trvají na dochvilnosti, neboť „čas jsou peníze“, národ jako Italové nebo Španělové nikam nespěchají a čas určují jako „dříve“ nebo „později“. Rozdílné je i chápání koncepce času (monochronemická = vykonávání jedné věci během jednoho okamžiku x polychronemická = dělání více věcí najednou). Západní kultura je spíše monochronemická a některé jižní národy polychronemické. Dalo by se také říct, že muži se řídí monochronemicky (jen výjimečně dokážou vykonávat více činností najednou) a ženy polychronemicky.

Vnímání času je individuální záležitost, ale také naučené. Přesné měření času - hodiny, dny, měsíce, roky - se děti učí až s nástupem do školy. Pro batolata do 3 let čas prakticky neexistuje. Vnímají den a noc, rozumí pojmu včera a zítra, ale minulost ani budoucnost pro ně neexistuje, žijí přítomností. Časový režim jim vytváří rodiče - kdy jíst, kdy jít na procházku, kdy spát - nebo se řídí potřebami organismu - řeknou si o jídlo, když pocítí hlad, usnou, když jsou unavené.

## **2.7. Úprava zevnějšku**

Jan Werich ve své písni zpíval, že „šaty dělají člověka“. Ale nejen šaty. Celkově způsob oblékání, účes, líčení o nás sdělují informace ostatním.

Především v určitých obdobích života máme potřebu promlouvat svou vizáží. Mládež v pubertě svým způsobem oblékání jasně dává najevo, ke které skupině patří, anebo se naopak snaží odlišit od ostatních. Jejich nejpodivuhodnější módní kreace můžou značit, že nejsou spokojeni se svým vzhledem a snaží se ho vylepšit.

V širším slova smyslu můžeme za úpravu zevnějšku brát i úpravu okolí - bytu, zahrady nebo jen vlastního pokoje. Opět bych jako příklad zvolila období puberty a staršího školního věku. Děti si upravují svůj pokoj různými plakáty svých idolů ze světa popmusic nebo filmu, chlapci sbírají plakáty aut, motorek a jiných strojů a dívky si naopak vylepují kýčovitě obrázky zvířátek.

## **2.8. Proxemika**

Proxemiku řadím jako poslední. Týká se chování v prostoru, osobního prostoru, zaujímání prostoru – postavení se vůči jiným lidem a teritoriálního chování – zabírání, přivlastňování si prostoru. Více ji zde rozepisovat nebudu, neboť se jí zabývám podrobněji v další kapitole.

### 3. Proxemika – prostorové chování.

Proxemika je jedna z forem neverbální komunikace a týká se prostoru. Zahrnuje osobní prostor, chování v prostoru, zaujímání prostoru – postavení se vůči jiným lidem a teritoriální chování – zabírání, přivlastňování si prostoru. Mým prvním důvodem pro zaměření se na toto téma byly zdroje. Není to tak probádané a popisované téma jako třeba mimika či gestika, ale není ani úplně zapomenuté a našla jsem ho u více než dvou autorů. Později mě to přivedlo k myšlence, že můžu získané poznatky využít v praktickém životě, hlavně při práci s dětmi. Je dobré vědět, že i u dětí bychom měli respektovat jejich osobní prostor, ale nezapomínat při tom na ten svůj.

#### 3.1. Osobní prostor

Přesná definice osobního prostoru asi neexistuje. Slovník uvádí, že je to: „*oblast, kterou si jedinec okolo sebe aktivně vytváří a udržuje a do níž ostatní nemohou proniknout, aniž by mu způsobili pocit nepohodlí.*“<sup>10</sup>

Nejčastěji ho autoři popisují jako prostorovou, či vzduchovou bublinu: „*Stejně jako ostatní zvířata i člověk má svou vlastní přenosnou „vzduchovou bublinu“, jejíž velikost závisí na hustotě zalidnění míst, kde vyrůstal.*“<sup>11</sup> Nebo:

---

<sup>10</sup> Hartl P. Hartlová H. Psychologický slovník. Praha: Portál, 2000. Vyd. 1. str. 459. ISBN: 80-7178-303-X.

<sup>11</sup> Paese A. *Řeč těla*. Praha: Portál, 2001. Vyd. 1. Z angl. originálu *Body language*. Přel. Loupová H. str. 19. ISBN: 80-7178-582-2.

„Okolo každého muže, ženy nebo dítěte se rozprostírá skutečná, ale neviditelná „prostorová bublina“.“<sup>12</sup>

Celkem přesné znázornění můžeme vidět v reklamě na výrobek posilující imunitu. Pojali ji jako pružnou kouli kolem našeho těla, i když v trochu jiném smyslu obrany. D. Lewis uvádí, že: „*bublina spíše připomíná kolem horní poloviny těla válec, který se od pasu směrem k chodidlům kuželovitě zužuje.*“<sup>13</sup> Jak jinak si představit osobní prostor? Je to jakési obranné pásmo kolem našeho těla, jehož velikost se mění podle situace. Řekla bych, že mnohem větší je před námi (v zorném úhlu), než za zády, neboť prostor před sebou, který dobře kontrolujeme zrakem, si člověk hlídá víc a bedlivěji. Usoudila jsem tak z pozorování lidí při nastupování do plné MHD. Stoupnou si tak, aby mezi nimi a lidmi před nimi, nebo vedle nich, bylo dost místa, ovšem zapomínají na to, že i za nimi někdo stojí. Vzdálenost za zády už nekontrolují.

Velikost osobního prostoru závisí na několika faktorech, které na člověka působí. Na hustotě zalidnění místa, odkud jedinec pochází, na kontinentu, na národnosti, nebo na vztahu s lidmi, se kterými přichází do kontaktu. Člověka, kterého velmi dobře známe, si pustíme mnohem víc „k tělu“ než někoho, s kým jsme se setkali poprvé. Kulturní podmíněnost závisí na oblasti, ze které pocházíme. Některé národy si udržují mezi sebou velkou vzdálenost při setkání, třeba až jeden metr. Jsou to např. Australané nebo Novozélandčané. U nich je to malou hustotou zalidnění. Rozdíly také najdeme

---

<sup>12</sup> Lewis D. *Tajná řeč těla*. Praha: Victoria Publishing, 1995. Z amerického originálu: *The Secret Language of Success*. Přeložil Rezek J. str. 92. ISBN: 80-85605-49-X.

<sup>13</sup> Lewis D. *Tajná řeč těla*. Praha: Victoria Publishing, 1995. Z amerického originálu: *The Secret Language of Success*. Přeložil Rezek J. str. 92. ISBN: 80-85605-49-X.

Bakalářská práce: Neverbální komunikace při práci s dětmi se zaměřením na osobní prostor mezi městem a vesnicí. Zatímco si lidé z města udržují vzdálenost 45 cm, lidé z vesnice ji potřebují mnohem větší. Pozoruji to i sama na sobě. Pocházím z vesnice s 900 obyvateli a cestování po Praze mi není moc příjemné. V prostředcích MHD si často připadám jako „sardinka ve vlastní šťávě“.

Jeden z možných výkladů OP, který mě napadl, je prostor domu, bytu, pokoje, ve kterém bydlíme. Mít nějaké vlastní území, teritorium je přirozená a pudová záležitost. Každý potřebuje místo dávající pocit bezpečí, jistoty a ochrany. Místo, kam se člověk může vrátit po práci, ze školy, z dovolené, atd.

A jak je to s osobním prostorem u dětí? Už v prenatálním vývoji jsou ve své bublině, v matčině těle, chráněny plodovou vodou, břišní stěnou a dalšími faktory. Velikost tohoto prostoru je logicky omezená. Stačí dítěti? A má nějaký vliv na pozdější osobní prostor jedince? Na takové otázky jsem odpověď nikde nenašla, pravděpodobně to ještě nikdo nezkoumal.

Zatímco se celkovou NK učíme už od dětství a učíme se ji od dospělých, osobní prostor si vytváří každý sám za sebe. Každý máme podle osobnostních rysů jinou potřebu udržované vzdálenosti mezi námi a ostatními. Mimiku nebo gestiku můžeme napodobovat podle dospělých, se kterými trávíme mnoho času, ale osobní prostor si vymezujeme individuálně. Kromě výše zmíněných faktorů na nás také působí určitá nepsaná pravidla, kterými se řídíme při udržování osobního prostoru. Děti tato pravidla ještě nemají vžitá, takže se spíše řídí svou intuicí, i když ne vždy může být správná. Pease dokonce uvádí nepsaná pravidla, kterými se řídí lidé v přeplněném prostoru, např. ve výtahu nebo v MHD. Jsou to:

*„1. Není dovoleno s nikým mluvit, ani s člověkem, kterého znáte.*

*2. Za každou cenu je nutno vyhnout se kontaktu očí s druhými lidmi.*

3. *Je třeba udržet „pokerový“ obličej (není dovoleno dávat najevo jakékoli pocity).*

4. *Máte-li po ruce knihu nebo noviny, je radno předstírat, že jste hluboce zabráněni do četby.*

5. *Čím je dav hustější, tím méně tělesných pohybů je dovoleno vykonávat.*

6. *Ve výtahu musíte sledovat čísla poschodí na ukazateli nade dveřmi.*<sup>14</sup>

Děti tato pravidla ještě neznají, a i když jim je rodiče vštěpují, většinou je nedodržují. Vesele si povídají a někdy dokonce prozpěvují i v namačkaném autobuse. Rády pozorují jiné lidi a někdy až neslušně civí. Když se jim něco znelíbí, dají to výrazně najevo, např. pláčem. A mohla bych pokračovat dále. Jejich projevy jsou velmi spontánní. Pokud si někdy všimnete, že dodržují nepsaná pravidla komunikace, je to spíše tím, že napodobují dospělé. Zažila jsem situaci, kdy se do autobusu nahrnula velká skupina dětí (cca 30 dětí). Tlačily se na sebe i na ostatní, smály se, povídaly, si, zkrátka hlučely. Připadala jsem si jak v úlu. Ostatní cestující si jich nevšimli, neutišili je nebo něco podobného, ale tvářili se mrzutě. Musela jsem se této situaci pousmát. Ještě jsem se nesečkala s cestujícími, kteří by děti tolerovali a netvářili se na ně nepřátelsky. Výjimkou jsou ženy, které se na děti většinou usmívají, zvláště na ty nejmenší. Ale velké skupiny dětí jim jsou také nemilé.

---

<sup>14</sup> Paese A. *Řeč těla*. Praha: Portál, 2001. Vyd. 1. Z angl. originálu *Body language*. Přel. Loupová H. str. 21. ISBN: 80-7178-582-2.



### 3.2. Zaujímání prostoru

Prostorová orientace a to, jakým způsobem zaujmeme pozici vůči druhému člověku je další důležitou částí proxemiky (další důležitou částí OP). Zaujímání prostoru vůči druhému člověku se řídí několika pravidly. Lidé zaujímají své postavení (svůj postoj) podle pohlaví, podle délky známosti a podle vztahu. D. Lewis uvádí schéma, jaké pozice zaujímají spíše ženy, a jaké muži v určitých situacích: „*Studijní práce ukázaly, že muži nejčastěji zaujímají postavení mezi body B a C nebo C a D, hovoří-li s někým, koho znají a ke komu mají kladný vztah. Jinak řečeno, cítí se nejlépe v čelní pozici vůči druhému. Ženy naproti tomu, hovoří-li s přáteli, dávají větší přednost postavení přilehlému, sousednímu, to znamená mezi body A a B, nebo B a D. Tyto pozice jsou v dobrých vztazích. Pokud tuto pozici zaujme cizí člověk, vyvolá to – podle výsledků výzkumů - antagonismus a nechuť.*“<sup>15</sup> Shrnula bych to tak, že muži se k sobě staví čelně, hovoří-li s někým, koho znají a s kým mají dobrý vztah. Pokud se však k nim tak postaví člověk cizí, vyvolává to negativní pocity. Ženy pro změnu preferují boční postavení při komunikaci s přítelem, patrně proto, že je to pro ně signál spolupráce. Nikde jsem se však nedočetla, jaké postavení a zaujímání prostoru preferují děti, jak směrem k dospělým tak mezi sebou. Našla jsem rady pro dospělé, jak si získat jejich důvěru zaujmutím správné pozice, a to snížením své výšky na jejich úroveň podřepem, nebo vyzvednutím dítěte na židli či stůl. Ale jak přistupují děti k nám, popř. samy k sobě? Ty nejmenší se při setkání s cizím člověkem drží v blízkosti rodiče, drží se za ruku a dost často se za něj

---

<sup>15</sup> Lewis D. *Tajná řeč těla*. Praha: Victoria Publishing, 1995. Z amerického originálu: *The Secret Language of Success*. Přeložil Rezek J. str. 107. ISBN: 80-85605-49-X.

schovávají, nebo chtějí vzít do náruče. Předškolní děti ještě nemají ponětí o vzdálenostech, takže k sobě přistupují tak jak jim to vyjde (někdy do sebe narazí, někdy jsou moc daleko). Správné vnímání prostorové vzdálenosti začnou mít až kolem 8 let. (Učí se to pohybovými a míčovými hrami). Avšak klasické zaujímání prostoru rozdělené podle pohlaví bych z hlediska vývojové psychologie čekala až v období puberty, kdy končí Freudovo období latence (skryté sexuální potřeby, nezájem o druhé pohlaví) a začíná genitální stádium (hlavním místem uspokojování potřeb se stávají genitálie, začíná zájem o opačné pohlaví).

Zaujímání prostoru se netýká pouze postavení, ale také posezení a dokonce i např. umístění stolu v kanceláři. Preferované místo u stolu závisí na situaci, na vztahu a na činnosti. K diskuzi je vhodné sedět přes roh, při spolupráci vedle sebe a konkurenti se posadí naproti sobě. Významné místo je v čele stolu. V rodině toto místo patří nejváženějšímu členovi, často jím bývá otec nebo nejstarší muž. V pracovních vztazích je jím člověk s nejvyšším postavením. Pokud chceme vytvořit dojem, že si jsou všichni partneři rovni, posadíme je ke kulatému stolu, kde nejsou významná nebo méně významná místa. V mateřských školách se tato forma kruhu využívá při sezení na zemi. Používá se metoda tzv. „komunikačního kruhu“. Jde o povídání na některé téma, každý může říct svůj názor, avšak jen tehdy, dostane-li slovo (např. podáním plyšáka, smí mluvit jen ten, kdo ho má v ruce). Děti se tak učí neskákat druhým do řeči a naslouchat ostatním.

V kanceláři umístěním stolu hned naproti dveřím vyjadřuje šéf svou nadřazenost. Proto v ordinacích pomáhajících profesí bychom měli zvážit rozmístění nábytku. Stůl naproti dveřím, a ještě když bychom seděli zády k oknu, je ta nejhorší volba. Klient by měl pracovníkovi vidět do obličeje, což okno za zády neumožňuje, a měl by cítit přátelské a partnerské jednání ->

posadit ho přes roh, nikoliv naproti ke stolu. To samé platí při jednání ve stoje. Snažíme se o to, abychom mezi sebe a ostatní nestavěli nějaké bariéry (stůl, židli, zábradlí...). Hodně také záleží na úrovni očí. Zaujímání prostoru se netýká pouze horizontu, ale také vertikály. Už jsem zmiňovala, že při komunikaci s dětmi je dobré snížit se na jejich výškovou úroveň. Stejná či rozdílná úroveň očí při rozhovoru má svůj určitý význam. Výšku postavy nijak neovlivníme, takže pokud jsou naše oči výše nad ostatními, nemusí to hned znamenat nadřazenost. Avšak vysokí lidé, obzvláště muži, působí sympatičtěji a důvěryhodněji. V případě, kdy si schválně stoupneme např. na stupínek či schod, tím můžeme dávat najevo svou nadřazenost. Dříve byl ve školách před tabulí stupínek, na kterém měl kantor stůl. Měl snad posílit jeho autoritu, nebo rozšířit učitelův přehled o třídě? Zvýšené místo, např. stupínek, podium, či jeviště, dává řečníkovi klid. Měl stupínek před tabulí snad tento účel?

V některých institucích upravují prostor tak, aby umožňoval změnu výšky. V bance, jejíž služby využívám, úřednice sedí u stolu a klient si k nim přisedne. U pokladen mají vysoké židle, klient při vyřizování stojí. Ve školkách a na prvním stupni ZŠ jsou přizpůsobené stolky a židle výšce dětí - jsou nižší, avšak učitelka má vysoký stůl. Když si přisedám k dětskému stolečku, stále jsem o dost výš. V tomto případě se to ale jinak vyřešit nedá. Napadl mě stupínek v místě stolků pro děti, ale bylo by to nebezpečné, děti by z nich mohly spadnout nebo o ně zakopávat.

Další formou prostorového chování je zaujímání prostoru. Paese A. píše o rituálech, kterými se při zaujímání prostoru řídíme. Já bych to nazvala pravidlo „zlatého středu“. Vybereme si vždy to místo, které je uprostřed. Sedadlo vprostřed největší mezery mezi cizími lidmi, háček uprostřed kabátů na věšáku ve školní šatně, nebo skříňku uprostřed

nejprázdnější řady v šatnách bazénu. To všechno proto, abychom nepůsobili vtíravým dojmem. Já bych k tomu dodala, že pokud nám je někdo sympatický, chováme se opačně. Snažíme se mu být nablízku. Sedáme si vedle něj, ukládáme si věci blízko jeho. U dětí jsou takové sympatie hodně znát. Nejen že se posadí hned vedle, ale ještě si přisunou židličku tak blízko, že žádný jiný pohyb není takřka možný. V takovém případě je těžké zachovat si (a ubránit si) svůj OP, zvláště, když se na vás hezky usmějí.

### **3.3. Teritorium a teritoriální chování**

Pojem teritorium se mi spíše spojuje se zvířaty než s lidmi. Představím si lva v poušti, který zanechává pachové stopy a tím si označuje své území, své teritorium. A v případě návštěvy nezvaného hosta ho brání vlastním tělem. Lidé si také vytvářejí svá teritoria. Jsou to místa, která si oblíbíme nebo kde trávíme nejvíce času. Pravidelným používáním takového prostoru ho začneme považovat za vlastní a jako lvi v poušti si ho bráníme před okupovateli a nezvanými hosty. Důvody pro zabírání si a ochranu vlastního území jsou snad zcela prosté, mohla bych také říct biologické. Je to zajištění potravy a proces rozmnožování. Už první pravěcí lidé se pohybovali na území poskytujícím dostatek obživy a na něm se i rozmnožovali. Podle potřeby se za potravou přesouvali, později si přivlastňovali určitá území, na kterých hospodařili a která si hájili před ostatními. V dějinách lidstva je mnoho bojů a válek o území a moc nad ním. Stejně tak jako si lev hájí své teritorium.

Myslím, že srovnávání chování člověka ve společnosti s chováním a projevy primátů, o čemž se zmiňuje Tegze O., je oprávněné: *„Vnější podobnost projevů teritoriálního chování zvířat a člověka je natolik silná, že*

*vede přirozeně k ztotožňování motivů a prožitkových obsahů a jejich přenosu z oblasti studující chování zvířat na oblast chování lidí.*<sup>16</sup>

### **3.3.1. Teritorium**

Vysvětlení pojmu teritorium je celkem shodné u více autorů. Pro příklad uvedu definici ze slovníku: „*Teritorium (territory) území obývané jednotlivcem či skupinou živočichů a agresivně hájené proti příslušníkům stejného druhu; platí pro savce i ptáky; je označováno signálem pachovým, zpěvem ptáků, u člověka např. označením auta nálepkou, interiéru visícími figurkami apod.*“<sup>17</sup>

U zvířat je pojem teritorium zcela jasný a váže se fyzicky na konkrétní reálnou oblast, která je zřetelně označená pro ostatní. V souvislosti s lidmi můžu také mluvit o fyzickém teritoriu; vojenský prostor přísně chráněný a pečlivě ohraničený a označený pro ostatní, město obezděné hradbami, hospodář mající vykolíkové pole, nebo dům s oplocenou zahradou; ale také můžu mluvit o teritoriu na abstraktní úrovni. V poslední době mocnáři jednají o území skoro ve virtuální podobě. Dohady o vzdušném prostoru státu, vymezení moci okresní nebo státní správy, soutěžení v oblasti znalostí a dovedností, vystupování v médiích apod.

I když se tento pojem poměrně „zabstrahoval“, stále je jeho význam prostý: „*Teritorium je stále místem, jež má přinést bezpečí, ochranu, menší*

---

<sup>16</sup> Tegze, O., *Neverbální komunikace*. Praha: Computer Press, 2003. Vyd. 1. str. 55. ISBN: 80-7226-429-X.

<sup>17</sup> Hartl P. Hartlová H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. Vyd. 1. str. 616. ISBN: 80-7178-303-X.

*výdej energie, snadnější zajištění obživy, má také vytvářet podmínky pro rozmnožování a výchovu potomstva.*<sup>18</sup>

Děti v předškolním věku preferují hlavně první stupínky Maslowovy pyramidy potřeb, takže je pro ně pocit bezpečí a jistoty důležitější než třeba úspěch u ostatních. Nemají potřebu mít vlastní území, sdílejí ho s rodičema. Později si svůj pokoj, nebo alespoň jeho část, upravují podle svých představ. Hračky mají své místo, zdi jsou polepené obrázky z časopisů, plakáty s nejrůznějšími motivy a postavami podle vkusu, naladění a zralosti. Osobními věcmi obložený stůl, židle, postel jasně říkají, kdo je jejich pánem. Označují si své teritorium. Ovšem potřebují mít bezpečný úkryt, a tím nemusí být pouze vlastní pokoj nebo jeho část (pokud obývá jednu místnost více sourozenců). Může jim být i jiná část domu, kam se děti rády schovávají. Vypozorovala jsem, že to jsou prostory velmi malé - dítě se tam většinou sotva vejde - a dobře schované, aby je nikdo nenašel. Schovávají se do skříní, za nábytek, do výklenků ve zdi, za závěsy oken, apod. Tuto potřebu schovávat se mají hlavně děti samotářské, vyhledávající klid, úzkostné, ustrašené (děti mající strach ze tmy zalézají před usnutím pod peřinu, pokud jim rodiče nenechají rozsvíceno), ty které se potřebují schovat před někým (např. týrané), apod. Někdy se tak schovávají děti, když je kárám. Př.: holčička na hodině tanečků se už od začátku nezapojovala do činnosti, pobízela i jiné děti k honičkám a nekázni. Když jsem zastavila hru a ptala se jí na důvod jejího chování, schovala se pod fotbálek (ve třídě mají dětskou miniaturu stolního fotbalu, který je uklizený u zdi mezi jiné hračky a

---

<sup>18</sup>Tegze, O., *Neverbální komunikace*. Praha: Computer Press, 2003. Vyd. 1. str. 55. ISBN: 80-7226-429-X.

Bakalářská práce: Neverbální komunikace při práci s dětmi se zaměřením na osobní prostor (přístupný jen zepředu). Takto se tam děti schovávají vždy, když se jim zasteskne po rodičích a chtějí domů, nebo když mají špatnou náladu.

Odborníci radí dětem, které jsou svědky domácího násilí na matce nebo těm, které jsou samy týrané, aby si našly místo, kam se můžou v případě útoku schovat, a odkud mohou zavolat pomoc (např. se zamknout do koupelny, nebo do jiné místnosti).

O. Tegze se zmiňuje o teritoriu myšlenkovém. O myšlenkovém boji na poli vědeckém. V podstatě nás k tomuto boji nutí už od dětství. Už v mateřské škole jsou hodnoceny naše znalosti a dovednosti ze strany učitelek a spolužáků. Z vlastních zkušeností ze zájmových kroužků vím, k jakým myšlenkovým soubojům někdy dochází. Děti chtějí být úspěšné, pochválené a předhánějí se v lepších historkách z prázdnin, ve zpívání písniček, odříkávání básniček, a v dalších „disciplinách“. Nebo se naopak snaží obhájit, proč si doma neprocvičily novou notičku, a proto ji neumí. Bojují o přízeň učitelky, jako později bojujeme o přízeň jiných osob (rodičů, vzorů, šéfa...). Bojují o prosazení svého názoru a své osoby v kolektivu i před autoritou.

### **3.3.2. Teritoriální chování**

Na předchozích stránkách jsem už psala, že se mi pojem teritoriální chování spojuje spíše se zvířaty, než s lidmi. Vyhledala jsem si proto definici v odborném slovníku: „*Chování teritoriální (territorial behaviour) obhajoba vlastního území, u ptáků a opic zvukem (zpěv ptáka na nejvyšším stromě), u většiny ostatních savců pachem, u ryb výhružnými postoji; u člověka např.*

*totem před chatou, ploty.*<sup>19</sup> Důvody jsem už také zmiňovala – zajišťování si potravy, rozmnožování, vychovávání jedince a v neposlední řadě mít útočiště k odpočinku.

Stavíme si domy, kupujeme vlastní byty, abychom měli jistotu, že nepřijdeme o střechu nad hlavou, o bezpečné útočiště před nepříznivými podmínkami (rozmary počasí i jiných lidí). V domě či bytě si vytváříme kousek svého vlastního území, kam se můžeme schovat před ostatními členy domácnosti a kde jsme svými pány. Kůlna nebo kutilská dílna pro otce, pracovníčka pro maminku a pokoje pro děti. Každý si své území zařídí (označí) jinak. A v případě nedovoleného narušení jiným členem rodiny ho chrání; někdy i agresivně. A přestože si vlastní území značíme jinými způsoby, než zvířata, také nám jsou vlastní teritoriální gesta a chování. Ukazujeme ostatním, že nejen místo, ale i předměty nebo dokonce i lidé patří výhradně nám. Dáma zavěšená na ramě muže říká: ten je můj, patříme k sobě; muž s nohama na kancelářském stole dává jasně najevo, komu ta kancelář patří a kdo je tu šéf. Děti se tato gesta učí velmi rychle a používají je spíše jako nápodobu, než by si uvědomovaly pravý význam. Někdy je roztomilé pozorovat potomka někoho, koho opravdu dobře známe a vidět na něm všechny rodičovské vlastnosti a způsoby projevu. A když je něco opravdu jejich, hlásí se k tomu mnohem zřetelněji, než pouhým dotykem. Slovně všechny upozorní, že **table** flétna je právě jejich, pro jistotu ji chytí a položí co nejbližší k sobě. Stejně tak se rychle naučí hlídat své území.

Prostor, který obýváme (myslím tím dům, nebo byt) si střežíme jako oko v hlavě. Zamykáme vchody, na okna dáváme mříže, děláme vše pro to,

---

<sup>19</sup> Hartl P. Hartlová H. Psychologický slovník. Praha: Portál, 2000. Vyd. 1. str. 216. ISBN: 80-7178-303-X.



aby se k nám nezvaný host nedostal. Dobrým příkladem je hlídací pes, který štěkotem upozorní na každého kolemjdoucího a na procházkách očichává každý roh. Někdy se tak chovají i lidé. Někteří pánové i dámy v pokročilém věku často vysedávají u okna, aby jim nic z ulice neuteklo, (jako hlídací psi), jen neštěkají na kolemjdoucí. Hlídací nejen své území, ale upozorňují i sousedy, pokud u nich zpozorují někoho cizího.

### **3.3.3 Budování úkrytů dětmi**

Potřeba mít své vlastní území a skrýt se pod nějaké přístřeší není vlastní pouze dospělým, kteří si budují domy jak na bydlení, tak na práci. Už jsem zmiňovala, že děti mají své úkryty. Někdy jim to ale budova neumožňuje, a tak si je samy vytvoří. Budováním nejrůznějších přístřešků z molitanových kostek, dek, nábytku a všeho, co se jim hodí a s čím můžou manipulovat, se u dětí projevuje potřeba vlastnit území. Fantazii mají opravdu bohatou a stejně tak rozmanitě pojmenovávají svá díla. Jednou stavějí hrad, podruhé mají jeskyni uprostřed obývacího pokoje, jindy si postaví stan ve svém pokoji. Výrobci hraček o těchto choutkách dětí vědí, a proto můžeme na trhu vidět miniaturní domečky, látkové skládací autobusy, tee-pee do domu i na zahradu, apod.

Prostory ve školkách jsou vystavěny velmi rozmanitě a členitě tak, aby byly co nejvíce podnětné. Dětem jsou k dispozici průlezky, žebříky a někde i klouzačka. Školky jsou vybaveny molitanovými kostkami, plastovými deskami a spoustou jiného „stavebního materiálu“. Z molitanových kostek si postaví zdi v rohu místnosti a hned mají nedostupný hrad, přehozením deky přes stůl, či upevněním deky u nábytku vytvoří různé stany a bungalovy. Často přicházím do třídy, ve které nacházím nějakou stavbu. Budovatelé si svůj „hrad“ střeží velmi pečlivě a někdy i ostře. Paní učitelku rádi dovnitř

Bakalářská práce: Neverbální komunikace při práci s dětmi se zaměřením na osobní prostor  
pustí, ale nikoho jiného. V případě proniknutí nezvaného hosta dochází k potyčkám.

Ale nejen ve školkách si děti budují různé stavby. V pozdějším věku, když v pubertě začíná mít význam parta a rodiče ustupují do pozadí, potřebují místo, kde by se scházeli, kam by se schovali před světem. U nás na vesnici si mládež staví bunkry a boudy. Z prken, koberců, cihel, ze všeho, co jim kdo dá k dispozici. Vybavují si je nábytkem, občas seženou na zimu i kamna, aby jim nic nechybělo. Vytvoří si tak vlastní území, kam nikdo nezvaný, zvláště rodiče, nesmí. Mají potřebu shromažďovat se na svém území, kde mohou společně trávit volný čas.

### **3.4. Zóny osobního prostoru**

Osobní prostor můžeme rozčlenit podle velikosti na 4 základní druhy, tzv. zóny (tuto terminologii podle informací D. Lewise zavedl Edvard T. Hall). Je to prostor *intimní, osobní, společenský a veřejný*. Tyto zóny se dále člení na *užší* a *širší*.

#### **3.4.1. Veřejný osobní prostor**

Tato vzdálenost je od 3,7 m (užší = 3,7 – 7,6 m; širší = 7,6 m a více). Využíváme ji při výuce ve škole (vzdálenost mezi učitelem a dětmi v lavicích), při přednáškách, nebo při veřejném proslovu (na veřejnosti nebo i přes televizi). Nejčastěji se používá při jednání s cizími lidmi ve velké skupině, či davu. Udržení této vzdálenosti také znamená udržení si autority a prestiže.

Pokud bych se zamyslela nad tím, jak je to u dětí, musím říct, že tam je to naopak. Zejména u předškolních dětí platí, čím blíže k vám jsou, tím větší máte jejich důvěru a tím výše si u nich stojíte. Děti jsou velmi spontánní a každému se vrhají ke krku, i když by neměly. Autoritu

vzdáleností si u nich vytvářím jen v případě velké nekázně a narušování činnosti tím, že je posadím daleko od ostatních (do rohu třídy, do vzdálené lavice). Na vyšších stupních škol jsou pro změnu nejčastěji obsazovány zadní lavice a přední zůstávají volné. Sednout si do první lavice a ještě hned před učitele (obzvláště v poloprázdné třídě) znamená být šprt nebo šplhoun.

### **3.4.2. Společenský (sociální) osobní prostor**

Společenský odstup je v rozmezí 1,2 – 3,7 m (užší = 1,2 - 2,1 m; širší = 2,1 – 3,7 m). Udržíme si ho v případě neosobního jednání nebo při setkání s cizími lidmi. Dotyčného vidíme ostře, hlavu i trup, detaily obličeje jsou zřetelné, nezakreslené. Zvětšováním či zmenšováním společenského prostoru dáváme najevo svůj zájem či nezájem; protest, či nesouhlas.

V tomto odstupu může lehce probíhat konverzace mezi dvěma i víc lidmi, vzájemně na sebe vidí a odstoupením nebo přistoupením od někoho k někomu projevují své sympatie popř. antipatie. Tento prostor děti předškolního věku respektují. Učitelka je od nich vzdáleněji proto, aby sdělila informace celé skupině a aby při tom na všechny dobře viděla. Udrží vzdálenost takovou, aby se všemi dětmi udržela oční kontakt, a tím se přesvědčila, že ji poslouchají a vnímají. Děti pak buď přistupují blíže, nebo v případě nezájmu odcházejí stranou a nevěnují jí pozornost. Společenský prostor je přiměřená vzdálenost pro komunikaci, pokud dospělý člověk tuto vzdálenost mezi sebou a dětmi udrží. Mnohokrát se mi stalo, že při svolání skupinky dětí se ke mně nahrnuly tak blízko (takřka mi zasahovaly do intimní zóny), že jsem ztrácela přehled o tom, kolik jich vlastně přišlo a zda jsou všichni.

### **3.4.3. Osobní prostor**

Vzdálenost osobního prostoru se pohybuje mezi 45 -120 cm (užší = 45 – 90 cm; širší = 70 – 120 cm). Do této blízkosti dovolíme vstoupit jen přátelům a blízkým, někomu, komu důvěřujeme. Někdy však tolerujeme i vstup cizího člověka bez výrazné reakce. Rovněž jako u společenské vzdálenosti vidíme ostře rysy tváře a část trupu, ale pro rozeznání detailů musíme posouvat pohled z místa na místo (při větší vzdálenosti máme všechny detaily v zorném poli očí a nemusíme pohled přesouvat).

V článku na internetu jsem se dočetla, že ženy trpící nadváhou si neumí ubránit svůj OP. Podle tohoto článku nedokážou svému okolí dát dostatečně pevné hranice. Následně si vytvářejí tukovou vrstvu jako ochrannou bariéru. Touto problematikou se blíže zabývá Mgr. Katarína Filasová: *„Z pozorování osob s nadváhou jsem získala dojem, že se tváří přátelsky, i když jim okolí do jejich prostoru vstupuje a jim se to nelíbí. Konec konců stereotyp „spokojených a směřících se „tlouštíků“ by tomu nasvědčoval. V praxi by to mohlo znamenat, že svému okolí nedají najevo, když se jim něco nelíbí, a ostatní pak jejich osobní prostor logicky nemůžou respektovat, ani kdyby chtěli.*

*Sestavila jsem dotazník a předložila jsem ho 325 ženám všech váhových kategorií (muži bohužel nebyli dostupní), abych zjistila, jestli existuje vztah mezi hmotností člověka a jeho schopností vymezit ostatním hranice svého osobního prostoru. Předpoklad zněl: Žena, která jasně dává ostatním najevo, co je jí příjemné a co není, takže ostatní její hranice respektují, nezažívá nepříjemné pocity a stres, které pramení z narušování osobního prostoru. Naopak žena, která nedá jasně najevo, co se jí nelíbí, a svůj prostor si tedy neochrání, žije pod tlakem, ve stresu a v nepohodlí. Pak je možné, že si*

*na podvědomé úrovni za účelem obrany vlastního území vytvoří „tukovou hradbu“.*<sup>20</sup>

Článek mě inspiroval k myšlence, jestli i obézní děti si tímto způsobem vytvářejí hranice. Třeba před příliš starostlivými rodiči, nebo před vrstevníky. Už mnohokrát jsem četla o případech přejídání se jako psychické poruše, únikové strategii při náročných životních situacích.

Do osobního prostoru si vzájemně vstupujeme při důvěrné komunikaci s někým blízkým. Pro děti je však mnohdy i 50 cm příliš daleko. Své hodiny začínám přivítáním v kruhu. Málo kdy se mi povede tento kruh udržet. Děti se nahnou co nejbliže ke mně a natlačí se na sebe. To samé se děje při zaujímání prostoru při cvičení i tancování. Nedokážou snad přesně odhadnout potřebnou vzdálenost pro bezpečné a pohodlné pohybování? Možná to je ještě nedostatkem zkušeností a nedokonale vyvinutým vnímáním. Ale neodpustím si myšlenku, že by tento jev vyprchal postupem času a koncem školního roku by děti dobře znaly a dodržovaly potřebné vzdálenosti. Realita vypadá opačně. I nadále do sebe vzájemně narážejí, tlačí se na sebe, šlapou si na nohy, ale málo kdo se uhne.

#### **3.4.4. Intimní osobní prostor**

Svou intimní bublinu máme zhruba do 45 cm (užší = 15 cm nebo méně; širší = 15 – 45 cm). Do té nám smí vstupovat opravdu ti nejbližší. Partneři, děti, milenci, velmi dobří přátelé a lékaři. V tomto prostoru hrají svou roli nejen zrak, ale také čich a hmat. Dobře jsou viditelné detaily

---

<sup>20</sup> Mgr. Katarína Filasová, články: Souvisí nadváha s Psychikou. URL: [http://www.rozvoj-osobnosti.cz/nadvaha\\_a\\_psychika](http://www.rozvoj-osobnosti.cz/nadvaha_a_psychika) (online). Cit. 2. 2. 2009.

Bakalářská práce: Neverbální komunikace při práci s dětmi se zaměřením na osobní prostor

pokožky jako make-up nebo pocení. Toto si obvykle uvědomujeme, a proto nám není kontakt s cizí osobou v tomto pásmu příjemný. Mnohdy jsme si tak blízko, že zrak je rozostřený a vnímáme pouze hmatem, čichem a chutí. Děti, které nám dovolí vstoupit do svého intimního prostoru, nám musí opravdu důvěřovat. Ty nejmenší dokonce spíše sdílejí matčin osobní prostor, neboť matčina náruč pro ně znamená útočiště a ochranu před okolním světem. Podle teorie attachmentu děti tendenčně vyhledávají blízkost a náruč opečovávané osoby, protože v ní cítí bezpečí a jistotu. *„Začátkem druhé poloviny prvního roku života, společně s vývojem stálosti objektu, si děti na celém světě vytváří silné, jedinečné pouto se svým primárním pečovatelem. Tento první vztah je vysoce emocionální a důsledně se rozvíjí ve všech kulturách.“*<sup>21</sup>

Dospělí však mnohdy zapomínají na intimní prostor dítěte. Návštěva bere dítě do náručí chtěje ho pochovat, i když se vzpírá a natahuje ručky po rodiči, nebo se brání pláčem. Naopak když máme jeho důvěru, chce pochovat nebo vzít na klín. Živoucím příkladem toho mi je malá Eliška (moje dvouletá sestřenice). Když přijde na návštěvu, vrhá se mi do náručí. Zato mého bratra, kterého tak často nevidá, se bojí a vyhýbá se mu obloukem.

Svůj intimní prostor si každý chrání a jak už jsem zmínila, vstup do něj jakoukoliv osobou považujeme za narušení. To můžeme brát jako kladné: sexuální sblížení, přátelské poplácání, děti se přijdou pomazlit; nebo záporné: útok na naši osobu. V každém případě dochází při narušení naší zóny k několika fyzickým změnám, které vyvolávají reakce na tento podnět. Pease uvádí tyto změny: *„Srdce začne tlouci rychleji, hladina adrenalinu v krvi*

---

<sup>21</sup> Kassin S. *Psychologie*. Vydání 1. Brno: Computer Press. 2007. str. 335. Přel. z *Psychology*. ISBN 978-80-251-1716-3.

*se zvyšuje, do mozku proudí více krve a svaly se připravují na možný útok nebo útěk.*<sup>22</sup>

Velikosti intimního prostoru mezi lidmi si můžete povšimnout i na ulici. Mám na mysli hlavně mladé páry, které se při chůzi drží za ruce, a rodiče s dětmi. Dotykem rukou si vstupují nejen do osobního prostoru, ale i do intimního. A udržovanou mezerou mezi těly poznáte, jakou vzdálenost pro sebe potřebují. Někteří zamilovaní se vzájemně dotýkají celými pažemi a od kyčlí k chodidlům vzniká mezera nutná pro chůzi, jiní se vzájemně objímají kolem boků, takže jejich nohy se při chůzi třou; nebo se pouze drží za ruce a mezi rameny je prostor kolem 30 cm. Dítě se rodiče drží a jde po jeho boku těsně, ty nejmenší se často až pletou pod nohama, jak jsou blízko. Jindy pobíhají kolem. Podmíněno to je také prostorem, v němž se nachází. V zalidněném městě s hustým automobilovým provozem rodič dítě určitě nenechá pobíhat a drží si ho pevně u těla, aby nevběhlo pod auto. A milenci procházející davem se také drží co nejbliže u sebe, aby je nikdo nerozdělil.

### **3.4.5. Dodatek k zónám OP**

Hranice OP nejsou v žádném případě pevně dány a neustále se mění. Nejen místem, odkud pocházíme a na co jsme zvyklí, ale také aktuálním naladěním. I přátele si raději držíme dále od těla, když nás rozzlobí, a naopak nově poznanou osobu si můžeme velmi rychle získat vzájemnými sympatiemi nebo zjištěním, že jsme vlastně ze stejné oblasti. Proto bych doporučovala brát tyto zóny jen orientačně. To, jakou vzdálenost bychom měli udržovat při setkání, bychom měli sami vycítit. Nejen podle toho, co je nám příjemné, ale

---

<sup>22</sup> Paese A. *Řeč těla*. Praha: Portál, 2001. Vyd. 1. Z angl. originálu *Body language*. Přel. Loupová H. str. 21. ISBN: 80-7178-582-2.

Bakalářská práce: Neverbální komunikace při práci s dětmi se zaměřením na osobní prostor hlavně podle reakce člověka, či skupiny lidí, se kterými přicházíme do kontaktu.

### **3.5. Velikost OP podle oblasti**

Na předchozích stránkách jsem již zmínila, že velikost OP je podmíněna kulturně a také oblastí, v níž člověk žije. D. Lewis nebo O. Tegze uvádějí, že nejdůležitější pro velikost OP je hustota zalidnění místa, ve kterém vyrůstáme. Podle mého názoru je to místem, kde delší dobu žijeme, nejen tím, kde vyrůstáme. Myslím, že se potřebná velikost OP může změnit podle aktuální nutnosti. Už jsem se psala, že díky mému původu z vesnice se v pražské dopravě a v ulicích necítím příliš dobře. Všude potkávám mnoho lidí, kteří mi musí vstupovat do osobního prostoru, protože jinak to tu není možné. Nejen že je v přeplněném metru nevyhnutelný kontakt, ale někdy do mě při procházení strčí, aniž by se omluvili nebo nejprve požádali o uvolnění místa. Spousta „Pražáků“ se neumí a pravděpodobně ani nechtějí vyhnout, i když by tu možnost měli. Možná to nepovažují za nutné, jsou zvyklí na tento způsob setkávání. Avšak postupně si zvykám a přizpůsobuji se místním podmínkám a lidem, i když se často cítím velmi nepříjemně.

Ve městech, zvláště hustě zalidněných, na jednotlivce příliš osobního prostoru nezbyvá. Proto takovým lidem stačí (musí stačit) menší „bublina“ OP. Nejčastěji se uvádí, že lidé Západní Evropy a Američané udržují vzdálenost při setkání a podání ruky 45 cm. Je to vzdálenost vhodná k pohodlnému podání ruky při zabrání minimálního prostoru. (*„Obyvatelé měst kolem sebe mají svou pětáctyřicetimetrou soukromou „bublinu“: je to vzdálenost mezi zápěstím a tělem. Když natahují ruku k pozdravu. Ruce obou*



*zdravících se lidí se tak setkávají na neutrálním území.“)*<sup>23</sup> Na venkově lidé pro sebe mají více místa, a proto i při setkání a pozdravu udržují větší vzdálenost. Ta se pohybuje okolo jednoho metru. Musí se však při podání ruky mírně předklonit. A v místech opravdu řídkého zalidnění se podáním ruky ani nezdraví, jen na sebe mávnou. („*Lidé z odlehlých nebo řídkce osídlených končin jsou zvyklí na velký osobní prostor, který může zaujímat až šest metrů. Nepodávají si ruce, ale udržují si vzájemný odstup a pokynou si na pozdrav.“)*<sup>24</sup>

Pokud se setkají lidé ze stejných oblastí, nikomu nepřijde divné, jakým způsobem se zdraví. Ovšem když se setká městský člověk s venkovanem, může docházet ke zmatkům a nelibým pocitům na obou stranách. Je dobré vědět, jakou osobní vzdálenost lidé preferují, zejména je-li pro nás první setkání důležité. Všimla jsem si, že pouliční prodavači nabízející své produkty dost často vstupují lidem do OP. Přemýšlela jsem, jestli vstoupení do osobního prostoru druhého používají záměrně jako „přesilovou hru“, aby nás vyvedli z rovnováhy. Byl by to podivný záměr, neboť narušením OP potencionálních zákazníků v nich vyvolávají negativní pocity, nutí je k obrannému postoji a tím si snižují naději na úspěch. Nebo se snaží získat naše sympatie? D. Lewis uvádí, že v některých situacích můžeme narušením OP získat dotyčného na svou stranu. Je to v případě projevení chvály a sympatií úsměvnými pohledy. „*Za určitých okolností může narušení něčího osobního prostoru zvýšit vzájemné sympatie. Můžete je použít jen tehdy, když to dotyčnému člověku vynahradíte slovní chválou anebo přátelskými a*

---

<sup>23</sup> Paese A. *Řeč těla*. Praha: Portál, 2001. Vyd. 1. Z angl. originálu *Body language*. Přel. Loupová H. str. 24. ISBN: 80-7178-582-2.

<sup>24</sup> Paese A. *Řeč těla*. Praha: Portál, 2001. Vyd. 1. Z angl. originálu *Body language*. Přel. Loupová H. str. 25. ISBN: 80-7178-582-2.

*povzbudivými neverbálními signály. Za takovýchto podmínek zmenšení vzdálenosti mezi vámi zvýší jeho sympatie, zájem a ochotu spolupracovat s vámi.“<sup>25</sup>*

Sama poznám vzdálenost, kterou preferuje komunikační partner podle jeho reakce v začátku rozhovoru. Když k někomu přijdu, volím spíše větší vzdálenost a počkám na vybídnutí k přistoupení, nebo zda sám přistoupí. Mnohem těžší je však udržet oběma příjemnou vzdálenost v průběhu celého setkání, abychom se vzájemně „nehonili“ v prostoru. U dětí to je jednodušší. Vzdálenosti pro ně nehrají většinou žádnou roli a přijdou tak blízko, co to jde, nejčastěji na dosah své ruky. Doslova se pletou pod nohama jak dospělým tak i samy sobě. V průběhu pohybových her je musím upozorňovat na bezpečnost.

OP lze však narušit i jiným způsobem, než vstoupením některé části těla do osobní zóny. Pokud cestujete s větším zavazadlem v přeplněné MHD, nevyhnete se tomu, abyste se zavazadlem o někoho neotřeli, neopřeli nebo jim do někoho nestrčili. V takovém případě se lidé tváří ještě nepříjemněji, než kdybyste do nich omylem šťouchli třeba loktem. Pozorovala jsem cestující v metru, když nastoupil mladík s nabitým batohem na zádech a neměl možnost si ho sundat. Samozřejmě s ním do několika lidí strčil a o jiné se opíral. Vstupoval více cestujícím do jejich OP zavazadlem na zádech a na nich bylo znát, že jim to je velmi nepříjemné.

K narušení může dojít nejen fyzicky (tělem, zavazadlem), ale i psychicky. Mám tím na mysli např. hlasité rozhovory nebo telefonování. Když chci oslovit známého na venkově a je ode mě daleko, klidně zvýším

---

<sup>25</sup> Lewis D. Tajná řeč těla. Praha: Victoria Publishing, 1995. Z amerického originálu: The Secret Language of Success. Přeložil Rezek J. str. 106. ISBN: 80-85605-49-X.

hlas, aby mě slyšel, a mluvím na něj i na vzdálenost 5 m, i když jsou poblíž jiní lidé. Obzvláště při náhodném setkání. Mnohdy na sebe známí volají nebo pískají na vzdálenost sta metrů a pak se teprve k sobě přiblíží. To by bylo ve velkém městě nemyslitelné a pobuřující okolí. To samé platí o mluvení na kolegu přes několik lidí (většinou se všichni znají). Mnohokrát se mi stalo, že jsem byla s někým v obchodě a potřebovala jsem mu nutně něco sdělit, když byl právě u jiného regálu. Doma na vesnici bych na něj bez rozpaků křikla nebo zamávala, aby přišel ke mně, ale v Praze si to už nedovolím. Jednou jsem to zkusila a byla jsem rodilým Pražákem napomenuta, abych na něj „nehulákala a nemávala přes celý krám, že je to trapné“. Lidem je nepříjemné jakékoliv narušení, fyzické i psychické.

### **3.6. Využívání prostoru v průběhu her a jiných činností s dětmi**

Rozdělení činností a her podle různých hledisek je příliš rozsáhlé a rozepisováním bych odbočila od svého tématu. Já bych chtěla zdůraznit důležitost prostoru, zvláště osobního prostoru dětí, a jeho možné využití. V metodických příručkách pro učitele a vychovatele jsem nenašla, jak správně pracovat s prostorem, a sama si netroufnu stanovit přesná pravidla. Avšak mám své zásady, kterými se řídím při organizování činností s dětmi.

Na prostor je potřeba myslet už ve fázi plánování. Ve školských zařízeních, kde děti tráví spoustu času, na školních i mimoškolních pobytových akcích (škola v přírodě, lyžařské kurzy, tábory apod.). V průběhu různých her je potřeba vždy dopředu sledovat to, aby prostor splňoval určité požadavky. Některé z nich jsou stanoveny přímo v zákoně, tzn., že budova instituce určená pro výchovu, vzdělávání nebo volnočasové aktivity dětí musí splňovat přesně dané parametry. Avšak učitelé, vychovatelé, vedoucí a

hlavně děti mají své individuální potřeby na velikost prostoru. Já preferuji na vícedenní pobytové akce, jako je např. dětský letní tábor, hlavně dostatečně velký prostor ve společenské místnosti. Nestačí, abychom se do ní všichni vměstnali, ale je důležité, aby se v ní daly realizovat i některé hry a činnosti, byla dobře větratelná a dostatečně osvětlená.

### **3.6.1. Prostor ve třídách**

V úvodu této podkapitoly ocituju část **vyhlášky 410/2005 Sb. o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých**. Je to jediný předpis, který upravuje prostorové podmínky a já ho považuji pro svou práci za velmi důležitý:

#### **„Prostorové podmínky**

§ 3

*(1) Nezastavěná plocha pozemku u zařízení pro výchovu a vzdělávání a provozoven pro výchovu a vzdělávání, určená pro pobyt dětí předškolního věku musí činit nejméně 30 m<sup>2</sup> na 1 dítě. Pozemek musí být oplocen. Plocha dětského hřiště musí činit nejméně 4 m<sup>2</sup> na 1 dítě.*

*(2) Velikost pozemku zařízení pro výchovu a vzdělávání a provozoven pro výchovu a vzdělávání s výjimkou těch, které jsou uvedeny v odstavci 1, musí činit nejméně 34 m<sup>2</sup> na 1 žáka, z toho zastavěná plocha pozemku je nejvýše 4,6 m<sup>2</sup> na 1 žáka, plocha pro tělovýchovu a sport nejméně 16 m<sup>2</sup> na 1 žáka, plocha pro pobyt na volném vzduchu nejméně 4 m<sup>2</sup> na 1 žáka. Pozemek musí být oplocen.*

§ 4

*(1) Prostorové podmínky a vnitřní uspořádání v zařízeních pro děti předškolního věku a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí předškolního věku musí umožňovat volné hry dětí, jejich odpočinek, osobní hygienu s otužováním a tělesná cvičení. Na 1 dítě musí plocha denní místnosti užívané jako herna a ložnice činit nejméně 4 m<sup>2</sup>; je-li ložnice stavebně oddělená, musí plocha denní místnosti činit nejméně 3 m<sup>2</sup> na 1 dítě. Plocha na 1 lehátko nebo lůžko pro spánek musí činit nejméně 1,7 m<sup>2</sup> na 1 dítě a lehátko nebo lůžko musí odpovídat normovým hodnotám. Prostor pro ukládání lehátek a lůžkovin musí umožňovat jejich řádné provětrávání a oddělené uložení lůžkovin pro každé dítě.*

*(2) V prostorech zařízení pro výchovu a vzdělávání s výjimkou škol v přírodě a provozoven pro výchovu a vzdělávání<sup>6)</sup> musí na 1 žáka připadnout v učebnách nejméně 1,65 m<sup>2</sup>, v odborných pracovnách, laboratořích a počítačových učebnách, v jazykových učebnách a učebnách písemné a elektronické komunikace nejméně 2 m<sup>2</sup>. V učebnách pracovních činností základních škol musí připadnout na 1 žáka nejméně 4 m<sup>2</sup>. Velikost pracovišť odborného výcviku středních škol<sup>4)</sup> se stanoví u rukodělných oborů podle druhu a náročnosti vykonávané práce v rozmezí 2 až 10 m<sup>2</sup> na žáka; u strojních oborů v rozmezí 10 až 15 m<sup>2</sup> na žáka. Ve školách uskutečňujících vzdělávací program pro žáky se specifickými vzdělávacími potřebami se stanoví plocha na 1 žáka v teoretických učebnách nejméně 2,3 m<sup>2</sup>.<sup>26</sup>*

Ministerstvo zdravotnictví na děti opravdu pamatovalo a zákonem ustanovilo velikost veškerého prostoru institucí, které jsou v § 1 v *Základním*

---

<sup>26</sup>Sbírka předpisů české republiky. (online) URL: <http://www.zuskomzaka.cz/zakony/410-2005-vyh1-o-hygienickych-pozadavcich-na-prostory.htm> Cit. 11. 3. 2009.

Bakalářská práce: Neverbální komunikace při práci s dětmi se zaměřením na osobní prostor *ustanovení*. Při pročitání jednotlivých parametrů jsem až žasla nad tím, co všechno je v této vyhlášce zahrnuto. Venkovní prostor včetně rostlinného porostu, velikost herny s jejím vybavením, velikost ložnice a lehátek, školní třídy, chodby, šatny, dílny... Každá budova a každá její část má omezenou kapacitu žáků, kteří se v oněch prostorách zdržují.

Musím uznat, že stanovené minimum na plochu není nijak malé. Představa, že má dítě ve školce pro sebe prostor na hraní 4 m<sup>2</sup> je nádherná. P. Dařílek<sup>27</sup> uvádí průměrnou velikost OP žáků 40 – 50 cm a dodává, že se s věkem zvětšuje. Jsem ráda, že stanovené minimum pro MtŠ na jedno dítě mnohokrát přesahuje velikost jeho OP. Školní třídy jsou dostatečně veliké, aby dětem umožňovaly volný pohyb a prostor na hraní. Ve vyhlášce jsem to nenašla, ale pro školní třídy snad také platí určité množství m<sup>3</sup> vzduchu na jedno dítě, kromě toho, že školní prostory musí být dobře odvětrávané.

Vyhláška nezapomněla ani na žáky ve školních lavicích. I když 1,65 m<sup>2</sup> už není tak velká plocha, zvláště když kolem lavice musí zůstat prostor na procházení. A staré lavice mi vždy připadaly příliš úzké a krátké na to, aby se u nich pohodlně sedělo celé dopoledne a vešly se na ně všechny aktuální školní potřeby. Dnes se začínají vyrábět větší lavice, které se dají poskládat do různých tvarů. Dost často se stávalo, že některé děti potřebovaly více prostoru, zvláště ty urostlejší, vzájemně se „drkaly“ a docházelo tak ke konfliktům mezi sousedy v jedné lavici. Dnešní stoly jsou pohodlnější, prostornější a jejich kombinací lze podle potřeby vytvořit šestiúhelník či

---

<sup>27</sup> Dařílek P. *akol. Sborník referátů z antropologické konference „Vědy o člověku na prahu 3. tisíciletí“ - Osobní prostor žáků základní školy*. Univerzita Palackého: Olomouc 2003. Str. 213 - 215. ISBN: 80-244-0596-2.

Bakalářská práce: Neverbální komunikace při práci s dětmi se zaměřením na osobní prostor čtverec. Ve třídách pak prostor působí zajímavěji a je možno ho využít pro různorodou práci s dětmi.

Stanovené limity mi jsou sympatické. S porovnáním výsledků výzkumu OP žáků na mě působí dokonce trochu nadhodnoceně. Ale v žádném případě nechci říct, že vyhláška stanovuje příliš velký prostor, i když by to tak mohlo na někoho působit. Předpokládám, že zákonodárci vycházeli hlavně z hygienických požadavků lékařů a možná i pedagogů. Netuším, do jaké míry byli ovlivněni psychology.

### **3.6.2. Výzkum OP žáků ZŠ**

V předchozí kapitole jsem uvedla P. Dařílka a jeho výzkum osobního prostoru žáků ZŠ. Literatura, kterou jsem studovala, se zabývala výhradně OP dospělých. Tento výzkum byl jediný svého druhu, proto ho nechci opomenout. Vycházel z těchto údajů: *„Osobní prostor byl měřen u žáků základní školy na různých moravských školách. Celkový počet žáků byl 750, z toho 100 žáků romské komunity.*

*Kontrolovali jsme tyto nezávislé proměnné:*

*-věk: žáci podle věku rozdělení na skupiny (7, 8, 9, 10, 11 let)*

*-pohlaví: chlapci x dívky*

*-komunita: bílá x romská*

*-způsob života: vesnice x město.“<sup>28</sup>*

---

<sup>28</sup> Dařílek P. *akol. Sborník referátů z antropologické konference „Vědy o člověku na prahu 3. tisíciletí“ - Osobní prostor žáků základní školy.* Univerzita Palackého: Olomouc 2003. str. 213. ISBN: 80-244-0596-2.

Výsledky tohoto výzkumu mě víceméně nepřekvapily. Průměrná velikost OP u žáků 40 – 50 cm je téměř stejná jako u dospělých. Dívky mají větší OP, když k nim přistupuje chlapec. Dospělé ženy si také udržují větší vzdálenost mezi sebou a mužem, než mezi sebou a ženou. Pokud přistupuje dospělá osoba, udržují si větší OP chlapci. S věkem se hranice OP zvětšuje, tzn., že mladší žáci a předškolní děti mají OP do 40 cm. Vzhledem k oblasti, ve které byl výzkum proveden, se neprojeví rozdíly mezi městem a vesnicí. Možná by se rozdíl projevil výrazněji, kdyby byl porovnán OP dětí z Prahy a OP dětí z některé malé vesnice na Moravě. Ovšem zarazil mě fakt, že dívky romské komunity mají mnohem větší OP, než dívky bílé komunity. Tipovala bych to přesně obráceně vzhledem k prostředí, v jakém dívky romského původu žijí. V jednom bytě většinou bydlí více členů, mnohdy i několik rodin najednou. A jak už jsem psala, lidé z hustěji zalidněných oblastí mají menší OP. Z výsledků výzkumu však není patrné, jestli k romské dívce přistupovala běloška, nebo Romka. Myslím si, že Romové mezi sebou udržují menší vzdálenosti, než mezi sebou a bílými. Setkala jsem se s romskými dětmi na několika letních táborech a pokaždé mi vstupovaly do OP. Někteří se drželi i při chůzi tak blízko, že se mě dotýkali a zakopávala jsem o ně.

Vzhledem k tomu, že byla při výzkumu měřena vzdálenost mezi chodidly, nevím, do jaké míry lze brát výsledná čísla za směrodatná. V kapitole 3.1. jsem uvedla, že podle D. Lewise se bublina OP od pasu směrem k chodidlům kuželovitě zužuje. V tom případě bychom si museli od čísel uvedených ve výsledku výzkumu ještě několik cm odečíst, neboť mezi rameny máme menší vzdálenost než mezi chodidly (při vzpřímeném postavení snožmo).



### **3.6.3. Práce s prostorem v průběhu her**

Zda existuje metodika: jak pracovat s prostorem v průběhu her, netuším. Ve své praxi s dětmi jsem na ni ještě nenarazila. Na trhu jsou k dostání tisíce publikací s nápady na hry a další činnosti s dětmi všech věkových kategorií. Např. v publikaci *200 her pro rozvoj vašich dětí* je spousta chytrých nápadů nejen pro pedagogy a hry jsou doplněné o vědecké poznatky a rady, které by rodiče měli znát. Autor např. uvádí, že: „*Hry na honěnou pomáhají rozvíjet prostorovou orientaci.*“<sup>29</sup>. Je pravda, že tento typ her je mezi předškolními dětmi zvláště oblíbený. V tanečně - pohybovém kroužku ho používám nejčastěji, neboť děti samy vyžadují *Mrazíka, Sochy, Čerta*, nebo klasickou *Honěnou*. Ovšem v prostoru třídy se nachází spousta nástrah, o které by děti mohly zakopnout, na které by mohly upadnout, nebo se o ně jinak zranit. Předpokládám, že smysl pro orientaci se rozvíjí při běhu právě tím, že se musíme vyhýbat překážkám v prostoru. Ale já jako lektorka musím zajistit bezpečnost v každé situaci. Proto je mým prvotním úkolem upravit herní prostor. Podle mých zkušeností je před programem s pohybovou naplní důležité prostor třídy uklidit, aby děti nemohly o nic zakopnout, po ničem uklouznout apod. Odstranit přečnávající hračky, nábytek a hlavně neustále zdůrazňovat bezpečný pohyb při hře – do nikoho nestrkat, nepodrážet nohy apod.

Existuje mnoho druhů her, nejen pohybové (např. námětové, konstruktivní, dramatizující, hry s pravidly; senzomotorické, didaktické, intelektuální; individuální, párové, paralelní, skupinové...). Pro všechny však platí, že prostor, ve kterém je chceme realizovat, musíme umět správně

---

<sup>29</sup> Kemp J., Walters C. *Hrajeme si s předškoláky. 200 her pro rozvoj vašich dětí*. Praha: Ottovo nakl. S r. o. 2004. Vyd. 1. Z angl. *Brain Games for Preschoolers* přel. ing. Jindrová J. str. 143. ISBN: 80-7360-021-8.

využít a upravit, aby hra byla efektivní a děti bavila. Záleží stejně tak na velikosti jako na vybavení, rozmístění nábytku, vytvoření členitosti a rozmanitosti. Pro každou činnost se hodí něco jiného, proto je potřeba využívat fantazii a dostupné prostředky. V MtŠ nebo ve ŠD je např. základní rozmístit nábytek tak, aby se vytvořila různá zákoutí např. pro námětové hry. Výzdoba stěn obrázky s dětskými motivy je dnes v každé škole i školce zcela automatické, ale málo kdo tuto výzdobu zahrne do výuky. Dále je rozdíl mezi členitým a rozlehlým parkem, školní zahradou, nebo třídou. V parku na čerstvém vzduchu snadno dětem uspokojíme jejich přirozenou potřebu hýbat se. Můžou lézt na rozmanité průlezký, hrát na honěnou, volně běhat. Na školní zahradě, pokud není zcela holá, jde realizovat také mnoho pohybových her, ale co ve třídě? V MtŠ je v každé třídě herna – volná plocha na libovolné hry dětí. Zde děti i cvičí. Ale na ZŠ jsou prostory určené pro pohyb velmi omezené. Mezi lavicemi jde jen procházet a po chodbách děti běhat nesmí.

U výtvarných činností je to stejné. Dostatek prostoru na stolku je pro malé umělce nesmírně důležitý. Rozmístit si všechny výtvarné potřeby tak, aby ještě zůstal prostor na samotné tvoření, není na malých lavicích lehké. Stejně tak velikost plochy pro konstrukce ze stavebnice není zanedbatelná. Ne vždy dětem stačí předepsané 4 m<sup>2</sup> a dostávají se do konfliktu s ostatními. Zároveň se však učí, že nejsou středobodem vesmíru a že musí brát ohledy na druhé.

Já se s významem prostoru v poslední době nejvíce potýkám na kroužku „flétničky“. V jedné MtŠ mám k dispozici celou třídu. Děti mají u stolečků dostatek místa na učebnice velikosti A4 a prostor na pastelky a flétnu, ale také můžu využít herna a např. sestavit písničku z barevných kostiček na podlahu, nebo si s nimi zahrát nějakou oddechovou hru. Ve

druhé MtŠ musím poskládat šest dětí do prostoru 2 x 3 m ke stolečku, na který se vejdou sotva dvě učebnice. Nejen že musím řešit problém, kam děti pohodlně posadit a či učebnici použít, aby se vešly. Ale také mnohem častěji řeším nepozornost. V tak malé místnosti je špatná akustika a i tichý šepot působí dost hlasitě, takže musím často napomínat děti, které nevydrží při hraní jednotlivce, potichu. Dále nevydrží v klidu. Vzájemně se lechtají, pošťuchují nebo dokonce šermují flétničkami. Ve školce však jiný prostor k dispozici není a dá se to vyřešit pouze tak, že s nimi jdu v případě hezkého počasí na zahradu.

## **Závěr**

Za cíl této práce jsem si dala zjistit, jak lze využít znalosti o osobním prostoru v práci s dětmi. Nenalezla jsem konkrétní rady odborníků a výzkumných pracovníků, kteří by se tímto tématem zabývali delší dobu, ale studiem kapitol řeči těla zaměřených na osobní prostor jsem získala určité vědomosti, které lze v praxi použít.

Jako člověku v neustálém kontaktu s dětmi se mi otevřel obzor s dalšími možnostmi působení na ně a možnostmi rozvíjení stránky jejich osobnosti. Umět vhodně komunikovat s dětmi je zvláště v MtŠ velmi důležité. Vliv samotné komunikace na psychiku nelze zanedbávat. V tomto věku se děti mnoho naučí a rozvíjejí se po fyzické i psychické stránce. Proto je důležité respektovat a uspokojovat jejich potřeby, v případě mé studie se soustředit na OP. Ne každé dítě si zvykne na kolektiv vrstevníků ve školce, kteří mu nezvaně vstupují i do intimní zóny. Umět uchránit osobní zónu slabších jedinců, ale také vhodně použít např. „přesilovou hru“ - vstoupení do OP neukázněného dítěte, může vést ke kladným výsledkům.

Velmi přínosná pro mě byla vyhláška o hygienických požadavcích na prostor školních budov a také výzkum o osobním prostoru žáků základních škol. Nevím, jaký byl původní záměr autorů vyhlášky, zda fyzický prospěch dětí, nebo brali v potaz i působení prostoru na psychiku. A co ve své práci dokládám? Během své praxe s dětmi jsem si osvojila konkrétní postupy a ověřila prostředky ve využívání OP, které zvyšují bezpečnost a především kvalitu činností s dětmi. Stačí dodržovat dva základní principy: Zaprvé respektovat OP dětí a myslet na něj ve všech činnostech, i když je menší než u dospělých. Zadruhé nezapomenout, že pro pedagogické pracovníky je

Bakalářská práce: Neverbální komunikace při práci s dětmi se zaměřením na osobní prostor  
důležité udržet si hranice vlastního OP, protože děti je ještě neumějí  
respektovat.

Bohužel jsem nenašla odpověď na všechny otázky. Práci s dětmi se  
však chci věnovat i do budoucna a věřím, že mi časem mé otázky budou  
zodpovězeny.

## **Použité zdroje:**

Borová, B. akol. Cvičíme s malými dětmi. Praha: Portál, 1998. Vyd. 1. 128 str. ISBN: 80-7178-223-8.

Čáp, J. *Psychologie. Obecná psychologie pro střední pedagogické školy*. Praha: Nakladatelství H&H. 1998. Vyd. 3. 206 str. ISBN: 80-86022-36-6.

Čížková, J. akol. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc:UP v Olomouci, 1999. Vyd. 1. 175 str. ISBN: 80-7067-953-0.

Dařílek, P. akol. *Sborník referátů z antropologické konference „Vědy o člověku na prahu 3. tisíciletí“ - Osobní prostor žáků základní školy*. Univerzita Palackého: Olomouc, 2003. 270 str. ISBN: 80-244-0596-2.

Hartl, P. Hartlová, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. Vyd. 1. 774 str. ISBN: 80-7178-303-X.

Holinger, P. C., Donerová K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit*. Praha: Triton, 2005. Vyd. 1. Z angl. orig. *What Babies Say Before They Can Talk*. Přeložila PhDr. Hnídková A. 222str. ISBN: 80-7254-634-1.

Kassin, S. *Psychologie*. Brno: Computer Press. 2007. Vyd. 1. 771 str. Přel. z *Psychology*. ISBN 978-80-251-1716-3.

Kemp, J., Walters C. *Hrajeme si s předškoláky. 200 her pro rozvoj vašich dětí*. Praha: Ottovo nakl. S r. o. 2004. Vyd. 1. Z angl. *Brain Games for Preschoolers* přel. ing. Jindrová J. 160 str. ISBN: 80-7360-021-8.

Křivohlavý, O. *Jak si navzájem lépe porozumíme. Kapitoly z psychologie sociální komunikace*. Praha: Nakl. Svoboda, 1988. Vyd. 1. 235 str. ISBN: 25-095-88.

Lewis, D. *Tajná řeč těla*. Praha: Victoria Publishing, 1995. Z amerického originálu: *The Secret Language of Success*. Přeložil Rezek J. 230 str. ISBN: 80-85605-49-X.

Nakonečný, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2., rozšířené vyd., v Academii 1. Praha: Academia, 1997. 437 str. ISBN 80-200-062-7.

Paese, A. *Řeč těla*. Praha: Portál, 2001. Vyd. 1. Z angl. originálu *Body language*. Přel. Loupová H. 137 str. ISBN: 80-7178-582-2.

Tegze, O., *Neverbální komunikace*. Praha: Computer Press, 2003. Vyd. 1. 482 str. ISBN: 80-7226-429-X.

Teusen, G., Goze-Hänel, I. *Prenatální komunikace*. Praha: Portál, 2003. Vyd. 1. Z něm. orig. *Wie Mutter und Kind sich vor der Geburt verständigen. Pränatale Kommunikation*. Přel. Pištorová J. 79 str. ISBN: 80-7178-753-1

Zelinová, M. *Hry pro rozvoj emocí a komunikace*. Praha: Portál, 2007. Vyd. 1. Ze slovenštiny přel. Křížová J. 139 str. ISBN 978-80-7367-197-6.

Wikipedie: otevřená encyklopedie. Kategorie: Psychologie / Neverbální komunikace / Dorozumívání. (online). Naposledy editováno 7. 3. 2009. Cit. 8. 3. 2009. URL: [http://cs.wikipedia.org/wiki/Neverb%C3%A1ln%C3%AD\\_komunikace](http://cs.wikipedia.org/wiki/Neverb%C3%A1ln%C3%AD_komunikace)

Mgr. Katarína Filasová, články: Souvisí nadváha s Psychikou. URL: [http://www.rozvoj-osobnosti.cz/nadvaha\\_a\\_psychika](http://www.rozvoj-osobnosti.cz/nadvaha_a_psychika) (online). Cit. 2. 2. 2009.

Sbírka předpisů české republiky. (online) URL:  
<http://www.zuskomzaka.cz/zakony/410-2005-vyh1-o-hygienickych-pozadavcich-na-prostory.htm> Cit. 11. 3. 2009.



## **Summary**

Neverbální komunikace při práci s dětmi se zaměřením na osobní prostor

Non-verbal Communication when Working with Children with a Focus on  
Personal Space

Pavλίna Bezchlebová

Bachelor thesis: “Non-verbal Communication when Working with Children with a Focus on Personal Space“ deals generally with non-verbal communication, focusing mainly on proxemics. Its aim is to find out how you can use the theoretical knowledge of personal space in practical activities with the target group; children from two to fifteen years. There is a convergence which outlines the basic concepts of communication and planning with the mutual influence of NC and The human psyche. In addition to The choice of a basic ingredients which defines what is PS, territory and territorial behavior, it describes the various zones and behavior in space, Setting boundries and size. Theoretical research is compared with the experience gained in practice with children. This work provides concrete examples of the use of space, and respecting the IP needs of individuals.