

Komunikacja werbalna i niewerbalna – czym jest i jak skutecznie jej używać, aby nawiązać dobre relacje międzyludzkie

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH OBSZAR: ZDROWIE PSYCHICZNE

Scenariusz zajęć został opracowany do wykorzystania na przedmiocie **Edukacja zdrowotna**. Jest to propozycja, którą nauczyciel może dostosować do potrzeb i możliwości uczniów oraz warunków organizacyjnych, a także kreatywnie rozwijać. Dla lepszej efektywności należy zapewnić uczniom możliwość aktywnego włączania się w przebieg zajęć oraz odwoływania się do ich dotychczasowej wiedzy i doświadczeń.



Treści programowe

Treści zawarte w scenariuszu odnoszą się do podstawy programowej z zakresu przedmiotu Edukacja zdrowotna, **Dział V. Zdrowie psychiczne, punkt 8.** [uczeń] *omawia zagadnienie komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz ich znaczenie w relacjach interpersonalnych, w tym rówieśniczych, rodzinnych i innych; rozwija umiejętności komunikacyjne*. Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „Jak dbać o dobrostan psychiczny i emocjonalny, w tym poczucie własnej wartości i skuteczności?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w klasach IV–VI.



Pojęcia kluczowe: sprawczość, szacunek, relacje interpersonalne, pierwsze wrażenie



Cel główny

Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych obejmujących komunikację werbalną i niewerbalną, sprzyjających budowaniu dobrostanu psychicznego i emocjonalnego oraz podtrzymywaniu zdrowych relacji interpersonalnych (w środowisku rówieśniczym i rodzinnym).



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- zna pojęcia komunikacja werbalna i niewerbalna, rozumie różnicę między nimi;
- wskazuje przykłady komunikacji werbalnej i niewerbalnej;
- wie, na czym polega skuteczna komunikacja werbalna;
- potrafi zinterpretować komunikat, odczytując ton głosu rozmówcy, oraz zmodyfikować ton swojego głosu w zależności od komunikatu, który chce przekazać;
- potrafi odczytać komunikat wyrażony mimiką twarzy, gestami, postawą;
- wie, jak zrobić dobre pierwsze wrażenie;
- rozumie korzyści wynikające ze stosowania skutecznej komunikacji werbalnej i niewerbalnej w relacjach interpersonalnych, w tym rówieśniczych, rodzinnych i innych.

Postawy

Uczeń:

- będzie przekonany o znaczeniu właściwej komunikacji werbalnej i niewerbalnej w relacjach interpersonalnych (rówieśniczych, rodzinnych i innych);
- modyfikuje swoje zachowania werbalne i niewerbalne, aby nawiązać i utrzymać dobre relacje międzyludzkie;
- stosuje reguły skutecznej komunikacji werbalnej i niewerbalnej.



Formy pracy

- praca indywidualna;
- praca w parach;
- praca w grupach;
- praca zbiorowa.



Metody pracy

- metody asymilacji wiedzy – pogadanka;
- metody waloryzacyjne – pantomima, drama;
- metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy – ćwiczenie z luką informacyjną, studium przypadku, gra decyzyjna;
- metody praktyczne – karta pracy, tworzenie plakatu;
- dyskusja kierowana.



Pomoce dydaktyczne

- prezentacja multimedialna;
- karta pracy;
- para fiszek dla każdego ucznia oznaczonych literami W (werbalna) i N (niewerbalna);
- linka/gruby sznurek lub pasek krepiny o długości ok. 3 m;
- duży arkusz papieru (co najmniej format A1);
- mazaki, kredki, flipchart.



Ewaluacja osiągnięć

- analiza wypowiedzi uczniów;
- obserwacja zaangażowania w aktywności;
- analiza wypełnionych kart pracy.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

Wprowadzenie

Na prośbę nauczyciela czterech ochotników prezentuje na forum klasy gesty i mimikę twarzy, np. uniesienie kciuka do góry, przyłożenie palca wskazującego do ust, pokazanie języka itp. Uczniowie dyskutują na temat tego, jaki komunikat został przekazany i jakie odczucia/emocje wzbudziło w nich takie zachowanie.

Nauczyciel zapisuje na tablicy słowo KOMUNIKACJA i pyta, czy zachowania, których byli świadkami, można nazwać komunikacją. Nauczyciel prowadzi dyskusję sterowaną tak, aby pojawiły się definicje komunikacji werbalnej i niewerbalnej (slajd: **Komunikacja werbalna a komunikacja niewerbalna** z prezentacji dołączonej do scenariusza).

2

Gra decyzyjna „W czy N?”

Uczniowie otrzymują po dwie fiszki: jedną z wielką literą W (werbalna), drugą z literą N (niewerbalna).

Nauczyciel odczytuje kolejne hasła, nie używając gestów ani mimiki twarzy, np.: sms, symbol serca ułożony z palców, rozmowa, wywracanie oczami, blog, niedbały ubiór, plik dźwiękowy, uśmiech, machanie ręką, koszulka z logotypem ulubionego zespołu muzycznego, rozmowa w języku migowym, głośne westchnienie, fryzura na punka.

Zadaniem uczniów jest szybkie podjęcie decyzji i podniesienie odpowiedniej fiszki.

Za każdą poprawną odpowiedź uczeń otrzymuje 1 punkt. Na zakończenie nauczyciel odczytuje prawidłowe odpowiedzi, a uczniowie podliczają swój wynik.

Jeśli ktoś popełnił błąd, następuje krótkie omówienie – uczniowie, którzy wskazali poprawnie, wyjaśniają, dlaczego dana sytuacja jest przykładem komunikacji werbalnej lub niewerbalnej.

Następnie w dyskusji podsumowującej uczniowie zastanawiają się, jakie informacje mogą przekazywać komunikaty niewerbalne i co można zrozumieć, nawet jeśli nie padają żadne słowa.



Wniosek: Nie tylko słowa są źródłem komunikacji; komunikaty wyrażamy też przy pomocy gestów, mimiki twarzy, postury czy ubrania.

3

Zasady skutecznej komunikacji werbalnej

Uczniowie dobierają się parami i siadają plecami do siebie. Jedna osoba z pary otrzymuje kartkę z ilustracją np. domu (karta pracy) i opisuje ją tak, aby drugi uczeń mógł jak najdokładniej narysować to, co widzi jego koleżanka/kolega. Następnie uczniowie porównują ilustrację i rysunek, aby sprawdzić, czy ich komunikacja okazała się skuteczna.

Pytania nauczyciela:

- Czy Wasze ilustracje się różnią? Jak bardzo?
- Dlaczego ilustracje i rysunki się różnią?
- Co jest istotne w komunikacji werbalnej?
- Co pozwoli uniknąć nieporozumień w komunikacji?

Nauczyciel prowadzi rozmowę tak, aby sprowokować uczniów do wyciągnięcia poniższych wniosków, które zostają zapisane na tablicy/flipcharcie:

SKUTECZNA KOMUNIKACJA WERBALNA

Osoba mówiąca	Słuchacz
<ul style="list-style-type: none"> • planuje swoją wypowiedź • używa prostego języka (krótkich zrozumiałych zdań) • upewnia się, czy druga osoba rozumie przekaz (np. pytając „czy to jasne?”) 	<ul style="list-style-type: none"> • słucha uważnie • nie przerywa mówiącemu • zadaje pytania, jeśli coś nie jest jasne

Ćwiczenie dodatkowe: Uczniowie mogą opisać i narysować inny obiekt niż ten wykorzystany w poprzednim ćwiczeniu. Dzięki temu sprawdzą, czy stosując zasady podane w ramce, udało im lepiej wykonać zadanie.



Wniosek: Aby komunikacja werbalna była skuteczna, rozmówcy powinni pamiętać o zachowaniu zasad skutecznej komunikacji zaprezentowanych w tabeli.



4 Ton głosu a komunikat werbalny

Nauczyciel prosi parę uczniów (można poprosić o pomoc tych uczniów, którzy przejawiają talent aktorski i lubią występować publicznie), aby odegrała miniscenki, wcielając się w rolę rodzica i dziecka. Instruuje ich po cichu, jakim tonem ma wypowiadać się dziecko:

Wariant 1	Wariant 2
<ul style="list-style-type: none"> • Rodzic: Odłóż telefon i chodź na obiad. • Dziecko: Za chwilę. Tylko coś skończę. (wypowiedziane tonem neutralnym, niekonfrontacyjnym) 	<ul style="list-style-type: none"> • Rodzic: Odłóż telefon i chodź na obiad. • Dziecko: Za chwilę. Tylko coś skończę. (wypowiedziane ze złością, przez zaciśnięte zęby, konfrontacyjnie)

Pytania nauczyciela:

- Czy pod względem doboru słów te wypowiedzi brzmiały identycznie? Czy jednak oznaczały to samo? Co sprawiło, że miały inny przekaz?
- Co może być konsekwencją pierwszej sytuacji, a co drugiej?
- Który sposób komunikacji może przynieść więcej korzyści dziecku i rodzinie (pierwszy, nie eskaluje konfliktu, nie psuje atmosfery, nie generuje negatywnych emocji)?

Jako podsumowanie nauczyciel wyświetla slajd **Ton głosu** i omawia z uczniami, jakie znaczenie w komunikacji werbalnej ma to, w jaki sposób mówimy.

5

Scenki z życia – słowa to nie wszystko

Uczniowie odliczają do czterech. Następnie jedyńki, dwójki, trójki i czwórki tworzą grupy, w których dobierają się w pary. W grupach uczniowie wykonują zadanie przedstawione na slajdzie **Scenki**.

Ćwiczenie dodatkowe: Uczniowie przewidują, jak może dalej potoczyć się rozmowa w dwóch wariantach w tabeli, dopisują przykładową reakcję rodzica (np. wariat 1 – Rodzic: OK, masz dwie minuty. Wariant 2 – Rodzic: Masz natychmiast odłożyć telefon i usiąść do stołu!). Zastanawiają się także, jak może potoczyć się rozmowa, jeśli dziecko zastosuje konfrontacyjny ton głosu, wypowiadając zdania ze slajdu.



Wniosek: W komunikacji werbalnej zwracaj uwagę na ton głosu, bo to on często decyduje o tym, jakie uczucia wzbudzisz w rozmówcy, jak rozwinie się sytuacja i jakie konsekwencje poniesiesz.

6 Jak zrobić dobre pierwsze wrażenie?

Nauczyciel tworzy na podłodze okrąg z linki/sznurka/krepiny o średnicy około metra. Prosi dwóch ochotników, aby stanęli w środku okręgu, i pyta ich, jak się czują. Większość z nich powie, że nieswojo, bo stoją zbyt blisko siebie. Nauczyciel powiększa okrąg tak, aby uczniowie mieli większą przestrzeń wokół siebie, i ponownie zadaje pytanie o samopoczucie. Następnie prosi, aby uczniowie stojący w poszerzonym kręgu spojrzeli sobie w oczy i uśmiechnęli się do siebie. Prosi o opisanie samopoczucia.

Pytania nauczyciela:

- Jak się czujecie, gdy ktoś stoi zbyt blisko Was?
- Co zwykle robicie, gdy jesteście w takiej sytuacji?
- O czym jeszcze warto pamiętać np. przy pierwszym spotkaniu z osobą, której nie znacie?

Jako podsumowanie ćwiczenia nauczyciel wyświetla slajd **Mowa ciała** i omawia z uczniami, w jaki sposób komunikacja niewerbalna może nam pomóc w budowaniu dobrych relacji.

7 Studium przypadku

Nauczyciel odczytuje na głos mail przedstawiony na slajdzie **Mail od Antka**. Uczniowie w parach korygują zachowanie Jeremiego tak, aby mógł on zyskać sympatię i pomoc Antka.

Ćwiczenie dodatkowe: Uczniowie poprawiają mail tak, aby opisywał stosowne zachowanie Jeremiego.

Nauczyciel pyta, co zyskują osoby, które potrafią skutecznie komunikować się z innymi, zarówno werbalnie, jak i niewerbalnie. Stara się naprowadzić uczniów na odpowiedzi, że takim osobom jest łatwiej zjednać sobie ludzi,

częściej mogą liczyć na ich pomoc i wsparcie. Są lubiani, mają więcej przyjaciół, co sprawia, że odczuwają więcej pozytywnych emocji. Dzięki temu są w stanie skutecznie poradzić sobie z różnymi problemami, bo stworzyli grupę wsparcia, która chce im pomóc.

Wniosek: Prawidłowa komunikacja werbalna i niewerbalna ułatwia nawiązywanie i podtrzymywanie dobrych relacji społecznych, a jednocześnie pozwala uniknąć nieporozumień.

8

Podsumowanie lekcji – zadanie dodatkowe

Uczniowie przygotowują plakat streszczający zasady skutecznej komunikacji werbalnej i niewerbalnej, który zostanie zaprezentowany na ścianie w klasie (przykładowy plakat można znaleźć w części **Komentarz metodyczny dla nauczyciela**).



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

Należy dostosować tempo i czas pracy tak, aby osoby ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi mogły pracować poczuciu komfortu i bezpieczeństwa. Omawiany temat jest ważny szczególnie z punktu widzenia uczniów ze spektrum autyzmu. Mogą oni wymagać dodatkowego wsparcia specjalisty.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Lekcja jest ukierunkowana na rozwijanie wiedzy na temat skutecznej komunikacji werbalnej i niewerbalnej, budowanie pozytywnego wizerunku siebie oraz podtrzymywanie zdrowych relacji interpersonalnych. W klasach starszych (np. w klasie VI) zaleca się wykorzystanie ćwiczeń dodatkowych.

Zakończenie zajęć – przykładowy plakat

SKUTECZNA KOMUNIKACJA	
Werbalna	Niewerbalna
<ul style="list-style-type: none"> • planuj swoją wypowiedź • używaj prostego języka – krótkich, zrozumiałych zdań • słuchaj uważnie • nie przerywaj mówiącemu • zadawaj pytania, jeśli coś nie jest jasne • zwracaj uwagę na ton głosu 	<ul style="list-style-type: none"> • patrz rozmówcy w oczy • uśmiechaj się (w zależności od tematu rozmowy) – buduj dobrą atmosferę • używaj gestów, aby wzmocnić przekaz (ale bez przesady) • reaguj na to, co mówi rozmówca, stosuj odpowiednią mimikę twarzy • zwracaj uwagę na właściwą posturę • nie stój zbyt blisko mówiącego



Bibliografia

- „[Komunikacja niewerbalna](#)”, (b.r.), definicja dostępna na stronie [tomhrm.com](#) [online, dostęp dn. 28.09.2025].
- „[Komunikacja werbalna: Jak skutecznie się porozumiewać](#)”, wpis dostępny na [blog.crp.wroclaw.pl](#) [online, dostęp dn. 28.09.2025].
- „[Nie wystarczy mówić, żeby się komunikować](#)”, (b.r.), wywiad z Aleksandrą Duszczyk dostępny na stronie [synapsis.org.pl](#) [online, dostęp dn. 28.09.2025].
- Stojkow M., (b.r.), „[Różnice kulturowe w komunikacji niewerbalnej](#)”, materiał edukacyjny dostępny na stronie [epodreczniki.open.agh.edu.pl](#) [online, dostęp dn. 28.09.2025].

Skuteczna komunikacja werbalna

KARTA PRACY

Opowiedz o tej ilustracji najlepiej, jak potrafisz. Kolega/koleżanka z pary na podstawie Twojego opisu będzie tworzyć własny rysunek.

