# MÁLSTOL: Ráð til að auka jafnvægi í samræðum

### Meira frumkvæði og virkari viðmælendur

Fólk með málstol hefur oft skert frumkvæði til tjáningar og geta þannig orðið óvirkir þátttakendur í samræðunum. Til að auka frumkvæði og ábyrgð einstaklings með málstol í samræðum er hægt að:

* **setja upp aðstæður** sem auka líkur á því að einstaklingurinn tjái sig að fyrra bragði. Hér er markmiðið að auka frumkvæði til tjáningar og því skiptir ekki máli hvert form tjáningarinnar er (getir verið orð, bending eða hljóðun) svo framarlega sem hún samrýmist getu einstaklingsins.
* **passa að viðmælandi einoki ekki samræðurnar.** Gefðu einstaklingnum færi á að komast inn í samræðurnar. Lengdu þagnir, horfðu og hlustaðu eftir merkjum um það að hann ætli að bæta einhverju við samræðurnar.
* **sýna áhuga á einstaklingnum og því sem hann hefur að segja.** Sýndu að þú hafir áhuga á því sem hann segir eða ætlar að segja. Með því að sýna þolinmæði og rólega nærveru styður þú við tjáningu einstaklingsins.

### Að halda þræði í samræðum

Þegar mikil orka fer í að finna rétt orð og setja saman setningar getur verið erfitt að halda þræði í samræðunum og hver setning getur orðið upphaf að nýju umræðuefni. Til að hjálpa fólki að halda þræði í samræðunum er gott að:

* **minna einstaklinginn á það sem verið er að ræða.** Haltu umræðuefninu við með áminningum um umræðuefnið eða hvað hann var að segja þegar hann fór út af sporinu.
* **leyfa ekki sífelldar breytingar um umræðuefni.** Reyndu að halda hverju umræðuefni til streitu í nokkurn tíma og hunsaðu tilraunir til að kynna önnur umræðuefni á meðan.

### Viðeigandi málsiðir; að skiptast á og takmarka málæði

Stundum lýsir málstol sér þannig að fólk talar út í eitt og hleypir ekki öðrum inn í samræðurnar. Til að minnka orðaflauminn og kenna einstaklingnum að hleypa öðrum að er gott að:

* + **koma sér upp tákni** (t.d. handaruppréttingu) sem þýðir *„Bíddu, ég á orðið“* til að minna hann á að hlusta á viðmælandann og bíða eftir að röðin komi að honum.
  + **nota sama/svipað tákn til að komast inn í samræðurnar**, t.d. að rétta fram hendina og „troða“ sér inn með athugasemd eða spurningu.
* **skiptast á að hefja nýtt umræðuefni.** Taktu þátt í umræðum sem einstaklingurinn hefur máls á en gerðu einnig öðru hvoru kröfu um að rætt sé um efni sem þú velur (t.d. með því að koma að því aftur og aftur, segja *„nei, ekki breyta um umræðuefni“, „við erum að tala um þetta núna“,* osfrv.).