

# Kommunikation

## Dialogtekster

Kommunikationsproblemer handler ikke kun om det, der bliver sagt, og måden det bliver sagt på - men kan også handle om det, der ikke bliver sagt!

### DIALOGØVELSER - DEL 1

#### 1 Eksempel på du-budskaber:

Ægtefælle 1: *Kom nu, lad os købe billetter til den koncert, så vi kan komme ud sammen.*

Ægtefælle 2: *Kan du ikke forstå, at jeg ikke kan overskue det?*

Ægtefælle 1: *Du vil aldrig med, du er altid for træt!*

Ægtefælle 2: *Kan du ikke bare tage af sted selv, i stedet for at hakke på mig?*

Ægtefælle 1: *Hvis du nu bare kunne tage med i stedet for altid at sige nej, så skulle vi ikke have denne diskussion hver evig eneste gang!*

Ægtefælle 2: *Du skal ikke bebrejde mig noget! Du skulle prøve at have det, som jeg har det!*

#### 2 Eksempel på jeg-budskaber:

Ægtefælle 1: *Det er længe siden, vi har lavet noget og fået en oplevelse sammen. Kunne du tænke dig, at vi prøvede at arrangere noget?*

Ægtefælle 2: *Jeg er bare ret træt lige for tiden på grund af den nye medicin. Så jeg har ikke haft lyst til at sige ja til at tage med til noget.*

*Jeg er bange for, at jeg kommer til at aflyse, og så bliver du skuffet.*

Ægtefælle 1: *Okay - det vidste jeg ikke. Jeg savner bare rigtig meget, at vi laver noget sammen. Skal vi ikke planlægge noget, som du tror du har kræfter til?*

Ægtefælle 2: *Kan du måske arrangere en picnic? Så kan vi tage ud i skoven sammen, og hvis jeg synes, jeg er for træt den dag, kan vi bare holde den herhjemme i haven?*

Ægtefælle 1: *Det er en god ide, så behøver vi ikke at aflyse noget, men kan bare tilpasse stedet, og så føler du ikke, at du skuffer mig.*

# Kommunikation

Dialogtekster

## DIALOGØVELSER - DEL 2

- 1 Læg mærke til om der er et problem - og hvad det i givet fald er - i følgende eksempel:

Ven 1: *Hej. Jeg beklager meget, men jeg er nødt til at aflyse vores aftale i aften. Jeg er simpelthen for træt.*

Ven 2: *Det er okay. Jeg ved jo godt, at det går op og ned med din sygdom, og at det er svært for dig at forudsige, hvornår du er for træt. Er der noget, jeg kan gøre for dig?*

Ven 1: *Nej, desværre. Der er ikke noget at gøre ved det. Jeg skal bare lære at leve med det.*

Ven 2: *Nå, okay. Jamen, så smutter jeg igen. Lad os tales ved snart.*

Ven 1: *Okay. Vi snakkes ved. Farvel.*

- 2 Hvad er forskellen mellem den første og denne dialog?

Ven 1: *Hej. Jeg beklager meget, men jeg er nødt til at aflyse vores aftale i aften. Jeg er simpelthen for træt.*

Ven 2: *Det er okay. Jeg ved jo godt, at det går op og ned med din sygdom, og at det er svært at forudsige, hvornår du er for træt. Er der noget, jeg kan gøre for dig?*

Ven 1: *Hvor er det dejligt, at du spørger. Kan vi ikke i stedet bare ses hjemme hos mig? Det er ikke helt så trættende for mig, for så skal jeg ikke ud.*

Ven 2: *Det lyder alle tiders. Jeg vil meget gerne komme forbi. Det vigtigste er jo at ses - ikke om vi ses ude eller hjemme.*

Ven 1: *Det er godt, at du også har det sådan! Jeg glæder mig til at se dig.*

Ven 2: *I lige måde - vi ses snart.*