

## 5. Reč tvojho tela

**Zhrnutie:** Reč tela je významnou súčasťou prejavu, pretože zdôrazňuje celkový dojem a vzbudzuje väčšiu dôveryhodnosť. Taktiež pomáha uvoľniť nervozitu, ktorú ako rečník pociťuješ na pódiu. Postoj, pohyb, gestá, výrazy tváre a očný kontakt pomáhajú umocniť hlavnú myšlienku prejavu a dosiahnuť jeho hlavný zámer. Správna reč tela je plynulá, prirodzená a sprostredkúva poslucháčom tú istú myšlienku, ktorú v prejave počujú.

### Ciele:

**Časový limit:** 5-7 minút

- Naučiť sa podporiť dosiahnutie hlavného zámeru prejavu a umocnenie jeho hlavnej myšlienky pomocou správneho postoja, pohybu, gest, výrazov tváre a očného kontaktu
- Dosiahnuť plynulosť a prirodzenosť tvojho prednesu

Je prirodzené, že pri verbálnej komunikácii s priateľmi a kolegami kývame rukami a ramenami, prechádzame sa, udržiavame očný kontakt a meníme výrazy našej tváre. Všetky tieto pohyby a výrazy nazývame „rečou nášho tela“. Reč tela je rovnako dôležitá pri verejných prejavoch ako pri dennodennej komunikácii. Predstav si rečníka, ktorého verbálny prejav je síce veľmi prirodzený, no počas celého výstupu stojí strnulo, bez pohybu alebo dokonca bez akéhokoľvek očného kontaktu. Jeho slová smerujú jasne k veci, no jeho telo komunikuje úplne odlišne. Výsledkom je, že obecenstvo hlavná myšlienka takéhoto prejavu neosloví. Reč tela nie je totiž iba demonštráciou sebavedomia a sily, ale rovnako umocňuje tvoju dôveryhodnosť, vykresľuje a zdôrazňuje podstatné skutočnosti, na ktoré poukazuješ a pomáha ti uvoľniť akékoľvek prejavy nervozity. Reč tela je vyjadrená postojom, pohybom, gestami, výrazom tváre a očným kontaktom.

### Postoj

Pohyb síce nie je pri rečnení zakázaný, no okolnosti niekedy vyžadujú, aby rečník stál bez pohybu, najmä pri úvodných a záverečných slovách alebo keď sa má zdôrazniť dôležitá myšlienka. Keď stojíš pri prednášaní prejavu bez pohybu, tvoj postoj je veľmi dôležitý, pretože dáva najavo tvoj sebavedomia a do akej miery sa cítiš komfortne. Ak sa pri prejave s ovisnutými ramenami pozeráš do zeme, obecenstvo nadobudne pocit, že si hanblivý alebo slabý. Pokiaľ opakovane prešľapuješ z jednej nohy na druhú, vzbudíš dojem nepohodlia a nervozity a navyše môžeš svojimi pohybmi odvieť pozornosť poslucháčov. Naopak pokiaľ stojíš mierne rozkročený a vzpriamene s rovnomerne rozloženou váhou tela na každej nohe a keď sa pozeráš priamo na tvojich poslucháčov, budeš pôsobiť sebavedomo a vyrovnane.

### Pohyb

Pohyb počas prejavu svojou rozmanitosťou pôsobí na publikum oživujúco. Pri presúvaní sa z miesta na miesto pritiahneš pozornosť poslucháčov - ich oči a tváre ťa budú pri pohybe sledovať. Prejav sa začína už presunom z tvojho miesta k rečníckemu pultu alebo pódiu a už v tejto fáze máš možnosť zaujať publikum rečou svojho tela. Chceš pôsobiť sebavedomo a plný chuti začať rečniť, preto kráčaj cielavedome so vztýčenou hlavou a vystretým chrbtom. Najprv sa otoč k publiku a až potom začni svoj prejav. Rovnakým spôsobom sa vráť na svoje miesto potom ako dokončíš svoju reč.

Akýkoľvek pohyb tvojho tela však rovnako musí mať nejaký význam. Je potrebné vyhnúť sa kráčaniam, vrteniu sa, kolísaniu alebo dvíhaniu sa na prstoch. Ide totiž o príznaky nervozity,

ktoré obecenstvo vyrušujú. Namiesto toho prednes časť svojej reči z jedného miesta, potom počas prechodu k ďalšej časti urob niekoľko krokov na iné miesto a túto časť už prednes z novej pozície. Vykroč smerom k obecenstvu pokiaľ chceš zdôrazniť dôležitú skutočnosť. Pokiaľ chceš zdramatizovať konkrétnu časť prejavu, určite nájdeš vhodný pohyb, ktorým to môžeš urobiť. Napríklad pri opisovaní fyzickej aktivity, či už to je hod loptou alebo prechádzanie zimomriavok po tele, vhodným pohybom tela takýto opis efektívne umocníš. Konkrétny pohyb by mal nastať krátko pred jeho verbálnym popisom.

## Gestá

Gestá predstavujú najexpresívnejšie vyjadrovacie prostriedky reči tela a pozostávajú z pohybov. Ako príklad možno uviesť súbežný pohyb rúk pri opisovaní podobných skutočností. Protichodným pohybom rúk zase lepšie vyjadríš ich odlišnosti.

hlavy, pliec, ramien, rúk alebo iných častí tela. Základné gestá môžu znázorňovať najmä:

### **Veľkosť, váhu, tvar, smer alebo umiestnenie**

Takéto fyzické prejavy sú typické najmä pre pohyby rúk. Ak pri vyrieknutí vety „*Išiel tým smerom!*“ ukážeš rukou na pomyslený smer, celkový výraz prejavu efektne zdramatizuješ.

### **Dôležitosť alebo naliehavosť**

Sú rôzne prostriedky ako môžeš umocniť dôležitosť skutočnosti, o ktorej práve hovoríš. Typickým príkladom je *udretie pästou do dlane*.

### **Porovnanie alebo kontrast**

Na to, aby mali tvoje gestá čo najväčší efekt, musia byť urobené nad úrovňou tvojich lakt'ov, tak, aby nesplývali s tvojim telom, musia byť svieže a rozhodné, jasne vyjadrujúce tvoje presvedčenie a entuziazmus. Rázne mávnutie rukou na udržanie odstupu a rýchle a opakované kývanie hlavou na znak súhlasu dá tvojmu prejavu viac ako ľahostajné mávnutie rukou alebo sotva pozorovateľný pohyb hlavou. Gestá by zároveň mali byť plnohodnotné a rozmanité, nie polovičaté a opakujúce sa – ten istý, dookola opakujúci sa pohyb pôsobí rušivo. V prípade väčšieho obecenstva sa snaž použiť väčšie gestá, aby boli zreteľné aj pre poslucháčov v zadných radoch.

Gestá môžu znamenať v rôznych kultúrach rôzne veci, preto aj v tomto ohľade pristupuj k obecenstvu veľmi citlivo. Vo všeobecnosti však platí, že zovretá päť predstavuje silu alebo hnev. Ak napríklad chceš, aby ťa tvoje obecenstvo nasledovalo v boji proti nejakej nepravosti, môže ti pomôcť práve zovretie päste spolu s výzvou na okamžité konanie. Otvorenie dlaní zase predstavuje šľachetnosť a dobrosrdečnosť, takéto gesto môžeš zase použiť pri opise ako ochotný človek pomohol inému v núdzi.

V Severnej Amerike, ale aj v Európe zdvihnutý ukazovák znamená, že je potrebné zvýšiť pozornosť na to o čom sa práve hovorí. Napínanie svalov ramien pozdĺž hrudníka predstavuje silu a rozhodnosť. Zopnutie prstov na prsiach zase vyjadruje jednotu. Ako však už bolo povedané, reč tela a jeho významy môžu byť rôzne v iných krajinách alebo kultúrach.

## Výrazy tváre

Tvoja tvár nevedomky prezrádza poslucháčom, ako by mali reagovať a vnímať. Pokiaľ rozprávaš o strašnej automobilovej nehode a budeš sa pritom usmievať, obecenstvo nebude smutné ale zmätené. Preto tvoj výraz tváre musí byť v súlade s pocitmi alebo informáciami, ktoré poslucháčom

sprostredkúvaš.

Významnú úlohu pri výraze smútku, strachu, radosti, hnevu, frustrácie, nervozity, nedočkavosti, nudy, záujmu, údive, vyčerpania, agresivity, sebavedomia a neistoty hrajú tvoje oči, očné pohyby, obočie a pohyby pier. Pokiaľ prejavíš takýto výraz, obecnosť si ho osvojí. Smútok najlepšie prejavíš privretím očí a spustením kútikov úst a uklonením hlavy. Prekvapenie alebo nedôveru zase vypúlením očí a zdvihnutím obočia. Široký úsmev zase jednoznačne predstavuje radosť.

### Očný kontakt

Určite poznáš situáciu keď sa tvoj partner počas diskusie pozerá poza tvoj chrbát, do hora, na zem alebo dokonca na niekoho úplne iného, t.j. hocikde inde len nie na teba? Aký si z toho mal pocit?

Pravdepodobne si u takéhoto partnera v diskusii pochybovali o jeho záujme, úprimnosti alebo sebavedomí. Prípadne si sa mohol cítiť odmietaný alebo ignorovaný. Očný kontakt hrá veľmi dôležitú úlohu v tom, ako sa ľudia navzájom vnímajú a preto mu rečník musí venovať naozaj zvýšenú pozornosť.

V západných kultúrach sú ľudia náchylnejší veriť diskutujúcim, ktorí sa im pri konverzácii pozerajú do očí. Pokiaľ máš so svojim obecnstvom očný kontakt, bude z teba vyžarovať úprimnosť, spohľivosť, priateľskosť a čestnosť. Takéto vyžarovanie bude mať podstatný vplyv na kvalitu tvojej reči a na ochotu poslucháčov akceptovať ju.

Očný kontakt má však aj iné výhody. Umožňuje ti vytvoriť si s publikom určité puto. Udržiavaním očného kontaktu si akoby vynucuješ pozornosť obecnstva, ktoré ťa potom ťažšie môže začať ignorovať.

Počas tvojho prejavu sa vždy pozeraj na konkrétnych ľudí v hľadisku. Nestačí iba prechádzať pohľadom dookola miestnosti. Na konkrétnu osobu je potrebné pozeráť sa až do dokončenia jednej myšlienky a až potom môžeš pohľad upriamiť na niekoho iného. Osoby na očný kontakt si vyberajte náhodne, vyhni sa monotónnemu pohybu hlavou ako by si bol oscilujúci interiérový ventilátor. Je potrebné udržiavať očný kontakt s ľuďmi v predných ako aj zadných radoch. Nie je však vhodné pozeráť sa na konkrétnu osobu príliš dlho, môžeš ju tak znervózniť. Na druhej strane ak bude tvoj pohľad príliš rýchly, ako rečník sa môžeš obecnstvu javiť nervóznym alebo nedôveryhodným. Pokiaľ nemáš veľa poslucháčov, udržiavanie očného kontaktu je jednoduchšie, lebo tvoj pohľad môžeš venovať v dostatočnej miere každému z nich. Toto samozrejme nie je možné pokiaľ rečníš pred veľkým obecnstvom. V takom prípade je potrebné udržiavať očný kontakt len s niektorými poslucháčmi v jednotlivých častiach hľadiska v predných aj zadných radoch.

### Buď prirodzený

Reč tela musí pôsobiť prirodzene a neplánovane a musí byť v súlade s významom vyjadrených slov. Používanie reči tela, ktoré je pohodlné pre rečníka a príjemné pre poslucháčov si vyžaduje správne uvažovanie a dostatočnú prax.

Keď už máš pripravenú Vašu reč, prečítaj si ju a zaznamenajte pri akejkoľvek časti miesto, kde

by bolo vhodné použiť reč tela na umocnenie jej celkového dojmu. Môžeš tiež pre porovnanie vyskúšať viacero variant ako použiť ramená, ruky a výrazy tváre.

Porovnávaj si tvoje gestá s vyslovenými slovami. Je nutné urobiť správne gesto práve vtedy, keď si to situácia vyžaduje. To znamená, že gesto je potrebné urobiť krátko pred vyslovením myšlienky, nie naopak. Po jej vyslovení je dobré sa opäť tváriť prirodzene.

Nič si nerob z toho, že tvoje pohyby budú spočiatku nekoordinované alebo nemotorné. Prirodzený postoj a plynulé pohyby sa dostavia automaticky, ak budeš dostatočne dlho svoju reč nacvičovať a lepšie si ju osvojíš.

### **Tvoja úloha**

Zameraním tohto projektu je reč tela. Tvojou úlohou je:

Vybrať si tému, ktorá umožňuje používanie reči tela

Používať postoj, pohyb, gestá, výrazy tváre a očný kontakt na vyjadrenie dojmu a dosiahnutia účelu tvojho prejavu

Uisti sa, že tvoja reč tela objasňuje to, čo vyslovíš a pomáha obecenstvu zviditeľniť podstatné body a zlepšiť celkový dojem. Dojem z toho, čo tvoji poslucháči vidia, musí byť rovnaký, ako dojem z počutého

Snaž sa vykonávať svoju reč tela plynulo a prirodzene.

Taktiež sa snaž zahrnúť do tvojho prejavu všetko to, čo si sa už naučil v predchádzajúcich projektoch pokiaľ ide o zámer, štruktúru a jazyk prejavu a dodrž všetky odporúčania, ktoré si dostal od svojich hodnotiteľov.

## Príručka pre hodnotenie projektu ZR5

## Reč Tvojho tela

Názov \_\_\_\_\_

Hodnotiteľ \_\_\_\_\_ Dátum \_\_\_\_\_

**Poznámka pre hodnotiteľa:** Rečníkovou úlohou je využívať postoj, pohyb, gestá, výrazy tváre a očný kontakt spôsobom, aby ilustroval a zdôraznil myšlienku svojho prejavu. Pohyby, gestá, výrazy tváre a očný kontakt by mali byť plynulé a prirodzené. Reč tela by mala zdôrazniť a zvýrazniť rečníkove slová a pomôcť publiku vizualizovať si kľúčové body prejavu a jeho celkovú myšlienku. Myšlienka, ktorú vidíš, by mala byť identická s tou, ktorú počuješ. Prejav musí mať jasný cieľ a zodpovedajúcu štruktúru. Ako doplnok tvojmu slovnému hodnoteniu vyplň tento formulár zaškrtnutím správnej položky. Nezapadni pridať i komentáre k častiam, ktoré si zaslúžia chválu i k tým, v ktorých vidíš potenciál na zlepšenie.

Komentáre/Podnety na zlepšenie

---

Výber témy:           \_\_ Zameraná na reč tela  
                           \_\_ Dostatočná  
                           \_\_ Vidím priestor na zlepšenie

Príprava:             \_\_ Výborná  
                           \_\_ Dostatočná  
                           \_\_ Vidím priestor na zlepšenie

Celkový dojem:     \_\_ Výborný  
                           \_\_ Dostatočný  
                           \_\_ Nervozita, napätie

Postoj:               \_\_ Výborný  
                           \_\_ Dostatočný  
                           \_\_ Vidím priestor na zlepšenie

Gestá:                \_\_ Výborné  
                           \_\_ Dostatočné  
                           \_\_ Vidím priestor na zlepšenie

Pohyby:              \_\_ Premyslené, plynulé  
                           \_\_ Dostatočné  
                           \_\_ Zvláštne, rušivé

Očný kontakt:      \_\_ Udržoval/-a vizuálne puto  
                           \_\_ Dostatočný  
                           \_\_ Zvláštne, rušivý

Mimika:             \_\_ Živá, priateľská, autentická  
                           \_\_ Dostatočná  
                           \_\_ Vidím priestor na zlepšenie

Cieľ reči:            \_\_ Jasný  
                           \_\_ Dostatočný  
                           \_\_ Vidím priestor na zlepšenie

Organizácia reči:   \_\_ Logická, čistá  
                           \_\_ Dostatočná  
                           \_\_ Vidím priestor na zlepšenie

Čo mohol rečník urobiť inak, aby prejav bol efektívnejší?

Čo sa Ti na prejave páčilo?