

# KOMUNIKACJA WERBALNA I NIEWERBALNA



# DEFINICJA

## KOMUNIKACJA WERBALNA

To porozumiewanie się za pomocą języka mówionego (komunikacja ustna) lub pisanego (komunikacja pisemna).

## KOMUNIKACJA NIEWERBALNA

To porozumiewanie się bez słów z wykorzystaniem mimiki, gestów, postawy ciała.



# KOMUNIKACJA WERBALNA

W komunikacji werbalnej to nie tylko same słowa decydują o tym, jak rozumiemy wypowiedź. Bardzo ważną rolę odgrywa ton głosu – jego wysokość, głośność, tempo, intonacja czy akcentowanie wyrazów. Te elementy mogą całkowicie zmienić sens komunikatu: jedno zdanie wypowiedziane spokojnie może brzmieć jak zachęta, a to samo zdanie powiedziane podniesionym głosem – jak ostrzeżenie czy pretensja. Ton głosu wpływa więc na to, czy odbiorca odczyta komunikat jako przyjazny, neutralny czy nieprzyjemny. Dzięki temu możemy podkreślać emocje, intencje oraz nasz stosunek do rozmówcy. Świadomość roli tonu głosu pomaga lepiej rozumieć innych i samemu komunikować się w sposób bardziej jasny i skuteczny.

---

Zdrowie psychiczne



# SCENKI

Odegrajcie scenki tak, aby nie generować negatywnych emocji i nie eskalować konfliktu. Zamieniajcie się rolami.

1

**Dziecko:** Babcia mnie irytuje. Cały czas mnie strofuje.



**Rodzic:** Proszę cię, abyś odnosił/odnosiła się do babci z szacunkiem.

# SCENKI

Odegrajcie scenki tak, aby nie generować negatywnych emocji i nie eskalować konfliktu. Zamieniajcie się rolami.

2

**Dziecko:** Ale tata Klary ma przyjechać po nas dopiero o 22:00.



**Rodzic:** Masz wrócić najpóźniej o 21:30.

# SCENKI

Odegrajcie scenki tak, aby nie generować negatywnych emocji i nie eskalować konfliktu. Zamieniajcie się rolami.

3

**Dziecko:** Przecież ma być ciepło.



**Rodzic:** Weź bluzę.  
Może być zimo.

# SCENKI

Odegrajcie scenki tak, aby nie generować negatywnych emocji i nie eskalować konfliktu. Zamieniajcie się rolami.

4

**Dziecko:** A może tym razem opróżni ją Antek. Teraz jego kolej.



**Rodzic:** Opróżnij zmywarkę, proszę.

# SCENKI

Odegrajcie scenki tak, aby nie generować negatywnych emocji i nie eskalować konfliktu. Zamieniajcie się rolami.

5

**Dziecko:** Mówiłem ci, że utknęliśmy z tatą w korku.



**Rodzic:** Dlaczego znowu spóźniłeś się na lekcję?

# SCENKI CD.

Rozmawiając z kimś, staraj się zachować odpowiedni dystans, patrzeć rozmówcy w oczy i przybrać przyjemny wyraz twarzy. Spróbuj stosować te zasady, rozmawiając ze swoimi rówieśnikami, członkami rodziny oraz nowo poznanymi osobami.



# ROZMOWA

Aśka, help! Potrzebuję pomocy! Ciocia Basia poprosiła mnie, abym pomógł przygotować się do sprawdzianu z angielskiego synowi jej przyjaciółki. Jeremi pojawił się u mnie wczoraj i jest to wyjątkowo antypatyczny typ. Wiedziałem to już, jak tylko otworzyłem drzwi. Jeremi stał niedbale oparty o framugę drzwi sąsiadów i czytał coś na smartfonie, przewracając oczami. Sądząc po stroju i nieprzyjemnym zapachu, przyszedł bezpośrednio po treningu. Pomyślałem, że to straszna fleja i nie znośę tego smrodu. Jeremi burknął „cześć” pod nosem, schował komórkę do kieszeni i natarł na mnie tak, że musiałem cofnąć się, bo by mnie przewrócił. Wpadł do mieszkania i nadal totalnie mnie ignorował, za to intensywnie wpatrywał się w moją siostrę. Wkurzyłem się. W końcu to ja mam mu pomóc, a nie Anka! Zapytałem go, co mu sprawia największe problemy, od czego chciałby zacząć, a on mi przerwał, mówiąc, „wyluzuj, przedstaw mnie lepiej swojej siostrze”. Potem było jeszcze gorzej – robił głupie miny, cały czas skrolował telefon i bez przerwy mi przerywał! Ta „lekcja” to była totalna porażka! Nie mam ochoty mieć nic wspólnego z tym typem! Obiecałem ciotce, że mu pomogę, ale chcę się z tego wykręcić za wszelką cenę. Jak to zrobić? Doradź coś. Please!

Antek

