



Övning: Presentera dig själv och möt andra

Varför?

Du lär dig att våga berätta vad du heter och presentera dig själv.

Hur?

Börja öva med personer eller i sällskap där talet redan flyter på.

Hemma kan du ta hjälp av en förälder eller ett syskon för att öva till exempel på hur du presenterar dig för och lär känna en ny lärare eller klasskamrat.

Syskonet eller föräldern kan ställa frågor såsom "Vad heter du?" och "Vilken klass går du i?" på vilka du svarar.

Prova på att inleda samtalet exempelvis på skolgården, ifall det är en plats där du brukar uppleva talängslan. På så sätt får du uppleva att du lyckats svara eller ställa frågor på en plats där det inte har gått tidigare.

Upprepa övningen. Tänk ut flera vardagliga sociala situationer som du på förhand kunde öva på.

Om du vill kan du göra en lista över situationerna här