

# Mowa bez słów

## WIEDZA W PIGUŁCE

Komunikujemy się nie tylko za pomocą słów. Tak naprawdę słowami przekazujemy tylko niewielką część dostarczanych odbiorcy sensów. Według badań psychologicznych, w komunikacji postaw, uczuć i emocji aż 55% treści dostarczamy odbiorcy niewerbalnie. Pokazuje to [schemat Alberta Mehrabiana](#).

Na komunikację niewerbalną składa się m.in.:

- wyraz twarzy,
- gesty ilustrujące wypowiedź,
- powierzchowność i rzeczy, którymi się otaczamy,
- stany ciała, np. rumieńce, zapach czy pocenie się,
- postawa, np. sposób siedzenia.

Te rzeczy często „mówią” w naszym imieniu, nawet kiedy nie jesteśmy tego świadomi. Np. gdy wchodzisz do pokoju pełnego nieznajomych, każdy (często podświadomie) ocenia cię na podstawie twojego wyglądu, sposobu poruszania się czy wyrazu twarzy.

Wrażenie, jakie pozostawia w nas kontakt z inną osobą, jest zwykle dla nas dużo ważniejsze od tego, co nam powiedział. Zwykle ufamy naszym wrażeniom, zależnym od komunikatów niewerbalnych. Dlatego też techniki ich wykorzystywania są trenowane np. przez polityków — aby pozyskiwać sympatię wyborców.

Ty także możesz panować nad tym, co wyrażasz bez użycia słów. Często warto zastanowić się, co mogą o tobie pomyśleć inni np. na podstawie twojego wyglądu. Tymczasowa zmiana wizerunku nie jest zdradą twojego stylu. Dostosowanie wyglądu do danej sytuacji działa na twoją korzyść. Wejście pewnym krokiem do sali lekcyjnej i śmiały wyraz twarzy może uchronić cię przed odpytaniem: sprawisz wrażenie dobrze przygotowanego do zajęć.

Oczywiście, trudno jest kontrolować wszystko, co przekazujesz niewerbalnie. Nie powstrzymasz rumieńca i nie zmienisz swojej budowy ciała. Możesz jednak powstrzymać grymas twarzy, ubrać się stosownie do okazji albo opanować swój ton głosu.

Wiedza o sile komunikacji niewerbalnej może zmienić podejście do oceniania innych. Z jednej strony zachowaj dystans do tych, którzy wydają się bardzo rzetelni i godni zaufania. Zwłaszcza jeśli tych cech nie poświadczają ich słowa i czyny. Giętki język i ładny wygląd mogą ukryć płytkość przekazu, a nawet manipulację. Z drugiej zaś strony — nawet jeśli ktoś nie robi na tobie dobrego wrażenia, wysłuchaj go. Niekorzystny wizerunek czasem przyćmiewa czyjąś rzeczywistą wartość.

## POMYSŁ NA LEKCJĘ

Słowa to nie wszystko. W czasie bezpośredniego kontaktu z innymi to, co mamy do powiedzenia, odgrywa mniejszą rolę od tego, w jaki sposób panujemy nad emocjami, gestami, mimiką i sposobem zachowania się. Nie mniejsze znaczenie mają: odpowiedni strój, utrzymywanie kontaktu wzrokowego z rozmówcą i pewność siebie. Opanowanie własnych przyzwyczajeń i tików wymaga czasu. Koniecznie należy jednak pamiętać o tych zachowaniach, których musimy unikać.

## Cele operacyjne

Uczestnicy i uczestniczki:

- rozumieją znaczenie komunikacji niewerbalnej, wiedzą, że gesty, mimika, tembr głosu i strój mają istotne znaczenie w kontaktach z innymi;
- potrafią analizować mowę ciała innych osób;
- wiedzą, w jaki sposób zastosować podstawowe zasady komunikacji niewerbalnej dla własnych potrzeb.

## Przebieg zajęć

1.

Czas: 5 min

Forma:

Pomoce: **karta pracy „Mowa bez słów - scenki”**.

Poproś 8 wybranych uczestników zajęć na zewnątrz sali. Rozdaj tym osobom role wycięte z **karty pracy „Mowa bez słów - scenki”** (rozdaj scenki 1-4, scenka 5 ma charakter fakultatywny, zastosuj ją jeśli dysponujesz dodatkowym czasem).

Poproś uczestników o przygotowanie się do odegrania ról oraz o to, by wzajemnie nie informowali się o otrzymanych zadaniach. Wskaż, że o sukcesie zadania zdecyduje ich zaangażowanie i własna inwencja w czasie odgrywania poszczególnych scenek.

Uczestnikom zajęć w sali powiedz, że ich koledzy odegrają kilka scenek. Zapowiedz, że kluczowe dla zrozumienia ich wystąpień będą gesty, mimika, sposób zachowania się i tembr głosu. Sam dialog nie będzie miał istotnego znaczenia. Poproś jednocześnie połowę uczestników zajęć o to, aby usiedli tyłem do miejsca, w którym będą odgrywane scenki i wyłącznie ich wysłuchali.

2.

Czas: 20 min

Forma: scenki

Pomoce: **karta pracy „Mowa bez słów - scenki”**

Poproś kolejne pary aktorów o odegranie otrzymanych ról. Po każdym wystąpieniu poproś pozostałych uczestników o wygłoszenie komentarzy i uwag wyłącznie na temat sposobu zachowania się aktorów.

Jako pytania pomocnicze rozważ:

- Kto wydawał się bardziej przekonujący? Dlaczego?
- Kto wzbudzał sympatię? Dlaczego?
- Co można wywnioskować o każdej z osób na podstawie stosowanych gestów i mimiki (tonu głosu i sposobu mówienia)?
- Czy aktorzy wydawali się przekonani o słuszności tego, co mówią?

3.

Czas: 5 min  
Forma: praca w grupach

Podziel uczestników zajęć na 5 grup. Każdą grupę poproś o przygotowanie krótkiej prezentacji na temat sposobu zachowania się w określonej sytuacji:

- grupa 1: zamierzasz przekonać dyrektora szkoły do organizacji dyskoteki
- grupa 2: starasz się o posadę wolontariusza w fundacji pomagającej bezdomnym
- grupa 3: poprowadzisz galę wręczenia świadectw na koniec roku szkolnego
- grupa 4: zamierzasz przekonać kolegę do wspólnego wyjazdu na narty
- grupa 5: odpowiadasz przy tablicy; od tego, jak wypadniesz, zależy ocena semestralna

W szczególności każdą z grup poproś o:

- wskazanie odpowiedniego sposobu zachowania się;
- wskazanie zachowań, których należy unikać;
- opisanie najbardziej odpowiedniego ubioru;
- opisanie ubioru, który nie jest odpowiedni

## 4.

Czas: 15 min  
Forma: praca w grupach

Poproś kolejne grupy o zaprezentowanie wyników pracy. Nakłoń pozostałych uczestników zajęć do dzielenia się uwagami i komentarzami.

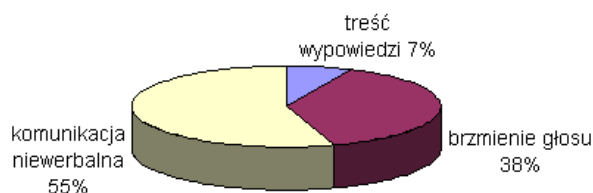
Jako pytania pomocnicze rozważ:

- Która z sytuacji jest najbardziej swobodna i wymaga możliwie najbardziej naturalnego sposobu zachowania się?
- Która z sytuacji jest potencjalnie najbardziej stresująca i wymaga dokładnego zaplanowania każdego detalu?
- Czy bardzo elegancki i formalny strój jest zawsze atutem? W jakich sytuacjach może okazać się przeszkodą?
- W jaki sposób możemy starać się nie dać po sobie poznać braku wiedzy?
- Dlaczego sposób zachowania się może sprawić, że pomimo przekonujących argumentów, nie uda nam się przekonać do siebie rozmówcy?
- Czy nasze zaufanie wzbudza osoba, która sama wydaje się nieprzekonana do tego, co mówi?

## Ewaluacja

Czy po przeprowadzeniu zajęć ich uczestnicy i uczestniczki:

- potrafią analizować mowę ciała innych osób i wyciągać z niej wnioski?
- wiedzą, w jaki sposób zastosować zasady komunikacji niewerbalnej, przykładowo – jakich zachowań należy unikać w sytuacjach oficjalnych lub jak dobrać strój w zależności od charakteru spotkania?
- pamiętają o konieczności doskonalenia swoich umiejętności w zakresie komunikacji niewerbalnej?



aut. tester luster, źródło: [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mehrabian\\_piechart\\_small.png?uselang=pl](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mehrabian_piechart_small.png?uselang=pl), CC BY-SA.

### Opcje dodatkowe

Zajęcia mogą zostać rozszerzone w ćwiczeniu 1 i 2 o dodatkową scenkę. Jeśli dysponujesz odpowiednią ilością czasu — dodaj losy opisujące role w scenie 5.

Zajęcia mogą także zostać rozszerzone o analizę gestów, mimiki i sposobów zachowania się na podstawie wybranych fotografii. Ten element zajęć wymaga dostępu do komputera i rzutnika multimedialnego.

Podziel uczestników zajęć na 2-osobowe zespoły. Każda grupa powinna otrzymać wydruk **kraty pracy „Mowa bez słów – zdjęcia”**. Poproś uczestników o zapoznanie się z treścią zadania, a następnie wyświetl kolejne fotografie z **prezentacji „Mowa bez słów”**. Po zakończeniu prezentacji daj grupom około 2–3 minut na dokończenie zadania. Następnie poproś o odczytanie poszczególnych rozwiązań i wróć do wybranych zdjęć, które wzbudzają wątpliwości. Kluczem do odpowiedniego rozwiązania zadania nie jest wyegzekwowanie odpowiedzi z klucza, ale przede wszystkim skłonienie uczestników zajęć do samodzielnej analizy stylów zachowania osoby prezentowanej na zdjęciach.

## MATERIAŁY

Karta pracy „Mowa bez słów – scenki”

Karta pracy „Mowa bez słów – zdjęcia”

Prezentacja „Mowa bez słów”

## ZADANIA SPRAWDZAJĄCE

### Zadanie 1.

Przyporządkuj po jednym zdjęciu do każdego z opisów:

Kategorie:

- Fotografia ma przedstawiać osobę zdenerwowaną i zamkniętą w sobie.
- Fotografia ma przedstawiać osobę zatroskaną i zmartwioną.
- Fotografia ma przedstawiać męża stanu, odpowiedzialnego polityka i silnego przywódcę.
- Fotografia ma przedstawiać osobę, która chce zaprezentować swój luz i dystans.
- Fotografia powinna ukazywać osobę otwartą na innych i potrafiącą się wsluchać w ich potrzeby.
- Fotografia ma ukazywać ciepłą i serdeczną osobę, która wzbudza naszą sympatię i zaufanie.



- Fotografia ma przedstawiać osobę, która stara się nas przekonać do swoich racji.
- Fotografia ma przedstawiać osobę rozmarzoną, która myślami „uciekła gdzieś daleko”.
- Fotografia ma przedstawiać osobę, która jest bardzo zainteresowana tym, co właśnie usłyszała.
- Fotografia ma przedstawiać osobę zdziwioną, niemogącą uwierzyć w to, czego się dowiaduje.
- Fotografia ma przedstawiać osobę znudzoną, która chce zająć się innymi rzeczami.
- Fotografia powinna pokazywać zdecydowanie i determinację w dążeniu do realizacji celów.

Fotografie

Elementy do przyporządkowania:



[rozwiązanie: 12]



[rozwiązanie: 5]



[rozwiązanie: 6]



[rozwiązanie: 3]



[rozwiązanie: 1]



[rozwiązanie: 11]



[rozwiązanie: 8]





[rozwiązanie: 9]



[rozwiązanie: 10]



[rozwiązanie: 2]



[rozwiązanie: 7]



[rozwiązanie: 4]

Lista:

1. Elizabeth Cromwell, [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Obama\\_Chesh\\_5.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Obama_Chesh_5.jpg), CC BY-SA
2. Pete Souza, [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Obama\\_thinking.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Obama_thinking.jpg), domena publiczna
3. Pete Souza, [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Official\\_portrait\\_of\\_Barack\\_Obama.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Official_portrait_of_Barack_Obama.jpg), CC BY
4. Senate Office of Richard Lugar, <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lugar-Obama.jpg>, domena publiczna
5. Senate Office of Richard Lugar, [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Official\\_portrait\\_of\\_Barack\\_Obama.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Official_portrait_of_Barack_Obama.jpg), domena publiczna
6. Pete Souza, [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sasha\\_and\\_Malia\\_Obama\\_prepare\\_for\\_school.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sasha_and_Malia_Obama_prepare_for_school.jpg), domena publiczna
7. Callie Shell, [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Barack\\_Obama\\_at\\_Las\\_Vegas\\_Presidential\\_Forum.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Barack_Obama_at_Las_Vegas_Presidential_Forum.jpg), CC BY
8. Center for American Progress Action Fund, [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Juvetson\\_-\\_Barack\\_Obama\\_on\\_the\\_Primary\\_%28by%29.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Juvetson_-_Barack_Obama_on_the_Primary_%28by%29.jpg), CC BY-SA
9. Elizabeth Cromwell, [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Obama\\_Chesh\\_3.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Obama_Chesh_3.jpg), CC BY-SA
10. The Official White House Photostream, [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Barack\\_Obama\\_readings\\_notes\\_in\\_the\\_Red\\_Room.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Barack_Obama_readings_notes_in_the_Red_Room.jpg), CC BY-SA

11. Pete Souza, [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Barack\\_Obama\\_on\\_phone\\_with\\_Arlen\\_Specter\\_4-28-09.JPG](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Barack_Obama_on_phone_with_Arlen_Specter_4-28-09.JPG), domena publiczna
12. Marc Nozell, [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Barack\\_Obama\\_at\\_NH.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Barack_Obama_at_NH.jpg), CC BY

## SŁOWNICZEK

- **komunikacja niewerbalna**: porozumiewanie się bez użycia słów. Środki komunikacji niewerbalnej są różnorodne. Oddziałuje ona przede wszystkim na zmysły wzroku (to np. gesty, mimika, postawa ciała) i słuchu (intonacja, sposób mówienia).
- **wizerunek**: sposób, w jaki ktoś postrzega sam siebie lub jak widzą go inne osoby.

## CZYTELNIA

- Adair John, **Komunikacja**, tłum. E. Czerwińska, Studio Emka, Warszawa 2000.
- Głódowski Włodzimierz, **Komunikowanie interpersonalne**, Studio Emka, Warszawa 2006.

---

Tekst: Urszula Dobrowolska, scenariusz: Michał Wysocki, konsultacja merytoryczna: Piotr Drzewiecki. Materiał pochodzi z serwisu [edukacjamedialna.edu.pl](http://edukacjamedialna.edu.pl) prowadzonego przez [Fundację Nowoczesna Polska](#).

Udostępniono na licencji [Creative Commons Uznanie autorstwa - Na tych samych warunkach 3.0](#).

Źródło: <http://edukacjamedialna.edu.pl/lekcje/mowa-bez-slow/>.

Publikacja zrealizowana w ramach projektu Cyfrowa Przyszłość, dofinansowanego ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Podstawa programowa:

Język polski, III poziom edukacyjny

Cele kształcenia

I. Odbiór wypowiedzi i wykorzystanie zawartych w nich informacji.

III. Tworzenie wypowiedzi.

Podstawa programowa 2017:

Język polski, IV-VIII klasa

Cele kształcenia

Usprawnianie czynności fonacyjnych, artykulacyjnych i prozodycznych uczniów.

Poznanie podstawowych pojęć oraz terminów służących do opisywania języka i językowego komunikowania się ludzi.