



Övning: Gör en karta över modet att tala

Varför?

Du lär dig att bättre identifiera de situationer och platser där du för tillfället redan vågar tala.

När du identifierar områden där du vågar tala kan du överföra de färdigheter du använder i dem till nya talsituationer som gör dig nervös. Det gör du genom att först öva på lättare ställen och sedan gradvis gå vidare till svårare ställen.

Kartan ändras i takt med att modet att tala ökar, vilket gör det lättare att se att det sker en förändring. Det kan öka din motivation till att öva.

Hur?

Rita, skriv eller gör med ett datorprogram en karta över ditt mod att tala. Skildra din vardag på kartan. Anteckna de platser där det går bra att tala. Lägg också till de personer och djur som det går bra att tala med. Anteckna även de allra minsta situationerna där du vågar tala.

Lägg till nya platser och personer på kartan under övningens lopp.
