

## Könnyen érthető szóbeli instrukciók - 2. rész

Ebben a részben a szóbeli instruálás nehézségeiről lesz szó, és néhány gyakorlatias példán keresztül bemutatjuk, hogy mit tehetünk.

Mit tehetünk, hogy legyőzzük ezt a kellemetlen érzést amikor új gyakorlatot ismertetünk?

Kezdjünk egy mély levegővel mielőtt beszélni kezdünk. Nézzünk körül a teremben, próbáljuk egyenként mindenkivel felvenni a szemkontaktust, vagy lassan nézzünk körbe egy nagyobb csoport esetén. Ez a pár másodperces folyamat alkalmas arra, hogy a testünkben felbukkanó feszültségen enyhítsen, és valamivel kevésbé feszülten fogjunk a mondanivalónkba. Ha már egyszer elkezdünk beszélni, a maradék feszültség általában oldódik attól, hogy a beszédünkre és a csoport reakcióira figyelünk.

Csak akkor tudunk másoknak támaszt nyújtani, ha mi magunk stabilak vagyunk: ez mind fizikai, mind pedig érzelmi értelemben igaz. Íme egy gyakran ajánlott technika, mely segítheti a saját stabilitásunk megtalálását és kiterjesztését: testrészről-testrészre járva keressünk a testünkben egy olyan pontot, melyet nyugalomban lévőknek érzékelünk. Lehet, hogy a tenyerünk, talán a hasunk, de az is lehet, hogy a sarjunk vagy fejtetőnk lesz az a testrész, melyből meríthetünk. Miután megtaláltuk ezt a nyugodt pontot, a nyugodt pontra fókuszálva hangoljuk a légzésünket. E folyamat végére a hangszínünk és a hanglejtésünk is megváltozik.

Tehát annak érdekében, hogy a szóbeli instrukciók könnyebben érthetőek legyenek:

- a terembe lépve nézzünk körül
- vegyük fel a szemkontaktust a résztvevőkkel
- indítsunk egy lassú be- és kilégzéssel
- találjunk egy beszédet támogató testtartást: oldott nyak- és vállizmok, stabil ülő vagy álló pozíció kis terpesszel
- mosolyogjunk rá a csoporttagokra, és hagyjuk, hogy a mosoly által keltett pozitív visszacsatolás átjárjon minket
- kezdjük a csoport üdvözlésével, köszöntésével

A megfelelő testtartáson és légzésen kívül a tartalom megfelelő strukturálása is sokat segíthet abban, hogy mondanivalónk könnyebben érthető legyen.

- segíthet, ha megosztjuk saját élményeinket erről a gyakorlatról, és amikor először próbáltuk
- legyen ez egy egyszerű és szórakoztató történet, és újra és újra vegyük fel a szemkontaktust a csoport tagjaival, hogy ellenőrizzük, mennyire bírjuk a figyelmüket
- tegyük világossá, hogy miért fontos az új gyakorlatot kipróbálni és megtanulni: beszéljünk a gyakorlat funkciójáról, előnyeiről
- használjunk tömondatokat, vegyük át többször a folyamatot, ha résztvevők egy részének más nehézségi fokú verzióra van szüksége, azt is ismertessük

Az elméleti bevezető végeztével hasznos lehet megállni és tisztázni, hogy vannak-e kérdések. Ezt követően érdemes lehet megkérni egy résztveőt, hogy segítsen a folyamat gyakorlati bemutatásában.

A bemutatót érdemes olyan résztvevővel végezni, akit ismerünk, és akiről tudjuk, hogy nem fog neki gondot okozni ha szóban korigáljuk a bemutató során, illetve ha testi megtartásra, korrekcióra van szüksége, fontos tudni, hogy a résztvevő számára nem gond, ha megérintjük, és számít rá. Mindeközben figyeljük a résztvevők reakcióit, például változások a testtartásban, arckifejezésben, ahogy figyelik a bemutatót. Legyen figyelmünk saját testtartásunkra, izomtónusunkra, légzésünkre is.

A bemutató végeztével újra kérdezzük meg, hogy érthető-e, hogy mi a feladat. Készüljünk fel arra, hogy szükség lehet arra, hogy még egyszer elismételjük, hogy mi a teendő. Végül pedig, ha úgy

tűnik, hogy már minden világos, itt az idő, hogy mindenki megcsinálja a gyakorlatot. Vezessük be ezt a lépést egy mély be-és kilégzéssel, testhelyzet váltásával, ha indokolt, kérjük meg a résztvevőket, hogy keressenek egy megfelelő helyet a teremben, majd bízassuk őket szóban is a gyakorlat végrehajtására!

Vegyük át még egyszer, hogy mit tehetünk azért, hogy tisztán, érthetően adjuk át a szóbeli instrukciókat a résztvevőknek:

- szóbeli kommunikációnk legyen egyszerű, rövid és tagolt
- testtartásunk legyen stabil nyugalmi pozícióban
- alkalmazzunk nyugodt hasi légzést
- feszültség esetén fókuszáljunk a testünk nyugalomban lévő pontjára
- vonjuk be a résztvevőket a szemkontaktus felvételével - de legyünk arra is figyelemmel, hogy a szemkontaktus nem mindenkinek kényelmes
- használjunk rövid, egyszerű történeteket egy-egy dolog illusztrálására
- tagoltan és egyszerűen magyarázzunk, szükség szerint ismételjük el az instrukciókat
- az elméleti rész végén ellenőrizzük, hogy vannak-e kérdések
- ha úgy tűnik, hogy minden világos, bízassuk a résztvevőket a gyakorlat végrehajtására

És végezetül: mindig figyeljünk a légzésünkre!