



Harjoitus: Harjoittelu kuuloetäisyydellä

Miksi?

Harjoittelet puhumista puhesillan avulla tilanteessa, jossa on mukana puhejännitystä nostava henkilö.

Harjoituksen avulla saat kokemusta siitä, että puhe sujuu, vaikka jännittävä henkilö olisikin läsnä. Olet harjoituksen jälkeen ison askeleen lähempänä sitä, että voit puhua tälle henkilölle suoraan.

Miten?

Tässä harjoituksessa keskustellaan puhesiltana toimivan henkilön kanssa siten, että jännittävä henkilö on läsnä kuuloetäisyydellä.

1. Pyydä harjoitukseen osallistuvia tutustumaan tähän omahoito-ohjelmaan ja lukemaan tämä harjoitus.
2. Valitse tilanne, jota haluat harjoitella. Se voi olla esimerkiksi luokassa puhuminen, kun opettaja on läsnä. Sovi keskustelun aihe etukäteen, jotta puhuminen on helpompaa.

Halutessasi voit kirjoittaa sopivan aiheen alle

esim. Mitä kesätöitä olette hakeneet? Mitkä ovat vaikeimpia kouluaineita? Mitä sarjaa seuraat parhaillaan?

3. Mieti, minkälainen etäisyys olisi hyvä ottaa puhejännitystä nostavaan henkilöön, jotta jännitys ei nouse liikaa.

esim. Opettaja voi olla käytävällä ja luokan ovi on raollaan / Opettaja voi olla toisessa päässä luokkaa työskentelemässä siten, että hän ei kiinnitä keskusteluun huomiota.

4. Aloittakaa keskustelu puhesiltasi kanssa.
5. Jos harjoitus tuntuu helpolta, voi puhejännitystä nostava henkilö tulla istumaan teidän kanssanne. Vähitellen hän voi liittyä mukaan keskusteluun. Voit silti edelleen kohdentaa vastauksesi ja puheesi puhesiltana toimivalle henkilölle.