

7.1 ПРОЧИТАЙТЕ СТАТЬЮ

Тренировочное упражнение 1 «Донесение сообщения»

Цель

На этом упражнении вы узнаете, как донести сообщение до другого человека так, чтобы он получал его и понимал то, о чём вы хотели спросить или что вы хотели ему сказать. Просто от того, что вы скажете что-нибудь другому человеку, он необязательно услышит это или поймёт. Ваше сообщение должно быть отчётливым и достаточно громким, чтобы вас можно было понять.

Положение

Вы и другой человек сидите на расстоянии около метра лицом друг к другу.



Указания

Это упражнение выполняется следующим образом:

Найдите очень простую книгу сказок вроде «Алисы в стране чудес», которую лучше всего использовать, если вы сможете её найти. В ней очень много мест, где происходит общение. Другими словами, в тексте книги говорится: «Он сказал...» и «она сказала...»

Вы: выберите фразу из книги. Зачитайте фразу напарнику, опуская слова типа «он сказал» или «она сказала».

Например, в книге «Алиса в стране чудес» написано:

«„Нет, я сначала посмотрю“, – сказала она».

Зачитывая фразу человеку, сидящему напротив вас, вы бы сказали: «Нет, я сначала посмотрю».

Сначала прочитайте фразу про себя. Затем подумайте эту фразу и сделайте её своей собственной мыслью. Затем скажите эту фразу другому человеку, как если бы она была вашей собственной идеей. Когда вы доносите фразу до человека, сидящего напротив вас, она должна звучать естественно, а не так, как будто вы просто читаете вслух. Это также должно звучать достаточно громко, чтобы человек слышал вас, и достаточно отчётливо, чтобы он понимал вас.

Тренер: когда вы удовлетворены тем, что слова тренируемого пришли туда, где вы находитесь, и вы поняли их, скажите «Отлично».

Пусть тренируемый повторяет фразу, которая не дошла туда, где вы находитесь, пока вы не будете уверены, что она дошла. Затем дайте ему подтверждение и скажите «Отлично».

Вы: как только тренер скажет «Отлично», выберите другую фразу из книги и продолжайте выполнять упражнение, повторяя эти шаги.

Паттер

Тренер говорит «Начали», чтобы начать упражнение, «Отлично», – если сообщение получено, или «Закончили», если сообщение не было получено. Команда «Закончили» также используется для того, чтобы прервать упражнение для обсуждения или прекратить выполнение упражнения. Если

выполнение упражнения было прервано для обсуждения, тренер должен снова сказать «Начали», прежде чем оно будет возобновлено.

Конечный результат

Упражнение выполняется до тех пор, пока не будет достигнуто следующее:

1. Вы чувствуете, что можете комфортно доносить сообщение так, будто это ваша собственная мысль.
2. Другой человек получает и понимает ваше сообщение.
3. Ваш тренер уверен, что у вас это получается.