



Kartoitus: Mitä tunteuksia puhejännitykseeni liittyy?

Miksi?

Harjoitus auttaa sinua huomaamaan, minkälaisia tunteuksia puhejännitykseeni liittyy. Tunteuksia on helpompi opetella sietämään, kun niitä ensin nimeää.

Miten?

Muistele jotain tilannetta, jossa sinulla oli voimakasta puhejännitystä.

Alla on kuvattu erilaisia puhejännitykseen liittyviä tunteuksia. Merkitse ne, joita tunnistat itselläsi olleen.

Millaista puhejännitykseni on?

- puheäänien tuottamisen vaikeutta
- palan tunnetta kurkussa tai kuristavaa tunnetta kaulalla
- jähmeää oloa
- sydämentykytystä, vapinaa, hikoilua ja huimausta
- hengitysvaikeuksia
- keskittymisvaikeuksia ja levottomuutta
- rintakipuja, vatsakipuja ja lihasjännitystä
- oman äänen kuulostamista oudolta
- pelkoja, jotka liittyvät puhumiseen ja huomion kohteena olemiseen
- pelkoa virheiden tekemisestä
- ei välttämättä mitään tunteuksia, jos en yritä puhua

Muita tunteuksia, mitä?
