

8.1 ПРОЧИТАЙТЕ СТАТЬЮ

## Тренировочное упражнение 2 «Подтверждения»

---

### Дефиниция

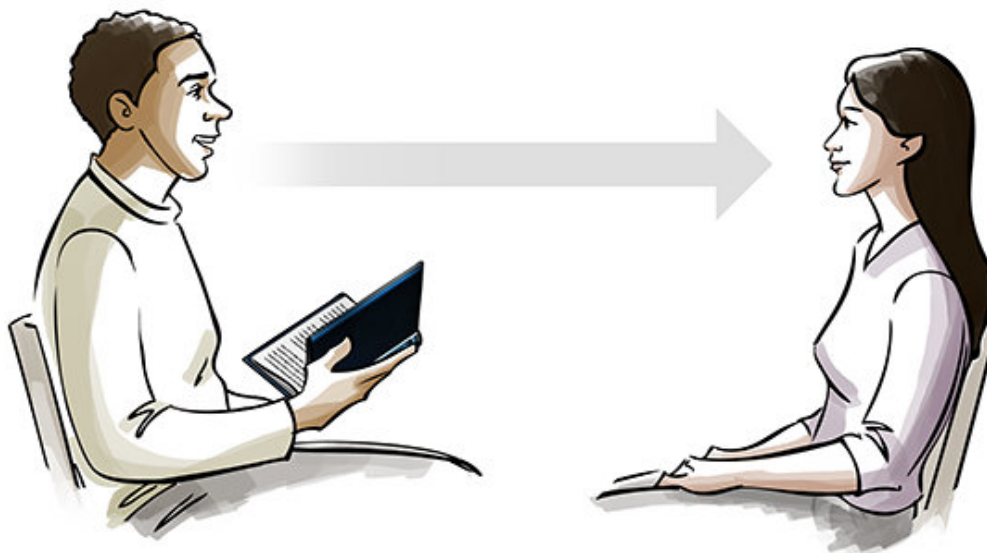
*Подтверждение* – это нечто сказанное или сделанное с целью дать другому человеку знать, что вы услышали и поняли его сообщение. Например, подтверждением могут быть слова: «Отлично», «Хорошо», «Ладно» или «Спасибо».

### Цель

На этом упражнении вы научитесь понимать и давать подтверждение тому, что говорит другой человек. Вы также узнаете, что подтверждение – это остановка, завершение этого общения, а не начало или продолжение общения.

### Положение

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





## Указания

Это упражнение выполняется следующим образом:

Тренер: выберите фразу из простой книги сказок, такой как «Алиса в стране чудес», и зачитайте её студенту, опуская слова типа «он сказал» или «она сказала».

Вы: дайте подтверждение тому, что человек сказал.

Тренер: когда вы удовлетворены тем, как тренируемый дал подтверждение вашему сообщению, скажите «Отлично».

Повторяйте фразу, на которую на самом деле не было дано подтверждения, до тех пор пока не будете удовлетворены тем, что тренируемый услышал и понял то, что вы ему сказали, и подтверждение было дано так, что оно завершило общение. Затем скажите «Отлично». Выберите другую фразу из книги и продолжайте выполнять упражнение, повторяя эти шаги.

## Паттер

Тренер говорит «Начали» и зачитывает реплику. Он говорит «Закончили» каждый раз, когда чувствует, что не получил надлежащего подтверждения. Затем он снова говорит ему «Начали» и повторяет ту же самую реплику. Команду «Закончили» также можно использовать, чтобы прервать упражнение для обсуждения или закончить упражнение. 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. Ваши подтверждения, доходя до другого человека, завершают общение.
2. Ваши подтверждения показывают, что сообщение было услышано и понято.
3. Ваш тренер уверен, что у вас это получается.