

Addestramento 1: Trasmettere una comunicazione

Scopo

Questo esercizio ti insegna ad inviare una comunicazione a un'altra persona così che riceva e capisca ciò che gli stai chiedendo o dicendo di fare. Il semplice fatto che tu dica qualcosa a un'altra persona non significa che lei la senta o la capisca. È necessario che la tua comunicazione sia chiara e detta con voce abbastanza alta da essere capita.

Posizione

Tu e un'altra persona siete seduti a circa un metro di distanza, uno di fronte all'altro.



Istruzioni

Questo esercizio si fa nel modo seguente:

Trovate un libro di fiabe molto semplice, come *Alice nel paese delle meraviglie*, che è il migliore da usare se riuscite a trovarlo, visto che ci sono molti punti della storia in cui viene usata la comunicazione. In altre parole, il testo del libro dice: "Lui disse..." e "Lei disse...".

Tu: Scegli una frase dal libro. Leggi ad alta voce la frase alla persona di fronte a te, omettendo i vari *lui disse* o *lei disse*.

Per esempio, una frase nel libro *Alice nel paese delle meraviglie* dice:

"No, prima guarderò", lei disse.

Quando leggerai quella frase alla persona di fronte a te, dirai: "No, prima guarderò".

Innanzitutto, leggi la frase fra te e te. Poi pensi la frase e la rendi tua. Poi di' la frase all'altra persona come se fosse un'idea tua. Quando la invii alla persona di fronte a te, deve suonare naturale, non come qualcosa che stai solo leggendo a voce alta. Deve anche avere un volume abbastanza alto da fargliela sentire, e dev'essere abbastanza chiara da fargliela capire.

Allenatore: Quando ritieni che ciò che ha detto lo studente sia arrivato dove ti trovi e lo hai compreso, di': "Bene".

Fai ripetere allo studente qualsiasi frase che non è arrivata dove sei tu, fino a quando ritieni che sia arrivata. Poi dagli riconoscimento dicendo: "Bene".

Tu: Quando l'allenatore dice "Bene", scegli un'altra frase dal libro e continua l'esercizio, ripetendo queste azioni.

Frasesologia

L'allenatore dice l'esercizio, "Bene", se la comunicazione è stata ricevuta, oppure "Fine" se la comunicazione non è stata ricevuta. "Fine" viene usato anche per interrompere e fare una discussione o per porre fine all'azione. Se si interrompe l'esercizio per fare una discussione, l'allenatore, prima di riprendere, deve dire di nuovo "Via".

Risultato finale

L'esercizio viene fatto finché accadono le seguenti cose:

1. Senti di essere in grado di trasmettere una comunicazione senza difficoltà, come se fosse un tuo pensiero.
2. La tua comunicazione viene ricevuta e capita da un'altra persona.
3. Il tuo allenatore ritiene che tu lo sappia fare.