

Inleda ett samtal

Introduktion

Det avsnitt vi ska börja på nu beskriver hur man inleder ett vardagligt samtal.

Vi tar alltså upp små vardagliga samtal som kanske inte känns så viktiga för stunden men som är avgörande för att få en bra kontakt med andra.

Det är inte alltid så lätt att hitta samtalsämnen eller personer som vill prata en stund.

För att kunna avgöra om människor som vi inte känner så väl, eller inte känner alls, vill ha kontakt så är det till att börja med viktigt att avläsa deras "Gå- och Stopp-signaler". Därefter behöver man ha några bra inledningsreplikor till hands.

Lär man sig inleda ett samtal känner man sig säkrare tillsammans med andra.

Förslag på olika sätt att inleda ett samtal

Samtal kan inledas på många sätt. Här är några vanliga öppningar till ett samtal. Kanske har du fler exempel?

Tips!

- Välj ett ämne som anknyter till något som finns omkring er; hur rummet ser ut, en tidning, en bild eller något som händer i närheten.
- Tala om något som du och den andra personen gör
- - kanske står ni en kö, åker buss, äter mat.
- Ge en komplimang - berätta att du tycker om vad den andra personen gör eller har på sig.
- Fråga den andra personen något - vad han eller hon gör just nu, vad han eller hon tyckte om något som hänt.
- Be om information - hur man gör något, hittar någonstans.
- Säg helt enkelt "Hej" och presentera dig. Ibland är det även lämpigt att räcka fram handen för att hälsa. Tänk då även på att handen du räcker fram inte bör vara för "slapp" (en slapp hand kan tolkas som att man är oengagerad).

Tips!

När vi pratar med varandra så håller vi i allmänhet ett visst fysiskt avstånd till varandra. Avståndet är olika i olika kulturer.

I Sverige så är det en "oskriven regel" att vi står ungefär 70 centimeter från varandra när vi samtalar. 70 centimeter är ungefär detsamma som en armlängds avstånd.

Står vi närmare än c:a 70 centimeter så är risken stor att den vi pratar med tycker att det känns obehagligt och börjar backa. Står vi längre ifrån än c:a 70 centimeter så kan vi räkna med att den vi pratar med kommer att försöka närma sig.

För att få reda på hur andra upplever det när du inte följer den oskrivna "70-regeln" så kan du själv lätt experimentera med olika sorters avstånd på någon du känner väl.

Du kan göra så här:

Ställ dig ungefär en meter ifrån personen och säg "-Du, jag vill pröva en sak med dig, hur känns det för dig när jag står så här nära dig?"

Pröva sedan olika avstånd mellan c:a 40 centimeter och en meter och fråga varje gång hur det känns. När du kommer innanför 70-gränsen så tror vi att du kommer att få ungefär följande svar;

"Det känns som man vill backa"

"Det blir för intimt"

"Det känns inte bra"

"Man vill ha lite avstånd, för man vill se"

Försök att vara observant på om människor du pratar med brukar backa och om du i så fall brukar följa efter (med följderna av att den du pratar med backar ännu mer).

I så fall är det dags att försöka komma på någon strategi som kan hjälpa dig att hålla rätt avstånd (det vill säga ett avstånd på c:a 70 centimeter, vilket är det avstånd som de flesta svenskar tycker är lagom för att det ska kännas bra).

Uppgift

Inleda ett samtal

Hemuppgiften är att inleda ett samtal med en person du redan känner. Det kan vara en släkting, en vän, eller vem som helst. Gå till det ställe ni brukar träffas och välj ett lämpligt ämne för samtalet. Försök också att tänka på den oskrivna "70-regeln".

Var noga med att du får tydliga Gå-signaler, så du vet att det är lämpligt att börja samtalet. Om du vill ha förslag på hur du kan inleda samtalet så titta i pärmen på sidan 26.

Förslag på olika sätt att inleda ett samtal.

Försök att fylla i arbetsbladet på nästa sida så snart som möjligt efter ditt samtal.

Lycka till!

Här ska jag försöka göra veckans hemuppgift:

Plats:.....

Tidpunkt:.....

Tillsammans med:.....

Uppgift

Inleda ett samtal

Välj en vän, släkting eller någon annan person för att öva att **inleda ett samtal**. Övertyga dig om att du får "Gå signaler". Välj ett lämpligt ämne och inled samtalet.

Efteråt fyller du i det här arbetsbladet.

Var träffades ni någonstans?

.....

Vem pratade du med?

.....

Såg du några "Gå signaler" hos den andra personen? (alltså signaler som visade dig att den andra personen ville prata med dig).

.....

Vilket ämne valde du för att inleda samtalet?

.....

Varför valde du just detta ämne?

.....

.....

Hur tyckte du att samtalet gick?

.....

Tänkte du på den oskrivna "70-regeln"? Ja Nej

Vad har du lärt dig av denna övning?

.....

.....

Ta dig in i samtal som redan pågår

Ibland kan det vara svårt att avgöra om man är välkommen in i ett samtal som redan pågår eller om man bör dra sig tillbaka. Det är inte alltid de som pratar ger tydliga "Gå-signaler". Om man inte blir "inläppt" så kan det bero på flera saker. Kanske är samtalet så intensivt att de som pratar inte tänker på att "bjuda in" fastän de egentligen inte skulle ha något emot att man deltar. Kanske är samtalet så privat att de faktiskt inte vill bli störda. Hur ska man kunna veta?

Det kan man inte alltid. Man får pröva och vara vaksam på Gå- och Stopp-signaler.

Tips!

Till dig som vill bli insläppt i ett samtal som redan pågår:

Försök att ge **tydliga signaler** på att du vill bli "insläppt", exempelvis:

- Försök att "fånga blicken" på den ena som pratar (detta blir ett tecken på att du är intresserad av att delta).
- Kommentera det du hör att de pratar om.
- Närma dig och visa med mimik och kroppsspråk att du är intresserad (t.ex. le och försök få ögonkontakt, stå med kroppen vänd mot dem som pratar).
- Säg "-Hej!, vad pratar ni om?"
- Börja säga något, men var beredd på att "backa" om du inte får något gensvar.

Då kan du t.ex. le och säga "-Oj, förlåt, jag ser att ni är upptagna" och dra dig undan lite snyggt...

Andra förslag:

.....
.....

Uppgift

Ta dig in i samtal som redan pågår

Veckans hemuppgift är att du ska försöka ta dig in i ett samtal som redan pågår.

Ta hjälp av tipsen. Du kan även ta hjälp av de rollspel vi gjort under kursen och de diskussioner vi haft om hur detta kan gå till.

Lycka till!

Här ska jag försöka göra veckans hemuppgift:

Plats:.....

Tidpunkt:.....

Tillsammans med:.....

Uppgift

Ta dig in i samtal som redan pågår

Plats:.....

Vilka personer var det som pratade med varandra?

.....

Gav **du** några signaler på att du ville komma in i samtalet? Ja Nej

(t.ex. försökte få ögonkontakt)

Om Ja, vilka?.....

.....

Gav **de som pratade med varandra** några signaler på att du var välkommen in i samtalet?

(t.ex. genom att vända sig mot dig). Ja Nej

Om Ja, vilka signaler då?

.....

Om Nej, vilka signaler uteblev?.....

.....

Nästa gång jag ska försöka ta mig in i ett samtal som redan pågår så ska jag försöka vara

ännu tydligare med att jag vill bli "inläppt", jag ska försöka göra så här:

.....

.....