

## ÖVNING I KOMMUNIKATION

---

Detta är en övning i kommunikation, där det är viktigt att spela med i de instruktioner som ges.

*Syfte:* Skapa förståelse för hur beteenden och bemötande påverkar människor i ett samtal.

1. Placera dig för att samtala mittemot med en annan person i gruppen. Är gruppen ojämn i antal kan någon grupp ha en tredje person som "observatör", alternativt att gruppleddaren bildar par med någon.
2. Tänk ut ett ämne/en historia som är lätt kan prata om. Ämnet får väljas helt fritt, exempelvis ett fritidsintresse, mina husdjur, något som hände igår och så vidare.
3. En person i paret skall nu berätta sin historia under tre minuter för sin samtalspartner. Den andra personen skall då lyssna men får i uppdrag att *vara totalt ointresserad* av den man har framför sig samt vara helt tyst. Lyssnaren skall utstråla nonchalans och ointresse. Koppla därefter tillbaka - hur kändes det att få det här bemötandet när de skulle berätta sin historia?
4. Den andra halvan av gruppen berättar nu sin historia i tre minuter. Den som lyssnar får i uppdrag att genom kroppsspråk och tal *säga emot* den person de har framför sig, att i varje stund ifrågasätta personen de har framför sig. Koppla tillbaka - hur kändes det att få det här bemötandet?
5. Turen går över igen, den som inledde får nu återuppta sitt berättande i tre minuter, de som lyssnar får i uppgift att *lyssna intresserat*, men ej tala. *Genom sitt kroppsspråk* skall de visa stort intresse för den andres historia. Koppla tillbaka igen - hur kändes det att få det här bemötandet?
6. Rollerna byts igen. Den lyssnande halvan av gruppen skall nu lyssna intresserat till historien samt *genom öppna frågor visa ett stort intresse* för ämnet. Samtalet genomförs i tre minuter. Koppla tillbaka och låt de som berättade få tala om hur det kändes.

Ofta bättre att låta varje övning ta två minuter.