

## Άσκηση 4: Ανακοινώσεις

---

### Ορισμοί

Είναι σημαντικό να καταλάβεις τη διαφορά ανάμεσα σε μια *ανακοίνωση* και σ' ένα *σχόλιο*.

1. *Ανακοίνωση* είναι κάτι που λέει ένα άλλο άτομο, το οποίο αφορά τον *ίδιο*, τις ιδέες του, τις αντιδράσεις του ή τις δυσκολίες του. Για παράδειγμα, αν πει: «Ξαφνικά νιώθω πολύ κουρασμένος» αυτή είναι μια ανακοίνωση.

2. Ένα *σχόλιο* είναι μια δήλωση ή μια παρατήρηση που κάνει ένα άλλο άτομο η οποία αφορά μόνο *εσένα*. Για παράδειγμα, αν πει: «Το πουκάμισό σου είναι ωραίο», «Τα μαλλιά σου είναι χάλια» ή «Δεν ξέρεις τι κάνεις», όλα αυτά είναι σχόλια.

Οι ανακοινώσεις και τα σχόλια είναι δύο τελείως διαφορετικά πράγματα.

Οι ανακοινώσεις του προγυμναστή σου αφορούν τον ίδιο και το πώς τα πηγαίνει.

Τα σχόλια που γίνονται από τον προγυμναστή σου είναι παρατηρήσεις σχετικά μ' εσένα, που δεν έχουν καμία σχέση με την ερώτηση ή με το πώς τα πηγαίνει. Ένα σχόλιο είναι μια παρατήρηση σχετικά μ' εσένα, που λέει ο προγυμναστής σου, σε μια προσπάθεια να μην απαντήσει στην ερώτηση.

Τις *ανακοινώσεις* τις χειριζόμαστε. Τα *σχόλια* τα αγνοούμε.

### Σκοπός

Αυτή η άσκηση σε διδάσκει να είσαι σε θέση να αναγνωρίζεις και να χειρίζεσαι σωστά τις ανακοινώσεις από ένα άλλο άτομο. Αυτή η άσκηση σε διδάσκει επίσης να αντιλαμβάνεσαι τότε ένα άλλο άτομο κάνει μια ανακοίνωση και να μην ξαφνιάζεσαι ή να μπερδεύεσαι εξαιτίας της, αλλά να χειρίζεσαι ομαλά την ανακοίνωση και να επιστρέφεις στην ερώτηση που του έκανες. Επιπλέον, αυτή η άσκηση σε διδάσκει να αντιλαμβάνεσαι ένα σχόλιο σαν κάτι το διαφορετικό από μια ανακοίνωση, να αγνοείς τα σχόλια και να επιστρέφεις στην ερώτηση που έκανες.

## Θέση

Εσύ και ένα άλλο άτομο θα καθίσετε σε απόσταση περίπου ενός μέτρου απέναντι ο ένας από τον άλλο.

## Ερωτήσεις

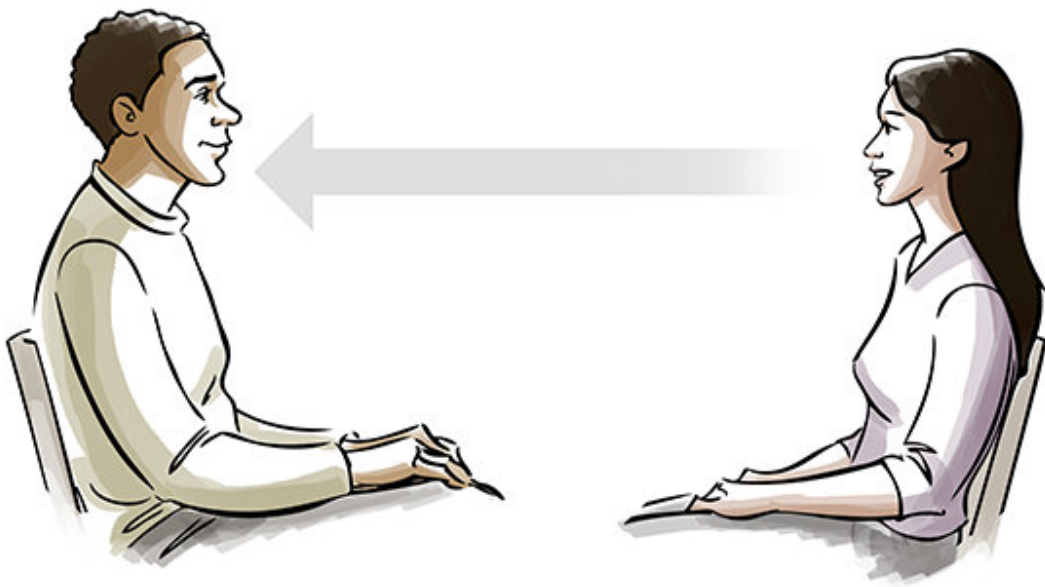
Σε αυτή την άσκηση, ρωτάς το άτομο απέναντί σου μια από τις ακόλουθες ερωτήσεις:

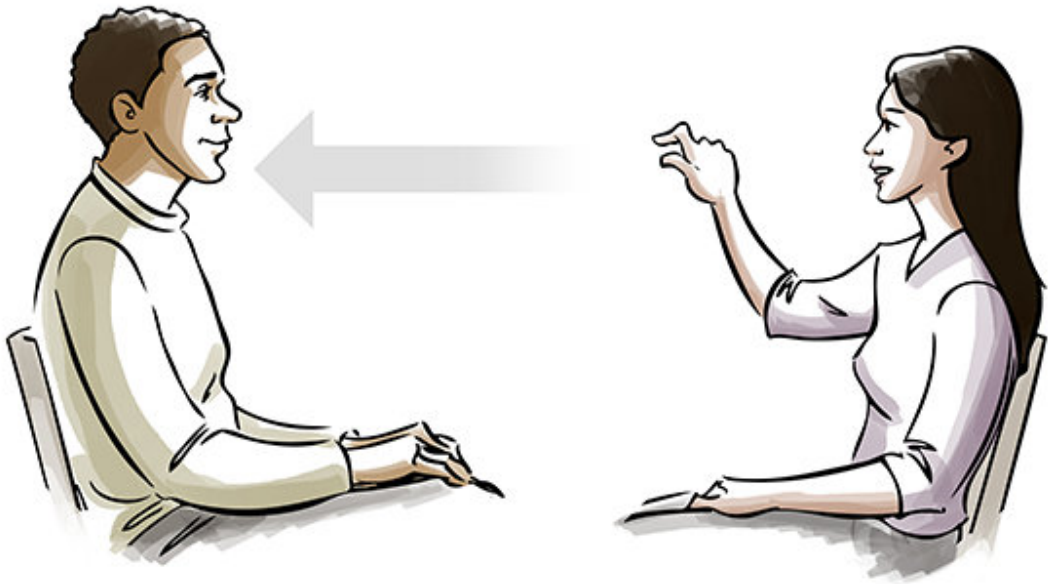
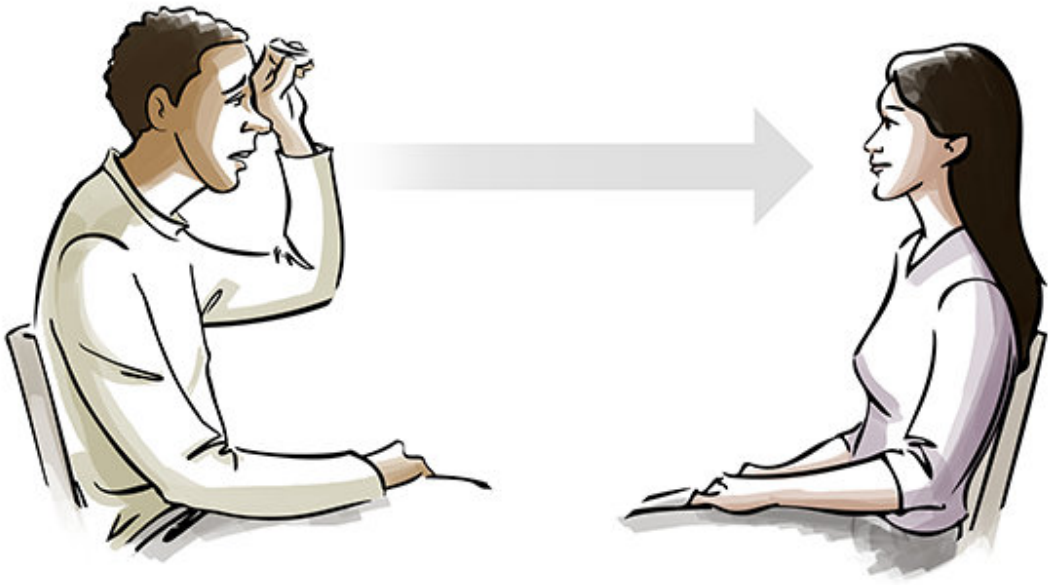
**«ΠΕΤΟΥΝ ΤΑ ΠΟΥΛΙΑ;»**

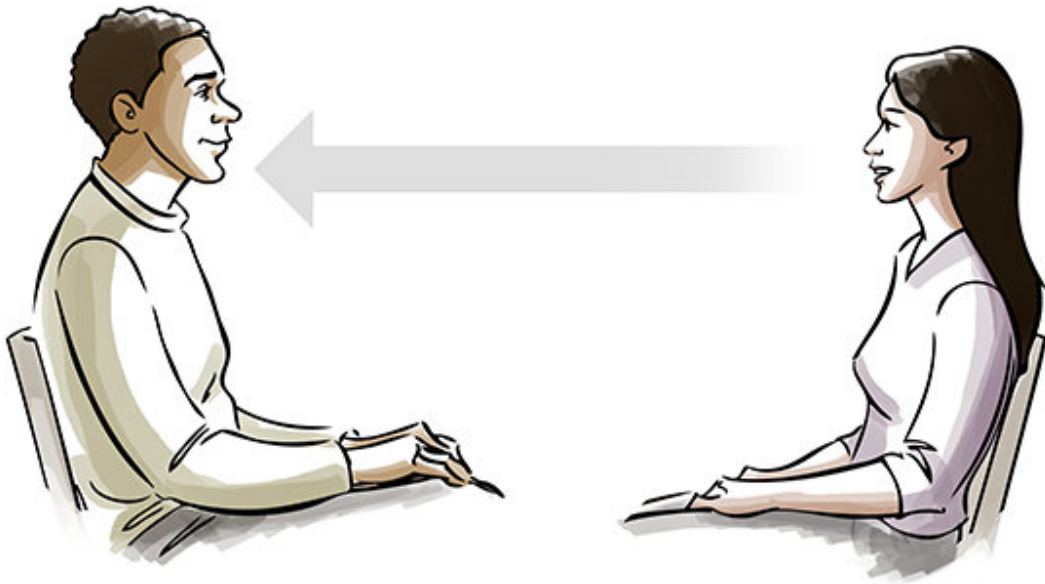
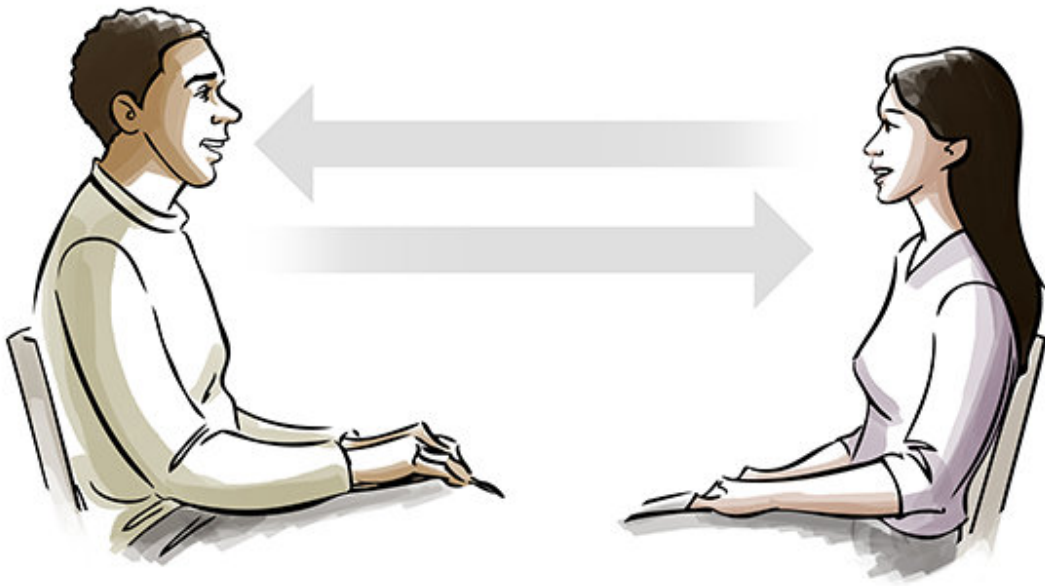
ή

**«ΚΟΛΥΜΠΟΥΝ ΤΑ ΨΑΡΙΑ;».**

Διάλεξε μία από τις ερωτήσεις για να τη χρησιμοποιήσεις στην άσκηση και χρησιμοποίησέ την ξανά και ξανά. Μην αναμειγνύεις τις δύο ερωτήσεις.







## Οδηγίες

Αυτή η άσκηση γίνεται ως εξής:

Εσύ: Ρώτησε τον προγυμναστή σου «Πετούν τα πουλιά;» ή «Κολυμπούν τα ψάρια;».

Προγυμναστής: Όταν ο μαθητής σου κάνει την ερώτηση, κάνε ένα από τα ακόλουθα:

1. Απάντησε την ερώτηση.
2. Πού και πού, μην απαντάς πραγματικά στην ερώτηση αλλά, αντί γι' αυτό, κάνε μια ανακοίνωση από μια λίστα που ονομάζεται Φύλλο Ανακοινώσεων (η οποία δίνεται στο τέλος αυτής της άσκησης).

3. Πού και πού, μην απαντάς στην ερώτηση, αλλά, αντί γι' αυτό, κάνε ένα σχόλιο.

Εσύ: Εάν ο προγυμναστής απάντησε στην ερώτηση, δώσε του αναγνώριση για την απάντηση και μετά κάνε την ίδια ερώτηση ξανά και επανειλημμένα.

Αν ο προγυμναστής έκανε κάποια ανακοίνωση, χειρίσου την ανακοίνωση ως εξής:

1. Κατανόησε την ανακοίνωση.
2. Δώσ' του αναγνώριση για την ανακοίνωση.
3. Χειρίσου την ανακοίνωση ενώ παράλληλα διατηρείς την επικοινωνία με τον προγυμναστή σου.
4. Όταν έχει γίνει χειρισμός της ανακοίνωσης, κάνε τον προγυμναστή σου να επιστρέψει στην ερώτηση που του έκανες.

Αν ο προγυμναστής σου έκανε κάποιο σχόλιο, μην του δώσεις αναγνώριση γι' αυτό, αλλά επανάλαβε την ερώτηση.

## **Λεκτικό**

Η αποτυχία του μαθητή να επιμείνει παίρνει πάντα ένα «Αυτό ήταν» σε οποιαδήποτε TR, αλλά ακόμα περισσότερο σε αυτή την άσκηση. Ο προγυμναστής πρέπει πάντα να διαβάζει από το Φύλλο Ανακοινώσεων όταν κάνει ανακοινώσεις. Αυτό περιέχει μια λίστα με διάφορες δηλώσεις ή παρατηρήσεις σχετικά με το πώς αισθάνεται ο προγυμναστής ή για τις ανησυχίες του κ.λπ. Για παράδειγμα:

Μαθητής: «Πετούν τα πουλιά;».

Προγυμναστής: «Ναι».

Μαθητής: «Σ' ευχαριστώ».

Μαθητής: «Πετούν τα πουλιά;».

Προγυμναστής: «Μόλις θυμήθηκα την πρώτη φορά που πήγα για κολύμπι».

Μαθητής: «Σ' ευχαριστώ που με ενημέρωσες. Πετούν τα πουλιά;».

Προγυμναστής: «Ναι, πετούν».

Μαθητής: «Πολύ ωραία».

## **Τελικό Αποτέλεσμα**

Η άσκηση γίνεται μέχρι να πραγματοποιηθούν όλα τα παρακάτω:

1. Να είσαι ικανός να διακρίνεις τις ανακοινώσεις, να τις χειρίζεσαι και να επιστρέφεις στην αρχική ερώτηση.
2. Να είσαι επίσης ικανός να αναγνωρίζεις τα σχόλια και να τα διαφοροποιείς από τις ανακοινώσεις, να τα αγνοείς και να επιστρέφεις στην αρχική ερώτηση.
3. Να είναι ικανοποιημένος ο προγυμναστής σου ότι μπορείς να το κάνεις αυτό.