

Άσκηση 1: Διατύπωση μιας Επικοινωνίας

Σκοπός

Η άσκηση σε διδάσκει να διατυπώνεις ένα μήνυμα προς το άλλο άτομο έτσι ώστε να ακούσει και να κατανοήσει τι του ζητάς ή τι του λες να κάνει. Επειδή λες κάτι στο άλλο άτομο δε σημαίνει ότι θα σε ακούσει ή ότι θα το καταλάβει. Η επικοινωνία σου χρειάζεται να είναι ξεκάθαρη και να γίνεται με όσο δυνατή φωνή χρειάζεται για να γίνεσαι κατανοητός.

Θέση

Εσύ και ένα άλλο άτομο θα καθίσετε σε απόσταση περίπου ενός μέτρου απέναντι ο ένας από τον άλλο.



Οδηγίες

Η άσκηση γίνεται ως εξής:

Βρες ένα πολύ απλό βιβλίο με παραμύθια, όπως το *Η Αλίκη στη χώρα των θαυμάτων*, (που είναι το καλύτερο να χρησιμοποιήσεις εάν μπορείς να το βρεις), το οποίο έχει πολλά σημεία στην ιστορία όπου χρησιμοποιείται επικοινωνία. Με άλλα λόγια, το κείμενο του βιβλίου λέει «Εκείνος είπε...» και «Εκείνη είπε...».

Εσύ διάλεξε μια φράση από το βιβλίο. Διάβασε μεγαλόφωνα τη φράση στο άτομο απέναντί σου, παραλείποντας όμως το *εκείνος είπε* ή το *εκείνη είπε*.

Για παράδειγμα, μια φράση στο βιβλίο *Η Αλίκη στη χώρα των θαυμάτων* λέει:

«Όχι, εγώ θα κοιτάξω πρώτη» είπε εκείνη.

Όταν διαβάσεις αυτή τη φράση στο άτομο απέναντί σου, θα πεις: «Όχι, εγώ θα κοιτάξω πρώτη».

Πρώτα διαβάζεις από μέσα σου τη φράση. Κατόπιν, σκέψου τη φράση και κάν' τη δική σου σκέψη. Μετά πες τη φράση στο άλλο άτομο σαν να ήταν μια δική σου ιδέα. Όταν τη λες στο άτομο απέναντί σου, πρέπει να ακούγεται φυσική, και όχι σαν κάτι που απλώς διαβάζεις μεγαλόφωνα. Επίσης, πρέπει να ειπωθεί αρκετά μεγαλόφωνα ώστε εκείνος/εκείνη να σε ακούσει, και αρκετά ξεκάθαρα ώστε εκείνος/εκείνη να σε καταλάβει.

Προγυμναστής: Όταν είσαι ικανοποιημένος ότι αυτό που είπε ο μαθητής έφτασε σ' εσένα και ότι το κατάλαβες, πες «Ωραία».

Βάλε τον μαθητή να επαναλάβει όποια φράση δεν έφτασε σ' εσένα, έως ότου να είσαι ικανοποιημένος ότι έγινε αυτό. Μετά δώσε του αναγνώριση και πες «Ωραία».

Εσύ: Όταν ο προγυμναστής πει «Ωραία», διάλεξε μια άλλη φράση από το βιβλίο και συνέχισε την άσκηση, επαναλαμβάνοντας αυτά τα βήματα.

Λεκτικό

Ο προγυμναστής λέει «Άρχισε» για να ξεκινήσει την άσκηση, «Ωραία» εάν η επικοινωνία λήφθηκε ή «Αυτό ήταν» αν η επικοινωνία δε λήφθηκε. Το «Αυτό ήταν» χρησιμοποιείται επίσης για να γίνει διακοπή για κάποια συζήτηση ή για να τερματιστεί η δραστηριότητα. Εάν η άσκηση διακοπεί για συζήτηση, ο προγυμναστής πρέπει να πει πάλι «Άρχισε» πριν να την ξεναρχίσει.

Τελικό Αποτέλεσμα

Η άσκηση γίνεται μέχρι να πραγματοποιηθούν όλα τα παρακάτω:

1. Να αισθάνεσαι ικανός να μεταδίδεις άνετα μια επικοινωνία, λες και ήταν δική σου σκέψη.
2. Η επικοινωνία σου να έχει ληφθεί από ένα άλλο άτομο και να έχει κατανοηθεί.
3. Να είναι ικανοποιημένος ο προγυμναστής σου ότι μπορείς να το κάνεις αυτό.