



Harjoitus: Eleiden käytön lisääminen puheen tukena

Miksi?

Eleet helpottavat muiden kanssa viestimistä ja itsesi ilmaisua. Opit käyttämään elekommunikaatiota puherohkeutesi kasvattamisessa.

Miten?

1. Havainnoi, millaisia eleitä ihmiset käyttävät puheen rinnalla. Eleitä voivat olla esimerkiksi pään pyörittäminen, nyökkäys, olkien kohautus, suunnan näyttäminen kädellä tai peukun nostaminen pystyyn.
 2. Mieti, miten itse voisit lisätä eleiden käyttöä keskustelutilanteissa.
 3. Pohdi, mitkä eleet tuntuvat sinusta luontevimmilta.
 4. Aloita yhdellä eleellä ja lisää eleiden tietoista käyttöä keskustelutilanteissa vähitellen.
 5. Harjoittele eleiden käyttöä rennoissa tilanteissa, joiden koet jo sujuvan hyvin. Eleiden käyttö jännittävissä tilanteissa helpottuu, kun harjoittelet niitä ensin rennommissa tilanteissa.
 6. Kun opit käyttämään eleitä jännittävissä tilanteissa, voi myös puhuminen helpottua.
-