



Harjoitus: Puheen tallennus ja kuuntelu

Miksi?

Harjoituksen avulla siedätyt kuuntelemaan omaa ääntäsi. Vahvistat kokemustasi siitä, että puhumisen ja äänen kuulemisen suhteen ei ole mitään erityistä jännittävää. Ääniviestin lähettäminen tai toistaminen kuulijalle on usein vähemmän jännittävää kuin puhuminen.

Miten?

1. Tallenna puhettasi puhelimellasi.
2. Kuuntele tallenne ensin itsekseksi.
3. Kuuntele tallenne yhdessä sellaisen henkilön kanssa, jolle uskallat puhua.
4. Mieti henkilö, jolle puhumista jännität, mutta jonka kanssa voisit siitä huolimatta kuunnella tallenteen. Jos tuntuu vaikealta arvioida, kuinka jännittävä kukakin on, käytä apunasi jännitysmittaria.
5. Kerro henkilölle ennen nauhoitteen kuuntelemista tekemistäsi harjoituksista. Voit näyttää hänelle tämän omahoito-ohjelman.
6. Etene harjoittelussa niin, että toistat harjoitusta uusien henkilöiden kanssa.

Harjoitusta on hyvä toistaa useamman kerran kunkin henkilön kanssa. Näin jännitys edelleen laskee ja valmiudet tehdä harjoitus uuden henkilön kanssa vahvistuvat.

Vinkki! Voit myös toistaa kirjoittamasi asiat kuulijalle puhelimen "tekstistä puheeksi" -toiminnon avulla.
