

Uppgifter rådabudskap - Lär dig använda orden som medel

Träningsmodellen, steg för steg

Steg 1: Bilda en grupp om två, tre eller max fyra personer. Placera er avskilt, så att ni ostört kan utföra övningen.

Steg 2: Diskutera er fram till en situation som ni vill öva rådabudskapet på.

Steg 3: Välj vilken roll varje deltagare ska ha. En deltagare spelar rollen som finns i exemplet, en ger ett förslag till lösning med ett rådabudskap och övriga är observatörer.

Steg 4: Låt personen som ska ge ett förslag på rådabudskap göra det, riktat till den som spelar mottagaren. Övriga personer sitter tysta och observerar samspelet.

Steg 5: Alla i gruppen får tillfälle att delge sina tankar om vad som sagts. Låt personen som tog emot budskapet börja berätta, sedan den som gav budskapet och slutligen observatörerna.

Steg 6: Byt roller så att alla i gruppen får vara i alla roller.

Övning 1

I den här första övningen är tanken att ni ska få prova på själva träningsituationen. Detta gör ni genom att följa de sex punkterna i träningsmodellen. Låt alla i gruppen prova alla positioner och när ni känner er trygga i träningsformen kan ni gå vidare till övning två. Här kommer en lista med exempel på situationer som du kan använda när du tränar på att ge eller ta emot ett rådabudskap. Varje exempel avslutas även med ett förslag på hur man kan formulera sig i respektive situation.

1. Den förvirrade professorn

Föreställ dig att du sitter på en lektion i skolan. Idag är en man från universitetet där och försöker övertyga er om vikten av en universitetsutbildning. Innan han började prata förklarade er lärare för honom att några av er använder hörselslinga och att han därför ska använda mikrofonen, så att alla kan höra. Nu har han pratat på en stund och han använder mikrofonen precis som läraren bad honom om. Men medan han pratar står han och fingrar på den, så att ni som använder hörselslingan hittills hört mera raspande sprakljud än vad han sagt. Nu har han tagit en liten paus och du bestämmer dig för att försöka förklara ert problem för honom. Vad säger du?

Förslag på hur du kan formulera dig utifrån rådabudskapet.

Hej! Jag använder hörselslingan men har tyvärr svårt att höra vad du säger.

Det vore synd om jag inte kan höra allt.

Du använder mikrofonen, det är bra.

Men du har flera gånger fingrat på den och då sprakar det i min hörapparat.

Om du inte rör den går det bra för mig.

Jag gissar att du inte kunde veta hur det låter för mig, eftersom spraket enbart hörs i hörapparaten.

2. Festfixaren

En bekant till dig har just ringt upp dig och bjudit in dig till en middag som han ska ordna.

Han vet om att du har en hörselskada och han har därför funderat hur han bäst kan hjälpa

dig. Hans förslag är att du sitter bredvid honom vid middagen, så att han kan berätta för dig vad de andra säger. Du uppskattar att han funderat över hur han kan hjälpa till men du känner samtidigt att han inte behöver göra några särskilda arrangemang för dig. Du vet att du själv kan lösa de problem som kan uppstå. Vad säger du?

Förslag på hur du kan formulera dig utifrån rådabudskapet.

Jag antar att du vill hitta en så bra lösning som möjligt för mig.

Det är jag tacksam för.

Det är bra att du tar upp det.

Men du behöver inte göra några särskilda arrangemang för min skull.

Jag är van att själv säga till när min hörselskada gör det svårt för mig att höra.

Jag antar att du inte kunde veta hur jag brukar hantera sådana här situationer, vi har ju aldrig tidigare varit på middag tillsammans.

3. Grupparbetet

Du har blivit utsedd att delta i en grupp på skolan som ska diskutera fram förslag på nya maträtter för skolmatsalen. Det är ett ämne som du tycker är mycket angeläget, eftersom du alltid äter i matsalen. Ni sätter er i ett rum med hörselslinga. Du är den enda personen med en hörselskada. Efter en stund inser du att du kommer få svårt att höra eftersom de andra inte använder mikrofonen på rätt sätt. Vad säger du?

Förslag på hur du kan formulera dig utifrån rådabudskapet.

Jag har svårt att höra vad ni säger.

Jag tycker det här är viktigt, så jag tycker det vore synd om jag inte kan hänga med.

Det är bra att vi har satt oss i det här rummet, eftersom det finns hörselslinga.

Det är när många pratar samtidigt jag får svårt att höra.

Om ni pratar en i taget och om den som pratar pratar i mikrofonen kommer jag att höra bra.

Jag gissar att det här är första gången för er, så det var inte så lätt för er att veta hur man gör.

4. I tågvaggen

Du sitter på tåget på väg hem. Det är mycket folk i vagnen och det är dessutom många störande ljud. Du sitter i dina egna tankar när tågvaggen högtalare börjar spraka. Du hör att någon säger någonting i högtalaren men du har inte en chans att höra vad. Eftersom du närmar dig stationen där du ska kliva av vill du försäkra dig om att du inte missade någonting viktigt. Du vänder dig därför till den äldre kvinnan som sitter till höger om dig. Vad säger du?

Förslag på hur du kan formulera dig utifrån rådabudskapet.

Hej! Jag kunde inte höra vad de sa i högtalaren.

Jag blir orolig att jag missade någonting viktigt.

Vilken tur att du satt bredvid mig så jag kan fråga.

Jag ska kliva av på nästa station.

Så jag undrar om du kan tala om vad de sa.

Men du kanske inte lyssnade för du kanske ska åka längre.

5. På golfbanan

Du är ute och spelar en runda golf. Du hade tänkt spela själv men när du förberedde dig började du prata med några andra som också precis var på gång att gå ut. Ni kom överens om att spela tillsammans. Redan på första hålet märker du att det är svårt att höra vad de andra säger, eftersom det blåser och ni går en bit ifrån varandra. Du inser att det nog vore bra att nämna att du hör dåligt, så det inte ska bli några missförstånd. Du går i kapp de andra. Vad säger du?

Förslag på hur du kan formulera dig utifrån rådabudskapet.

Jag har lite svårt att höra vad ni säger.

Jag måste anstränga mig ganska mycket för att höra och det blir jobbigt.

När vi går så här, nära varandra, går det bra.

Det är blåsten som gör det svårt för mig att höra på långt håll.

Det vore hyggligt om ni väntar med att prata tills vi är i närheten.

Jag gissar att ni inte visste att jag hör dåligt, det brukar inte märkas.

6.Vad fick vi i läxa?

Föreställ dig att du sitter i klassrummet. Det är snart slut för dagen. Läraren håller just på att berätta vad ni har i läxa till nästa gång, men du hör inte vad hon säger. Eftersom det börjar närma sig prov vill du verkligen veta det. Efter lektionen går du därför fram till läraren. Vad säger du?

Förslag på hur du kan formulera dig utifrån rådabudskapet

Hej! Jag kunde inte höra vad du sa tidigare.

Jag blir orolig att jag missade någonting viktigt

Bra att du var kvar, så jag kan fråga.

Det var allt prat i klassrummet som gjorde att jag inte kunde höra.

Skulle du kunna upprepa vad vi fick i läxa.

Jag förstår att du har bråttom men om du hinner hjälpa mig vore jag tacksam.

7.På försäkringskassan

Föreställ dig att du är på ett besök hos din handläggare på försäkringskassan. Din handläggare är väl medveten om att du har en hörselskada. Han har flera gånger frågat på vilket sätt han kan underlätta för dig och du har berättat för honom att det inte är några problem för dig att höra så länge han sitter vänd mot dig och pratar tydligt. Trots detta sitter han hela tiden vänd mot dataskärmen medan han pratar och du inser att du återigen behöver påminna honom. Vad säger du?

Förslag på hur du kan formulera dig utifrån rådabudskapet.

Jag har svårt att höra vad du säger.

Det gör att jag måste anstränga mig mycket och det är lite jobbigt.

Jag vet att du vill försöka underlätta för mig och det är jag tacksam för.

Men när du sitter med ansiktet vänt mot dataskärmen får jag svårt att höra.

Om du vänder dig mot mig när du pratar hör jag bra.

Jag kan tänka mig att det inte alltid är så lätt att göra rätt, särskilt om man är ovan.

Övning 2

När ni i gruppen känner att ni har kommit igång med hela samtalsituationen och ni har använt flera eller alla av de exempelsituationer som finns kan ni gå vidare och komma på egna situationer.

Vad ska man tänka på när man gör ett eget exempel.

1. Välj en situation som är Hörselskaderelaterad, eftersom det är denna typ av situationer som ni nu tränar på att lösa.
2. Formulera situationen konkret, Det är lättare att formulera ett rådabudskap om du använder en speciell situation, som du antingen har varit med om eller som du kan föreställa dig.
3. Fundera på nyttan av budskapet, Behovet av ett rådabudskap förstärks om du har funderat över vilken nytta du kan ha av att formulera dig bra.
4. Skriv ner exemplen, så du kommer ihåg det och så att du inte ändrar det efter budskapets utformning.

När ni har tagit fram egna situationer ska ni även konstruera egna rådabudskap. Till en början kan det vara bra att konstruera budskap tillsammans.

Repetition av rådabudskapets sex punkter

1. Uttryck situationen i stort och i subjektiva termer.
2. Beskriv dina känslor för situationen.
3. Beskriv positiva aspekter.
4. Beskriv situationen konkret.
5. Beskriv vad man önskar eller vad man kan erbjuda konkret.
6. Visa att du förstår den andres situation.

När ni tycker att ni har tränat färdigt på att konstruera exempel och budskap kan ni gå vidare till övning 3.

Övning 3

När ni har övat på att ge och ta emot ett rådabudskap och dessutom tränat på att konstruera egna ska ni diskutera inom vilken social cirkel respektive situation befinner sig. Detta kan ni göra tillsammans i gruppen. Försök även diskutera vilken skillnad som uppstår beroende på vilken social cirkel som är aktuell. Här kommer en repetition av De tre sociala cirklar som påverkar ett rådabudskap.

Den första sociala cirkeln är nära relationer.

Den andra sociala cirkeln är återkommande kontakter, arbete eller myndigheter.

Den tredje sociala cirkeln är flyktiga möten.