

Ta karta ma pomóc osobom organizującym spacer leśny, lepiej poznać potrzeby, możliwości i zainteresowania uczestników. Dzięki czemu spacer może stać się bezpiecznym, przyjaznym i pozytywnym doświadczeniem dla każdego.

## DLACZEGO WARTO ZADAWAĆ PYTANIA I ZBIERAĆ INFORMACJĘ?

- Aby przygotować spacer w sposób indywidualny, uwzględniający możliwości każdej osoby.
- Aby uniknąć sytuacji nieprzyjemnych, przeciążających lub stresujących.
- By zwiększyć pozytywne zaangażowanie uczestników i uczynić ich współtwórcami doświadczenia.
- By spacer stał się okazją do wzmocnienia relacji i poczucia bezpieczeństwa.
- Aby prowadzący mógł lepiej reagować na bieżąco i elastycznie dostosować przebieg wyjścia.



## PRZYKŁADOWE PYTANIA DO UCZESTNIKA:

- Czy lubisz przebywać na świeżym powietrzu?
- Jakie aktywności na zewnątrz sprawiają Ci radość? (chodzenie, obserwowanie przyrody, słuchanie dźwięków...)
- Czy byłeś/byłaś kiedyś na spacerze w lesie?
- Co Cię ciekawi w przyrodzie: rośliny, drzewa, zwierzęta, kolory, dźwięki, dotyk różnych faktur?
- Czy są rzeczy, których w lesie nie lubisz lub się obawiasz?
- Czy poruszanie się po lesie może być dla Ciebie trudne?
- W jakim języku najlepiej się komunikujesz? Czy potrzebujesz wsparcia w rozmowie?
- Masz do mnie jakieś pytanie odnośnie spaceru? Chcesz mnie o coś zapytać?
- Nie spiesz się – z odpowiedzią..., z przejściem dalej..., z działaniem.

## PRZYKŁADOWE PYTANIA DO OPIEKUNA:

- Czy uczestnik lubi przebywać na świeżym powietrzu?
- Czy ma ograniczenia ruchowe? (np. potrzebuje częstych przystanków)
- Czy ma jakieś alergie, schorzenia, dolegliwości zdrowotne, na które trzeba szczególnie uważać podczas spaceru?
- Jak reaguje na bodźce sensoryczne – światło, dźwięki, zapachy, dotyk?
- Czy uczestnik ma swoje ulubione aktywności na świeżym powietrzu?
- Jakie czynniki mogą sprawić, że spacer stanie się trudny, stresujący lub nieprzyjemny?
- Jak najczęściej komunikuje swoje potrzeby? (werbalnie, gestem, znakiem, wyrazem twarzy)
- Czy w przeszłości uczestnik brał udział w podobnych spacerach? Jakie były jego reakcje?

## W JAKIEJ FORMIE ZEBRAĆ INFORMACJE:

Pamiętając, że forma rozmowy powinna być przystępna – możesz użyć:

- rozmowy na żywo z uczestnikami, opiekunami, rodzicami, nauczycielami
- formularza do uzupełnienia,
- rozmowy on-line lub telefonicznej,
- krótka ankieta pytająca o zainteresowania, wiek, płeć...

## ZAPYTAJ SIEBIE:

Czy mogę jeszcze zadać jakieś dodatkowe pytania lub coś zrobić, aby lepiej poznać swoją grupę i zrozumieć jej potrzeby i preferencje?