**ZŠ ROZHANOVCE**

**Jozef DANCÁK 6.A**

****[**Očný kontakt**](http://neverbalna-komunikacia.eu/rec-tela-ocny-kontakt/)

Hovorí sa, že **oko je oknom do duše**. O ľuďoch sa čo-to dozvieme, keď si všimneme, ako nadväzujú očný kontakt s inými. Očný kontakt je veľmi dôležitou súčasťou komunikácie.

Očný kontakt môže komunikáciu medzi dvoma ľuďmi:

* vyžadovať ,
* udržovať,
* odmietnuť .

Zrak je považovaný za najdôležitejší neverbálny signál.

Signály poskytnuté očami sa líšia v závislosti na :

* dĺžke pohľadu,
* smere pohľadu
* charaktere pohľadu.

Signály môžu vyjadrovať napr.:

* Jasný **priamy pohľad** vie vyjadriť istotu a sebadôveru.
* **Uhýbanie očami** klamstvo.
* **Stiahnuté oči** hanbu.
* „**Smutné oči**“ prosbu.
* **Zatváranie očí -** môže naznačovať nudu. Znamená to, že sa na chvíľu chceme odpútať od sveta, a niekedy takto signalizujeme podráždenosť alebo frustráciu. Podobný význam má gesto, pri ktorom si rukou zakrývame oči.

Očný kontakt má tiež veľký **psychologický význam**. Dokáže meniť odstup medzi ľuďmi. Keď zachytíte niekoho pohľad ste si akosi psychologicky bližší. Ak uhýbate zrakom dávate dotyčnému najavo nezáujem, odstup.



Očný kontakt má aj dôležitý **kultúrny význam**. V arabských krajinách je napríklad nevhodný priamy očný kontakt voči ženám a dievčatám. V Indonézii či Japonsku sa nesmie pozerať do očí vyššie postavenému človeku počas rozhovoru.

**Užitočné rady pri používaní očného kontaktu:**

* Ak sa neviete niekomu pozerať priamo do očí, pozerajte sa na bod medzi očami.
* Chcete, aby ste boli vnímaný ako nadradený, pozerajte sa mu nie do očí, ale na čelo, prípadne na miesto kde začínajú vlasy.
* Pokiaľ chcete, aby váš rozhovor druhý človek vnímal ako priateľský pozerajte sa mu na dolnú časť tváre, nos, ústa.
* Keď hovoríte pred skupinou ľudí, pozerajte sa na všetkých. Pokiaľ je to väčšia skupina, nájdite si niekoľkých ľudí, medzi ktorými budete meniť očný kontakt.
* Nepozerajte sa na podlahu, do okolia, sledujte človeka (ľudí) pred vami.



Použité internetové stránky:

<http://neverbalna-komunikacia.eu/rec-tela-ocny-kontakt>

<https://www.google.sk/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&uact=8&ved=0CDIQFjAC&url=http%3A%2F%2Fgymmrssam.edupage.org%2Ffiles%2FZaujimavosti_a_prazdninove_citanie_-REC_TELA_A_kLAMSTVO.doc&ei=QVDWVOnZDIviywOBioJo&usg=AFQjCNHsUV6gzgOUAL2MmD2cCy92sesLUg>

<http://cz.depositphotos.com/6313188/stock-illustration-cartoon-funny-eyes.html>

<http://www.informacezbrna.cz/clanky/spolecnost/ona-krasa-arabske-zeny-ze-stredomori-3433.html>