



Harjoitus: Tee puherohkeuden kartta

Miksi?

Opit tunnistamaan paremmin ne tilanteet ja paikat, joissa puherohkeutta jo löytyy. Kun tunnistat puherohkeuden saarekkeet, voit siirtää niissä olevia taitoja uusiin ja jännittäviin puhetilanteisiin. Tämä tapahtuu siten, että harjoittelet ensin helpommissa paikoissa ja siirryt sitten asteittain vaikeampiin paikkoihin.

Kartta muuttuu puherohkeuden lisääntyessä. Kartta auttaa sinua myös näkemään muutoksen. Se voi lisätä motivaatiasi harjoitteluun.

Miten?

Piirrä, kirjoita tai tee tietokoneella kartta omasta puherohkeudestasi. Kuvaa karttaan arkielämääsi. Merkitse siihen ne paikat, joissa puhe sujuu. Lisää myös ne henkilöt ja eläimet, joiden kanssa puhe sujuu. Muista merkitä karttaan aivan pienetkin puherohkeuden saarekkeet.

Lisää karttaasi uusia paikkoja ja henkilöitä harjoittelun edetessä.
