



Övning: Öva på att tala på en plats med någon annan inom hörhåll

Varför?

Du övar på att tala med hjälp av en stödperson då du befinner dig i en situation tillsammans med en person som höjer din talängslan.

Under övningens lopp får du känna att talet flyter på även om en person som gör dig nervös är närvarande. Efter övningen är du ett stort steg närmare att kunna tala med den här personen direkt.

Hur?

I denna övning samtalar du med din stödperson så att personen som gör dig nervös är inom hörhåll.

1. Be de som deltar i övningen att bekanta sig med detta egenvårdsprogram och läsa igenom den här övningen.

2. Välj den situation som du vill öva på, såsom att tala i klassen när läraren är närvarande. Kom på förhand överens om samtalsämnet för att göra det lättare att tala.

Om du vill kan du skriva ner ett lämpligt ämne nedan

T.ex. "Vilka sommarjobb har ni sökt? Vilka är de svåraste skolämnena? Vilken serie ser du på just nu?"

3. Fundera ut ett lämpligt avstånd för personen som höjer din talängslan så att du inte blir för nervös.

T.ex. "Läraren kan vara i korridoren och klassrumsdörren kan stå på glänt. / Läraren kan vara i andra änden av klassen och arbeta med egna uppgifter så att hen inte uppmärksammar ert samtal."

4. Inled ett samtal med din stödperson. Personen som gör dig nervös är på den plats ni kommit överens om och hör er.

5. Om övningen känns lätt kan personen komma och sätta sig med er. Så småningom kan hen börja delta i samtalet. Du kan fortfarande rikta dina svar och prata direkt till din stödperson.