

## 4-es gyakorlat: Originációk

---

### Meghatározások

Fontos megérteni az origináció és a *kommentár* közötti különbséget.

1. Az *origináció* valami, amit a másik személy mond, és *ővele*, az ő gondolataival, az ő érzéseivel vagy az ő nehézségeivel kapcsolatos. Például a „Hirtelen igazán fáradt lettem” egy origináció.

2. A *kommentár* a másik személy által tett olyan kijelentés vagy megjegyzés, amely csak *veled* kapcsolatos. Például a „Szép az inged”, a „Szörnyen néz ki a hajad” és a „Nem tudod, hogy mit csinálsz” mind kommentár.

Az originációk és a kommentárok teljesen különböznek egymástól.

Az edződ originációi ő róla szólnak, és arról, hogy ő hogy van.

Az edződ kommentárjai veled kapcsolatos észrevételek, amelyeknek semmi közük a kérdéshez vagy ahhoz, hogy ő hogy van. A kommentár olyan megjegyzés rólad, amelyet az edződ azért mond, mert megpróbál nem válaszolni a kérdésre.

Az *originációkat* kezeljük. A *kommentárokat* figyelmen kívül hagyjuk.

### Cél

Ez a drill megtanít arra, hogy fel tudd ismerni és megfelelően kezelni tudd a másik személy originációit. Ez a drill megtanít arra is, hogy felismerd, amikor a másik személy originációt mond, és hogy ne lepődj meg és ne zavarodj össze miatta, hanem gördülékenyen kezeld az originációt, és térj vissza a feltett kérdéshez. A drill továbbá megtanít arra, hogy felismerd, hogy a kommentárok különböznek az originációktól, és hogy figyelmen kívül hagyd a kommentárokat, és visszatérj a feltett kérdéshez.

### Elhelyezkedés

Te és egy másik személy nagyjából egy méter távolságra ültök egymással szemben.

## Kérdések

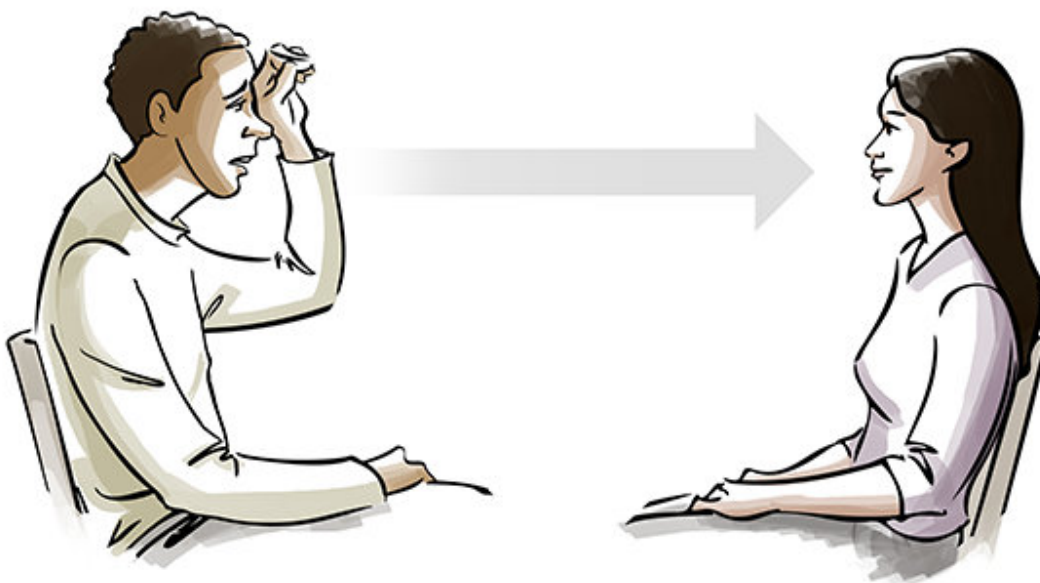
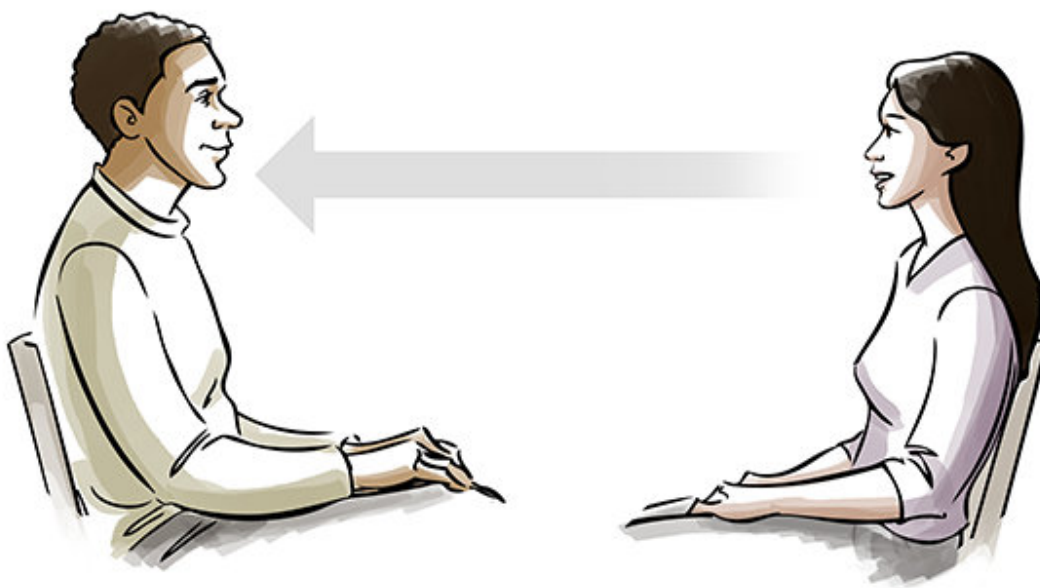
Ennél a drílnél a következő kérdések közül az egyiket teszed fel a veled szemben lévő személynek:

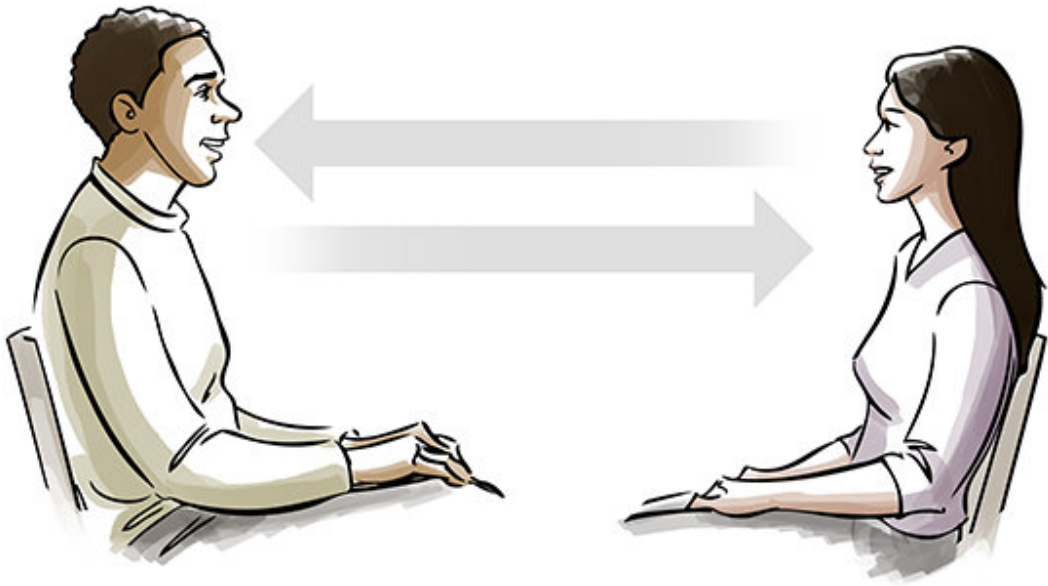
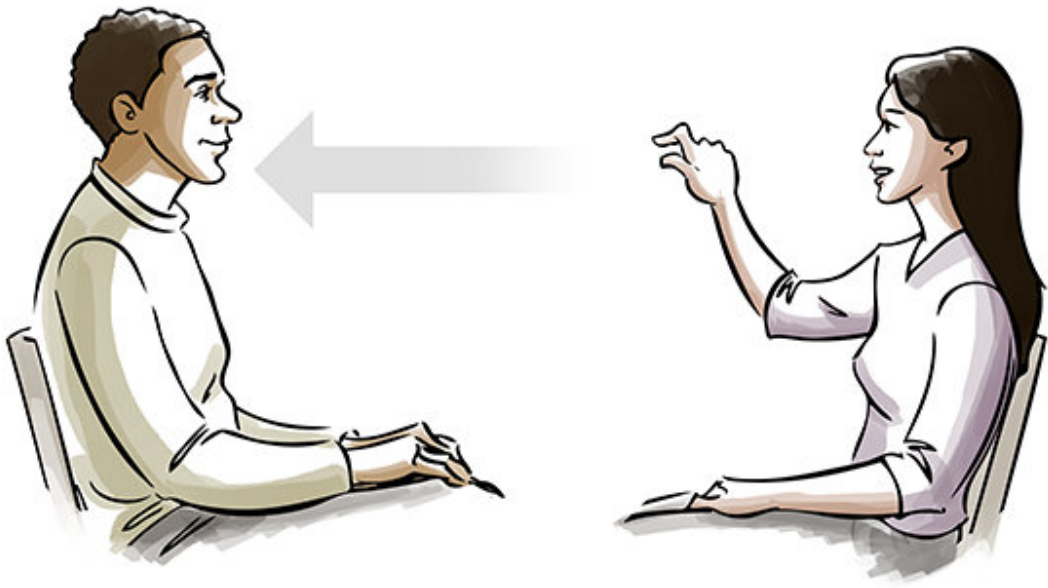
**„REPÜLNEK A MADARAK?”**

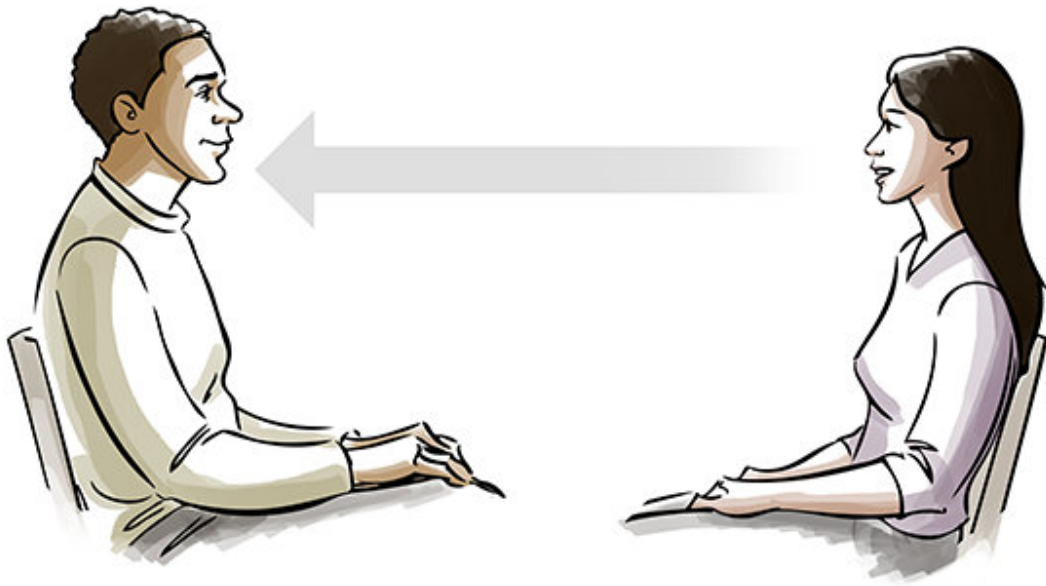
Vagy:

**„ÚSZNAK A HALAK?”**

Válaszd ki az egyik kérdést a dríll végzéséhez, és ezt használd újra és újra. Ne keverd a két kérdést.







## Útmutatás

Ezt a drilt a következő módon végezzük:

Te: Kérdezd meg az edződtől: „Repülnek a madarak?“, vagy „Úsznak a halak?“

Edző: Amikor a tanuló felteszi a kérdést, tedd a következő dolgok egyikét:

1. Válaszold meg a kérdést.
2. Időnként ne válaszold meg igazán a kérdést, hanem az Originációs lapnak nevezett listából (a drill végén található) mondj egy originációt.
3. Időnként ne válaszold meg a kérdést, hanem mondj egy kommentárt.

Te: Ha az edződ megválaszolta a kérdést, nyugtázd a választ, majd tedd fel ugyanazt a kérdést újra, újonnan.

Ha az edződ originációt mondott, kezeld az originációt a következőképpen:

1. Értsd meg az originációt.
2. Nyugtázd az originációt.
3. Kezeld az originációt, miközben fenntartod a kommunikációt az edződdel.
4. Amikor az origináció kezelve lett, térítsd vissza az edződet a feltett kérdéshez.

Ha az edződ egy kommentárt mondott, ne nyugtázd, hanem ismételd meg a kérdést.

## Szóhasználat

Ha a tanuló nem tart ki, az mindig, minden TR-nél egy „Ennyi”-hez vezet, de ennél a drillnél még inkább. Az edző mindig az Originációs lapról olvasson, amikor originációkat mond. Különféle kijelentések, illetve megjegyzések szerepelnek rajta arról, hogy hogy érzi magát az edző, vagy az aggodalmairól, stb. Például:

Tanuló: „Repülnek a madarak?”

Edző: „Igen.”

Tanuló: „Köszönöm.”

Tanuló: „Repülnek a madarak?”

Edző: „Eszembe jutott, amikor legutóbb elmentem úszni.”

Tanuló: „Köszönöm, hogy elmondtad. Repülnek a madarak?”

Edző: „Igen. Repülnek.”

Tanuló: „Nagyon jó.”

## Végeredmény

A drillt addig kell csinálni, amíg az alábbiak mind meg nem történnek:

1. Képes vagy felismerni az originációkat, kezelni őket, és visszatérni az eredeti kérdéshez.
2. Arra is képes vagy, hogy megkülönböztesd a kommentárokat az originációktól, figyelmen kívül hagyd őket, és visszatérj az eredeti kérdéshez.
3. Az edződ elégedett azzal, hogy képes vagy ezekre.