

10.1 ПРОЧИТАЙТЕ СТАТЬЮ

## Тренировочное упражнение 4 «Оригинации»

---

### Определения

Важно понимать разницу между *оригинацией* и *комментарием*.

1. *Оригинация* – это то, что другой человек говорит о *себе*, своих идеях, реакциях или трудностях. Пример оригинации: «Я вдруг почувствовал такую усталость».

2. *Комментарий* – это высказывание или замечание, в котором другой человек говорит только о *вас*. Например, «У вас красивая рубашка», «Вы плохо причёсаны», «Вы не понимаете, что делаете» – это всё комментарии.

Оригинации и комментарии – это совсем не одно и то же.

Оригинации вашего тренера относятся к нему и к тому, как у него идут дела.

Комментарии вашего тренера – это замечания о вас, и они не имеют ничего общего с вопросом или командой или с тем, как у него идут дела.

Комментарий – это замечание о вас, которое делает тренер, чтобы не отвечать на вопрос или не выполнять команду.

*Оригинации* улаживают. *Комментарии* игнорируют.

### Цель

На этом упражнении вы научитесь распознавать и правильно улаживать оригинации другого человека. На этом упражнении вы также научитесь распознавать, что другой человек высказал оригинацию, не изумляться и не сбиваться из-за этого, а гладко улаживать оригинацию и возвращаться к задаваемому вопросу. Кроме того, на этом упражнении вы увидите, что комментарий отличается от оригинации, и научитесь игнорировать комментарии и возвращаться к задаваемому вопросу.

### Положение

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

## Вопросы

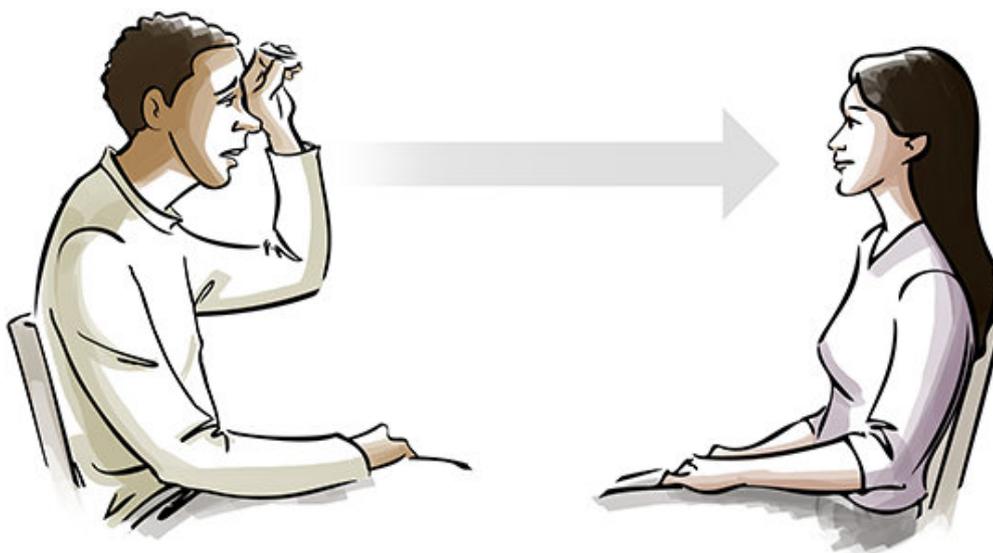
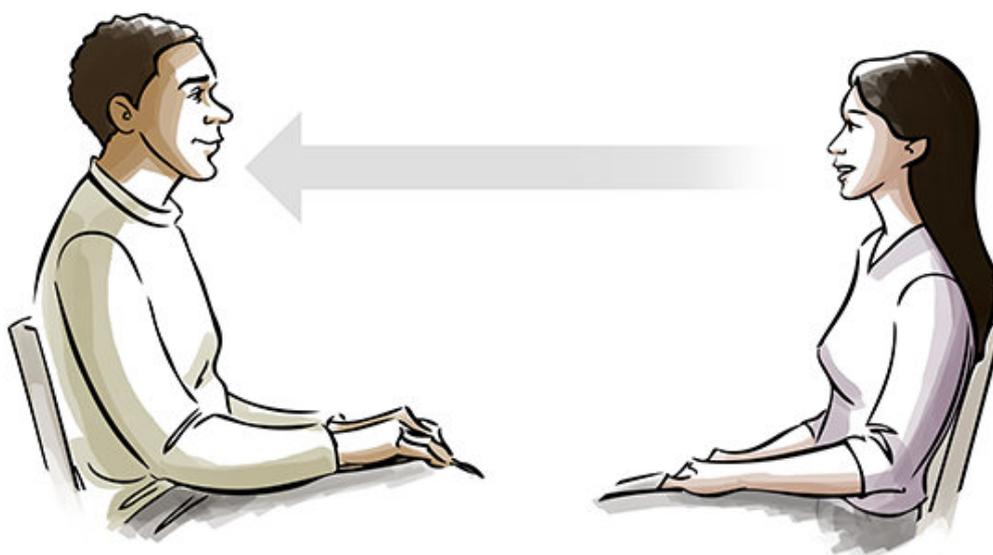
В этом упражнении вы задаёте человеку напротив вас один из следующих вопросов:

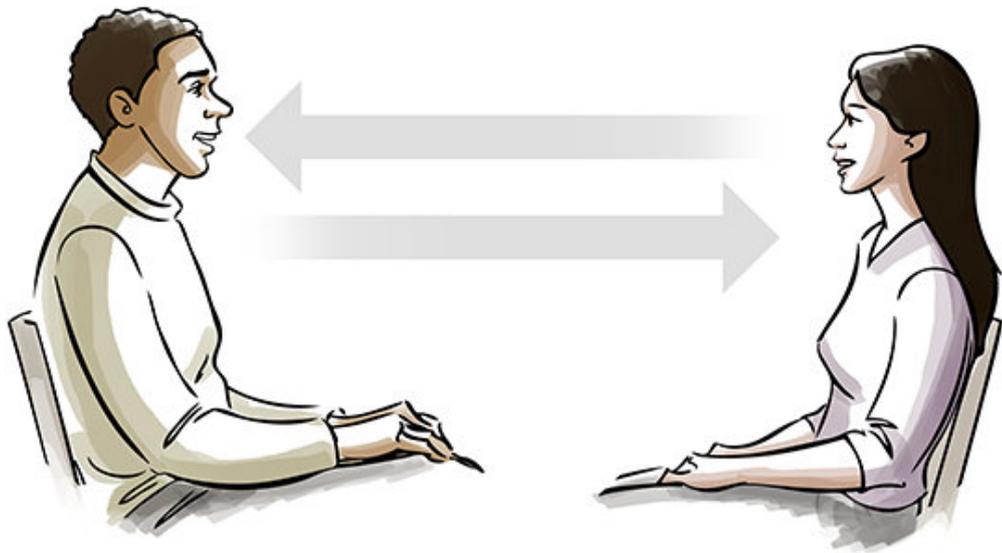
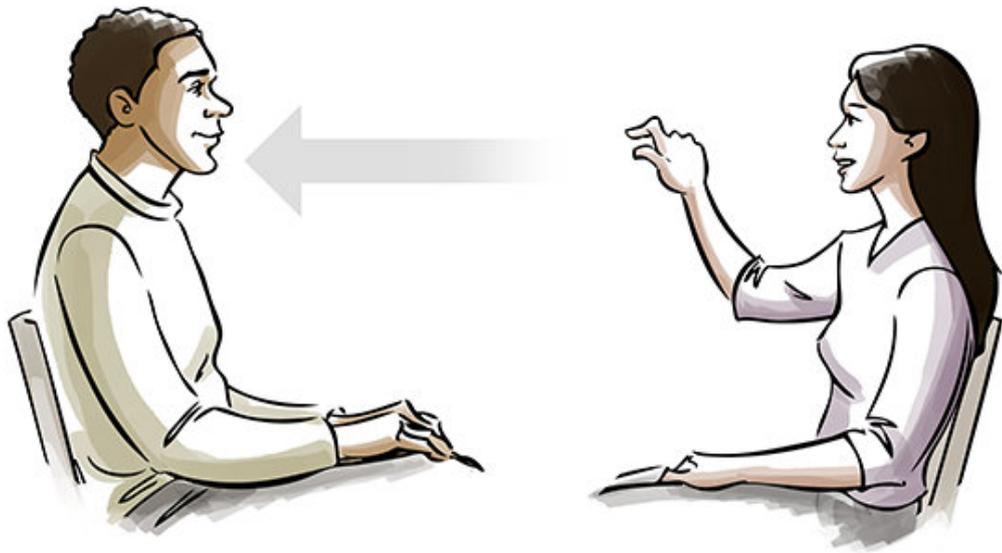
**«ПТИЦЫ ЛЕТАЮТ?»**

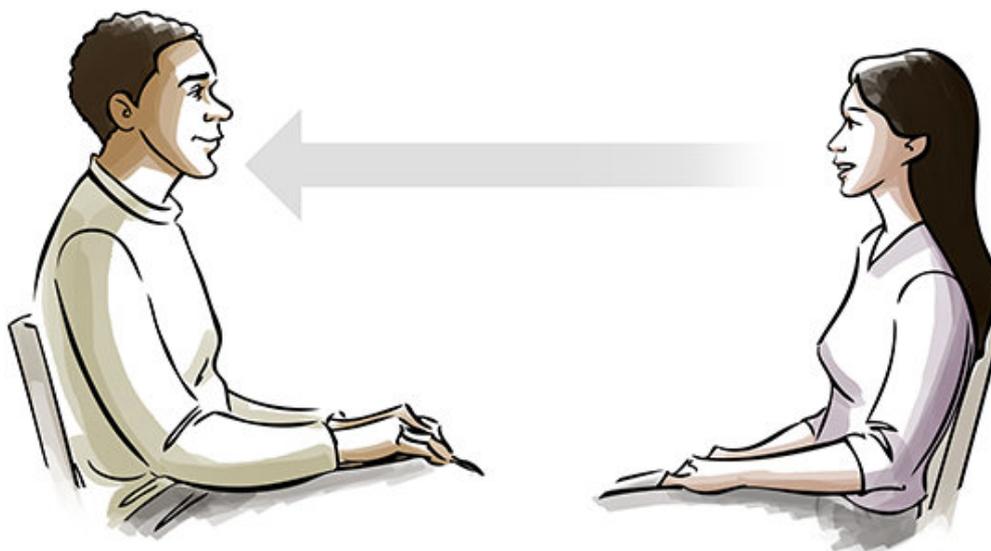
или:

**«РЫБЫ ПЛАВАЮТ?»**

Выберите один из этих вопросов для тренировки и используйте его снова и снова. Не смешивайте эти два вопроса.







## Указания

Это упражнение выполняется так:

Спросите тренера: «Птицы летают?» или «Рыбы плавают?»

Тренер: когда студент задаёт вам вопрос, сделайте что-то одно из этого:

1. Ответьте на вопрос.
2. Время от времени не отвечайте на вопрос, а вместо этого выскажите оригинацию из «Списка оригинаций», приведённого в конце этого упражнения.
3. Изредка не отвечайте на вопрос, а вместо этого делайте комментарий.

Вы: если ваш тренер ответил на вопрос, дайте подтверждение ответу, а затем задайте тот же вопрос заново.

Если ваш тренер высказал оригинацию, уладьте оригинацию следующим образом:

1. Поймите оригинацию.
2. Дайте подтверждение оригинации.
3. Уладьте оригинацию, поддерживая общение с вашим тренером.
4. Когда оригинация улажена, верните тренера к задаваемому вопросу.

Если ваш тренер высказал комментарий, не давайте подтверждения, а повторите вопрос.

## **Паттер**

Когда студент не проявляет настойчивости, ему говорят «Закончили» в любом ТУ, но в этом упражнении особенно. Тренер должен всегда использовать «Список оригинаций», когда выдаёт оригинации. В нём приводится перечень различных утверждений или замечаний, относящихся к тому, как себя чувствует тренер, или к его беспокойствам и т. д. Например:

Студент: «Птицы летают?»

Тренер: «Да».

Студент: «Спасибо».

Студент: «Птицы летают?»

Тренер: «Я только что вспомнил(-а), как я первый раз плавал(-а)».

Студент: «Спасибо, что сказали. Птицы летают?»

Тренер: «Да, летают».

Студент: «Очень хорошо».

## **Конечный результат**

Упражнение выполняется до тех пор, пока не будет достигнуто следующее:

1. Вы можете распознавать оригинации, улаживать их и возвращаться к первоначальному вопросу.
2. Вы также можете распознавать комментарии как то, что отличается от оригинаций, игнорировать комментарии и возвращаться к первоначальному вопросу.
3. Ваш тренер уверен, что у вас это получается.

