



KOMUNIKACJA WERBALNA I NIEWERBALNA

Ta karta powstała, aby pomóc Ci lepiej słyszeć, widzieć i rozumieć osoby, które mogą komunikować się inaczej niż Ty. Zawiera wiedzę i wskazówki, jak budować wspólny język w różnorodnej grupie, również wtedy, gdy nie wszystkie słowa są wypowiedzane.

Bo każdy – niezależnie od tego, jak mówi czy słyszy – chce być zauważony, zrozumiany i zaproszony do bycia częścią grupy.

KOMUNIKACJA – WERBALNA I NIEWERBALNA:

- **Komunikacja werbalna** – to słowa: mówienie, pisanie, odczytywanie.
- **Komunikacja niewerbalna** – to gesty, mimika, ruchy ciała, spojrzenie, intonacja, kontakt fizyczny (np. dotknięcie ramienia).

Obie formy są równoważne i potrzebne, szczególnie w przestrzeni leśnej, gdzie komunikacja często staje się bardziej ciałem niż językiem.

KOMUNIKACJA W RÓŻNORODNYCH GRUPACH:

Osoby niesłyszące i słabosłyszące:

Mogą czytać z ruchu warg – mów powoli, wyraźnie, patrząc na twarz, nie zasłaniaj ust.

Część z nich komunikuje się językiem migowym – warto znać kilka podstawowych znaków lub mieć wsparcie tłumacza.

Mowa ciała i kontakt wzrokowy stają się kluczowe.

Możesz pisać krótkie komunikaty na kartce lub telefonie.

Osoby niewidome i słabowidzące:

Komunikacja opiera się na słuchu, dotyku, przewidywalności przestrzeni.

Opowiadaj, co się dzieje, używaj opisów, wskazuj kierunki (np. „z lewej strony ścieżki rośnie duże drzewo”).

Jeśli prowadzisz – mów, co zamierzasz zrobić, np. „teraz zatrzymamy się na chwilę”.

Zapytaj, czy osoba chce podać ramię, czy woli poruszać się samodzielnie.

Osoby z niepełnosprawnościami:

Potrzebują często prostszych komunikatów, powtarzanych spokojnie.

Gest, uśmiech, dotknięcie dłoni – często znaczą więcej niż zdanie.

Dobrze sprawdzają się piktogramy, obrazki, wskazywanie przedmiotów.

Komunikacja ma być partnerska – ważne, by nie infantylizować.



ROLĄ PROWADZĄCEGO JEST:

- Zadbać o zrozumienie i czytelność komunikatów.
- Być uważnym na to, co niewypowiedziane, co ciche.
- Zobaczyć sygnały, które nie są słowami: spojrzenie, gest, cofnięcie się, brak reakcji. To też są formy komunikatu.
- Dostosować formę do osoby – a nie odwrotnie.

JAK SIĘ KOMUNIKOWAĆ – WSKAZÓWKI:

- Mów spokojnie, prosto, zrozumiale.
- Mów do osoby z niepełnosprawnością, a nie do opiekuna. Każdy zasługuje na bezpośredni kontakt.
- Pytaj, nie zakładaj, że wiesz lepiej np. „Jak Ci najłatwiej się komunikować?”
- Włącz ciało – pokazuj, demonstruj, dotykaj (za zgodą).
- Zachęcaj do wyrażania potrzeb: „Daj znać, jeśli czegoś potrzebujesz”.

ZAPYTAJ SIEBIE:

- Jakie komunikaty są dla mnie czytelne, a jakie nie?
- Co mogę zrobić, by mój sposób mówienia był bardziej dostępny?
- Jak bym się czuł/a, gdybym nie rozumiał/a tego, co się dzieje, a nikt by mi nie wyjaśnił?
- Czego potrzebuję, by lepiej widzieć, słyszeć i czuć drugiego człowieka, nawet jeśli on mówi inaczej niż ja?

Zapisz swoje obserwacje:

REFLEKSJA:

- Komunikacja to nie tylko wymiana informacji – to budowanie mostu.
- Nie musisz znać języka migowego, nie musisz być specjalistą.
- Wystarczy, że będziesz obecny, uważny i otwarty.
- Bo każdy – niezależnie od tego, jak się komunikuje – chce być zaproszony.