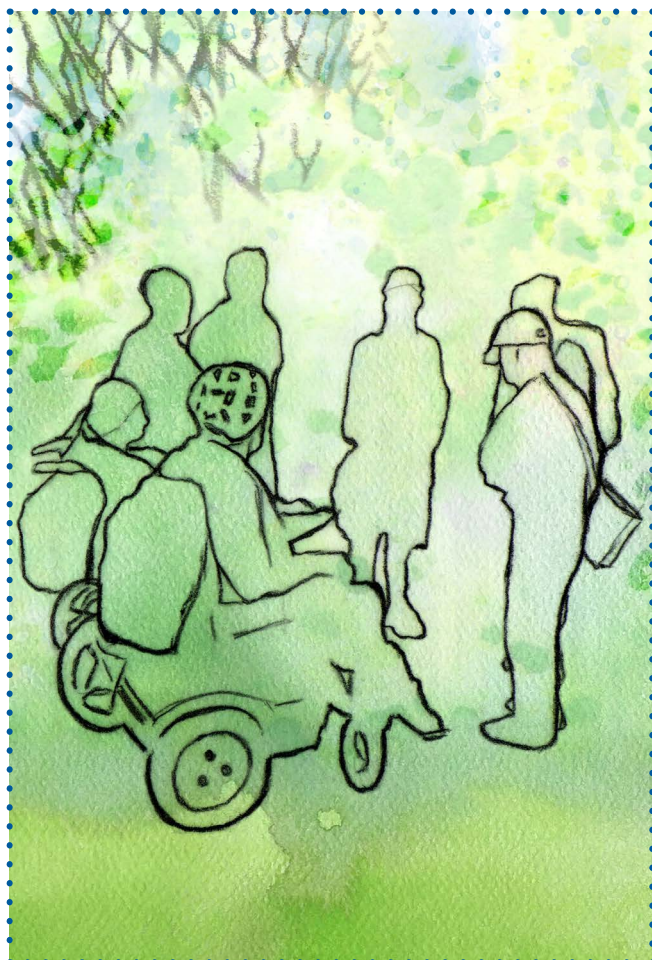


Ta karta powstała, by wspierać Cię w świadomej, empatycznej komunikacji, przypomnieć, że język ma moc – może łączyć, nie dzielić. Podpowiedzieć, jak mówić, kiedy słuchać, dlaczego cisza ma znaczenie.

PRAKTYKA



Na początku spaceru kluczowe jest pytanie do uczestników o sposób komunikacji z nimi:

„Chciał(a)bym zapytać, jak najlepiej się z Wami komunikować?”

„Czy sposób, w jaki mówię, jest dla Was zrozumiały?”

W KRĘGU:

Pytanie otwierające krąg i zapraszające do wspólnego bycia brzmi:

„Co jest w Tobie obecne?”, „Co jest w Tobie żywe?”

Powiedz, że każdy głos jest ważny – także milczenie:

„To pytanie możesz potraktować, jak chcesz. Możesz mówić, pokazać, napisać... Możesz też po prostu być i milczeć – cisza też jest odpowiedzią.”

„Jeśli ktoś nie mówi, nie dopytujemy – dajemy przestrzeń. Może cisza jest właśnie tym, co potrzebne.”

W TRAKCIE SPACERU:

Zamiast komend, stawiaj pytania, np. „Chcesz być bliżej czy wolisz trochę z boku?”

Jeśli nie jesteś pewien – możesz dopytać np. „Jak to jest dla Ciebie?”

W trudnych momentach (np. zmęczenie,

PRZYKŁADY KOMUNIKACJI:

Osoba niesłysząca

Zwracaj się twarzą do osoby, mów wyraźnie, bez przesadnej artykulacji.

Jeśli to możliwe – korzystaj z tłumacza Polskiego Języka Migowego lub zapisuj słowa.

Możesz powiedzieć np. „Czy wolisz, żebym zapisał to, co mówię?” „Potrzebujesz wsparcia tłumacza?”

Osoba niewidoma

Mów językiem naturalnym – nie unikaj słów typu „zobacz”, „zobaczyłem to miejsce”.

Opisuj przestrzeń, emocje, dźwięki np. „Słysząc teraz szum liści i ptaki w górze. Jesteśmy przy dużym dębzie.” „Po Twojej lewej stronie są nierówne korzenie – mogę Cię przeprowadzić, jeśli chcesz.”

Osoba komunikująca się przez AAC (np. tablet, piktogramy, plansze):

Daj czas na odpowiedź. Pytaj prosto:

„Czy chcesz powiedzieć coś przez swój tablet?”

„Możesz pokazać obrazek albo kiwnąć głową – każda forma jest okej.”

WARTY ZAPAMIĘTANIA:

- Zgoda grupy na formę komunikacji = fundament relacji.
- Każda forma wyrażania się ma wartość.
- Cisza to też język.
- Nie bój się nie wiedzieć – pytaj.
- Przestrzeń dla różnorodności komunikacyjnej = przestrzeń dla bycia sobą.
- „Nie wiem” to początek rozmowy, nie jej koniec.

ZAPYTAJ SIEBIE:

- Co mógłbym/mogłabym jeszcze zrobić, aby każdy uczestnik miał szansę na kontakt z naturą przez dotyk?
- Jak mógłbym/mogłabym wesprzeć osoby, które uwielbiają dotyk, a jak te, które mogą go unikać?

Zapisz swoją refleksję