



# Övning: Mina coping-metoder för att hantera talsituationer

---

## Varför?

I ångestväckande talsituationer är det vanligt att få panik och snabbt försöka lugna ner sig själv på något sätt. Man kan exempelvis lämna situationen.

Ifall dessa så kallade coping-metoder som går ut på att undvika talsituationer används under en längre tid så brukar det ofta leda till att talängslan upprätthålls. När man undviker att tala minskar samtidigt möjligheterna att öva på att våga tala.

Med hjälp av denna övning kan du identifiera hur du agerar i ångestväckande talsituationer. Du får även fundera på om de coping-metoder du använder dig av är till nytta eller skada.

## Hur?

Välj vilka av följande coping-metoder nedan som du har använt dig av när du upplevt talängslan.

- jag undviker ögonkontakt
- jag gömmer mig under huvan på mitt klädesplagg eller döljer ansiktet med håret
- jag är orörlig
- jag viskar eller talar med en annorlunda röst
- jag talar ett främmande språk
- jag går inte till skolan eller ett evenemang
- jag drar mig undan från sociala relationer
- jag säger nej eller vägrar
- jag muckar gräl eller är ful i munnen

## Fundera slutligen på vilka fördelar och nackdelar dessa coping-metoder har

T.ex. "Jag har haft mycket frånvaro. Man har inte tagit hänsyn till min åsikt i beslut. Jag har inte behövt gå in i en skrämmande situation."