



# Övning: Använd mer gester för att stöda talet

---

## Varför?

Att använda gester gör det lättare att kommunicera med andra och uttrycka sig själv. Du lär dig att kommunicera via gester för att öka ditt mod att tala.

## Hur?

1. Observera vilka gester andra använder när de talar. Exempel på gester är att skaka på huvudet, nicka, rycka på axlarna, visa riktning med handen eller ge tummen upp.
2. Fundera på hur du kan öka användningen av gester under samtal eller interaktioner.
3. Fundera på vilka gester som känns mest naturliga för dig att prova på.
4. Börja med en gest och öka gradvis och medvetet användningen av gester.
5. Öva på att använda gester i avslappnade situationer som du redan upplever att går bra. Det blir lättare att använda gester i situationer som gör dig nervös om du först övar på dem i mer avslappnade situationer.
6. När du lär dig att använda gester i situationer som gör dig nervös kan det också bli lättare att våga tala.