

## Könnyen érthető szóbeli instrukciók - 1. rész

Ebben a részben a szóbeli instruálás nehézségeiről lesz szó, és néhány gyakorlatias példán keresztül bemutatjuk, hogy mit tehetünk azért, hogy könnyebben érthető legyen a mondanivalónk.

Amikor szóban kommunikálunk, fontos figyelembe venni, hogy a figyelmi terjedelem rendszerint rövid, a figyelem fenntartásában nagy szerepe van a beszédhang ritmusának és muzikalitásának, és hogy az emberek többsége szívesen hallgat történeteket.

Például amikor edzéstervet mutatunk be sportolóknak, hasznos lehet a mondanivalónkat a következő szempontok mentén előkészíteni:

- legyünk rövidek és korlátozzuk a technikai kifejezéseket minimálisra
- tagoljuk figyelemfelhívó bevezetőkkel a fontosabb gondolatokat: pl. "különösen fontos, hogy...", "ez biztos érdekelni fog titeket...", "figyeljete arra, hogy..." stb.
- álljunk meg egy-egy téma végén, és tegyünk fel kérdéseket - ez megtöri a beszélő-hallgató dinamikáját, a hallottak feldolgozására hangolja a közönséget
- indítsunk egy rövid összefoglalóval arról, hogy miről lesz szó, milyen témákat fogunk érinteni, és ismételjük meg az összefoglalót végén is
- használjunk kézzelfogható példákat, lehetőleg a csoport tagjai számára ismerős élethelyzetekkel
- használjunk ábrákat, rajzokat egyes bonyolultabb folyamatok, koncepciók jobb megértéséhez
- legyen az intonációnk hangsúlyosabb, mint egy hétköznapi beszélgetésben, kerüljük a monotonitást
- ismételjük a bonyolultabb gondolatokat, kérdezzünk rá, kérjünk összefoglalót, az interaktivitás is erősíti a figyelmet
- keressük a szemkontaktust egyenként a csoport minden tagjával, ha hosszabban beszélünk, akár többször is térjünk vissza mindenkihez
- tartsunk fenn barátságos-semleges arckifejezést egész idő alatt

A megfelelő arckifejezés különösen fontos: társas lényként egymás arcának figyelése az emberek többségénél folyamatos tevékenység, az érzékeny résztvevők egy része különösen sok figyelmet fordíthat arra, hogy a csoportvezető és más csoporttagok arckifejezését kövesse, tanulmányozza.

Az arckifejezésen kívül a másik nagyon fontos komponens a megfelelő testtartás és a tuatos légzés. A nyugodt légzés és a beszéd létrehozásában közreműködő szervek megfelelő helyzete sokat segíthet abban, hogy mondanivalónk tisztán, jól érthetően és határozottan hallatsszon.

A megfelelő testtartást ellazult izomzat, egyenes hát és törzs jellemzi: így a rekeszizom megfelelő mozgástérrel rendelkezik a beszédhez szükséges levegő irányítására. Hasonló módon segítünk a beszédben résztvevő többi szerv működését: mellkasunk legyen nyitott, a vállak egyenesek, amennyiben állunk, álljunk stabilan mindkét lábon, kis terpeszben. A gerinc és a nyak legyen egyenes, a fejünk stabil.

Az alábbi példa segíthet a megfelelő pozíció és légzés használatának megértésében:

A jógaórán egy új, korábban nem instruált gyakorlatot szeretnénk bemutatni:

Ez a gyakorlat eltér attól amiket a csoportnak eddig instruáltunk, ezért szükséges egy rövid elméleti bevezető mielőtt a gyakorlati instrukciókba belefognánk. A csoportunkban vannak kezdők, és van aki a jóga elméleti nyelvezetében nem járatos.

A kihívás hatására elképzelhető, hogy idegességünkben kissé feszengünk. A megfigyeltség érzése önmagában emelni tudja a nyugtalanság szintjét, ha mindehhez hozzáadódik az is, hogy egy új

dologba fogtunk, a hatás lehet erősebb, mint amit el tudunk rejteni. Lehet, hogy érezzük is ahogy elkezdünk beszélni, hogy kicsit megremegett a hangunk, és ettől lehet, hogy még feszültebbek leszünk, mert mostmár azon is aggódunk, hogy jól érthető-e amit mondani próbálunk.