



# Harjoitus: Puhumisen harjoittelu jännittävässä paikassa

---

## Miksi?

Pääset harjoittelemaan puherohkeutta puhesillan avulla paikassa, missä puhe yleensä lukittuu herkästi tai puhetta ei tule lainkaan.

Jännittävässä paikoissa turvallisen puhekumppanin kanssa harjoittelu on askel kohti sitä, että puhuminen onnistuu samassa paikassa myös muiden kanssa.

## Miten?

1. Tutustuta puhesiltana toimiva henkilö tähän omahoito-ohjelmaan ja harjoitukseen ennen harjoittelun aloittamista.
  2. Valitse ensin paikka, missä haluat harjoitella puherohkeutta.
  3. Valitse keskustelun aihe etukäteen. Aiheen ennalta miettiminen voi helpottaa puhumista ja laskea alun jännitystä.
  4. Muistuta puhesiltana toimivaa henkilöä viiden sekunnin säännöstä. Sääntö tarkoittaa sitä, että keskustelukumppani odottaa aina viisi sekuntia ennen kuin kysyy sinulta lisäkysymyksen. Näin saat aikaa puheen käynnistämiseen.
  5. Mikäli puhe ei käynnisty, puhesiltana toimiva henkilö voi muotoilla kysymyksen toisella tavalla. Hän voi helpottaa tilannetta esittämällä kysymyksen, johon voit vastata kyllä tai ei. Apua voi olla myös kysymyksistä, joihin voit vastata pelkällä eleellä.
-