

Træning 2: Anerkendelser

Definition

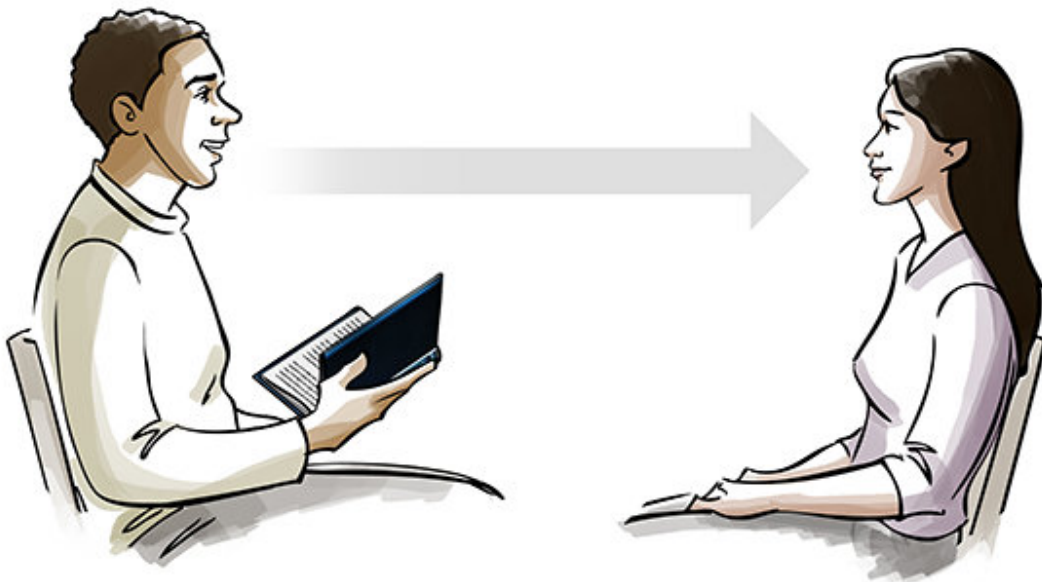
En *anerkendelse* betyder at sige eller gøre noget for at vise en anden, at du har hørt og forstået hans kommunikation. En anerkendelse kunne for eksempel være "Udmærket", "Okay", "All right" eller "Tak".

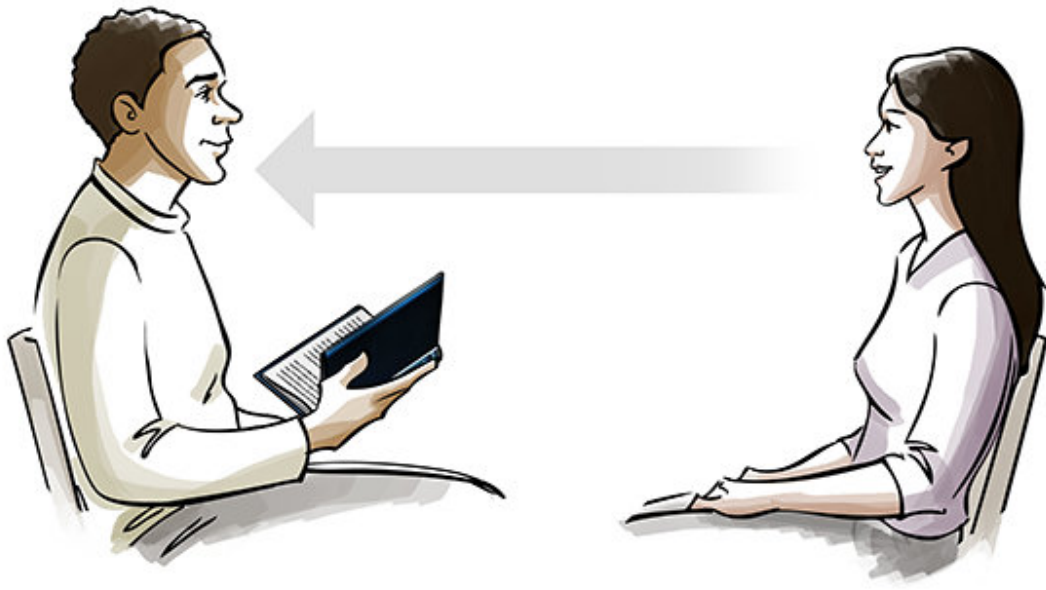
Formål

Denne øvelse lærer dig at forstå og anerkende det, den anden person siger. Den lærer dig også, at en anerkendelse er et stop, en afslutning på den kommunikation, og ikke en begyndelse eller en fortsættelse af en kommunikation.

Position

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





Instruktioner

Denne øvelse gøres på følgende måde:

Træner: Tag en sætning fra en enkel eventyrbog, såsom *Alice i eventyrland*, og læs den op for den studerende, idet du udelader, *sagde han* eller *sagde hun*.

Du: Anerkend det, personen sagde.

Træner: Når du er tilfreds med, at den studerende anerkendte det, du sagde, sig: "Fint."

Gentag hver sætning, der ikke faktisk blev anerkendt, indtil du er tilfreds med, at den studerende hørte og forstod det, du sagde, og at anerkendelsen blev sagt på en sådan måde, at den afsluttede kommunikationen. Sig så: "Fint." Tag en anden sætning fra eventyrbogen, og fortsæt øvelsen, idet du gentager disse trin.

Talemønster

Træneren siger: "Start," og læser en linje. Han siger: "Slut," hver gang han synes, der har været en forkert anerkendelse. Han giver ham så et nyt "Start" og gentager den samme linje. "Slut" kunne også bruges til at stoppe for at diskutere noget eller afslutte øvelsesforløbet. 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. Dine anerkendelser når en anden person på en sådan måde, at de afslutter kommunikationen.
2. Dine anerkendelser viser, at en kommunikation er blevet hørt og forstået.
3. Din træner er tilfreds med, at du kan gøre det.