

Trening 2: Anerkjennelser

Definisjon

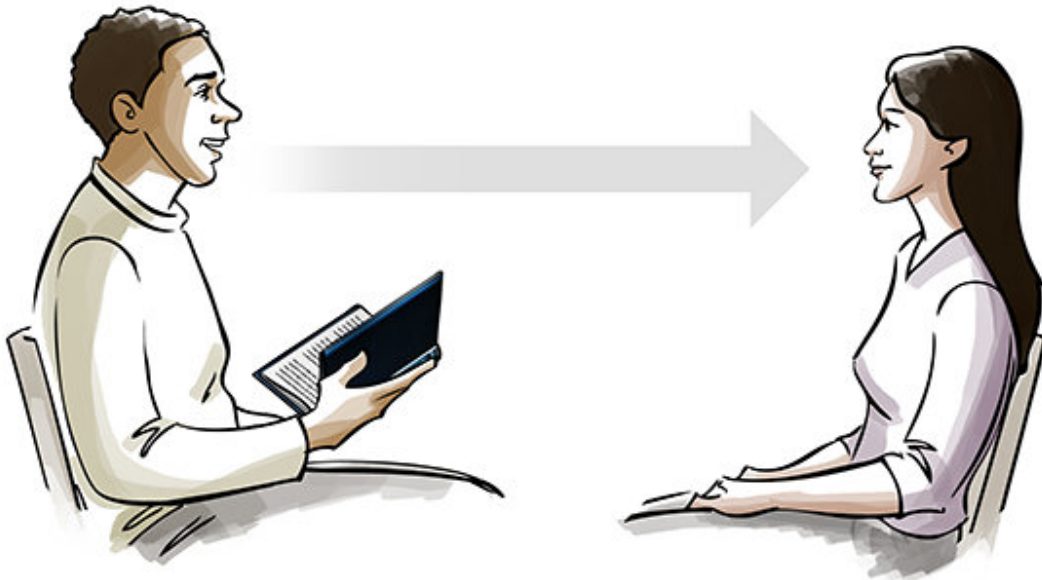
En *anerkjennelse* betyr å si eller gjøre noe for å vise en annen person at du har hørt og forstått kommunikasjonen hans. En anerkjennelse kunne for eksempel være «Bra», «Ok», «All right» eller «Takk».

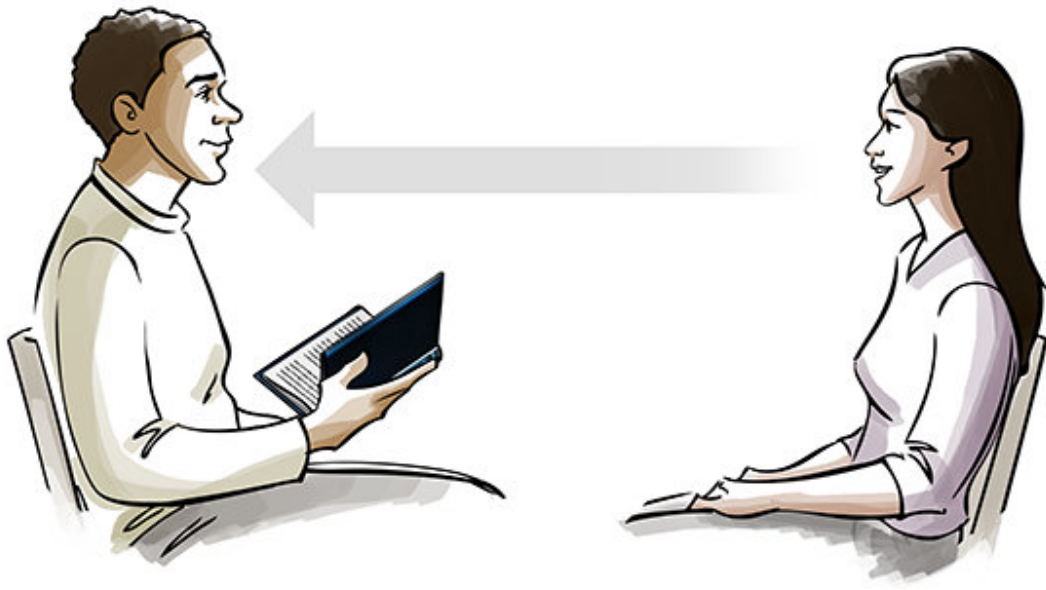
Formål

Denne drillen lærer deg å forstå og anerkjenne det en annen person sier. Den lærer deg også at en anerkjennelse er en stopp, en avslutning av den kommunikasjonen, ikke en begynnelse eller en fortsettelse av en kommunikasjon.

Posisjon

Du og en annen person sitter vendt mot hverandre på en behagelig avstand – omtrent en meter.





Instruksjoner

Denne drillen skal gjøres på følgende måte:

Coach: Velg en setning fra en enkel eventyrbok, for eksempel *Alice i eventyrland*, og les den for studenten, idet du utelater *sa han* eller *sa hun*.

Du: Anerkjenner hva personen sa.

Coach: Når du er tilfreds med at studenten anerkjente det du sa, si: «Fint.»

Gjenta enhver setning som ikke egentlig ble anerkjent til du er tilfreds med at studenten hørte og forstod det du sa, og anerkjennelsen ble sagt på en slik måte at den avsluttet kommunikasjonen. Si så: «Fint.» Velg nå en annen setning fra boken og fortsett drillen ved å gjenta disse trinnene.

Talemønster

Coachen sier «Start» og leser en setning. Han sier «Stopp» hver gang han føler at det har vært en upassende anerkjennelse. Da sier coachen «Start» igjen og gjentar den samme setningen. «Stopp» kan brukes for å stanse for diskusjon eller for å avslutte drillperioden. Hvis drillperioden stanses for en diskusjon, må coachen si «Start» igjen før den gjenopptas.

Sluttresultat

Drillen gjøres inntil hvert av de følgende skjer:

1. Dine anerkjennelser når en annen person på en slik måte at den avslutter kommunikasjonen.
2. Dine anerkjennelser viser at en kommunikasjon er blitt hørt og forstått.
3. Coachen din er tilfreds med at du kan gjøre det.