

Træning 1: Aflevering af en kommunikation

Formål

Denne øvelse lærer dig at aflevere en kommunikation til en anden person, således at han modtager og forstår det, du spørger om eller siger, han skal gøre. Bare fordi du siger noget til en anden person betyder ikke, han vil høre det eller forstå det. Din kommunikation er nødt til at være klar og høj nok til at blive forstået.

Position

Du og en anden person sidder cirka en meter fra hinanden med front mod hinanden.



Instruktioner

Denne øvelse gøres på følgende måde:

Find en meget enkel eventyrbog, såsom *Alice i eventyrland*, som er den bedste at bruge, hvis du kan finde den, hvor der er en masse steder i historien, hvor der bruges kommunikation. Med andre ord, der står i teksten i bogen: "Han sagde ..." og "Hun sagde ..."

Dig: Vælg en sætning fra bogen. Læs sætningen op for personen over for dig, men udelad *han sagde* eller *hun sagde*.

I bogen *Alice i eventyrland* står der for eksempel en sætning:

"Nej, jeg vil først se efter," sagde hun.

Når du læser den sætning til personen over for dig, ville du sige: "Nej, jeg vil først se efter."

Først læser du sætningen for dig selv. Tænk så sætningen, og gør den til din egen tanke. Sig så sætningen til den anden person, som om det var din egen idé. Når du giver den til personen over for dig, skal den lyde naturlig, ikke som noget du bare læser højt. Den skal også være høj nok til, at han kan høre dig, og klar nok til, at han kan forstå dig.

Træner: Når du er tilfreds med, at det, den studerende sagde, kom frem, til hvor du er, og du forstod det, sig: "Fint."

Få den studerende til at gentage enhver sætning, der ikke kom frem, til hvor du er, indtil du er tilfreds med, at den gjorde det. Anerkend ham så og sig: "Fint."

Dig: Når træneren siger: "Fint," så tag en anden sætning fra bogen, og fortsæt øvelsen, idet du gentager disse trin.

Talemønster

Træneren siger: "Start," for at begynde øvelsen: "Fint," hvis kommunikation er modtaget eller: "Slut," hvis kommunikationen ikke er modtaget. "Slut" bruges også til at stoppe for at diskutere noget eller for at afslutte aktiviteten. Hvis øvelsesforløbet afsluttes for at diskutere noget, skal træneren sige: "Start" igen, før det genoptages.

Slutresultat

Øvelsen laves, indtil hver af de følgende sker:

1. Du føler, at du let kan aflevere en kommunikation, som om det var din egen tanke.
2. Din kommunikation modtages og forstås af den anden person.
3. Din træner er tilfreds med, at du kan gøre det.