



Harjoitus: Selviytymiskeinoni puhetilanteissa

Miksi?

Jännittävissä puhetilanteissa on tavallista hätääntyä ja yrittää helpottaa omaa oloa nopeasti. Tämä voi tapahtua esimerkiksi poistumalla tilanteesta.

Pitkään käytettyinä puhumisen välttämistä lisäävät selviytymiskeinot voivat kuitenkin ylläpitää puhejännitystä. Välttämisen myötä saat vähemmän tilaisuuksia harjoitella puherohkeutta.

Tämä harjoitus auttaa sinua tunnistamaan, miten toimit jännittävissä puhetilanteissa. Pohdit myös, onko keinoistasi hyötyä vai haittaa.

Miten?

Valitse alta, mitä seuraavista selviytymiskeinoista olet käyttänyt kokiessasi puhejännitystä.

- siirtyminen toiseen huoneeseen
- katsekontaktin välttely
- piiloutuminen huppuun tai hiusten taakse
- liikkumattomana oleminen
- kuiskaaminen tai puhuminen erilaisella äänellä
- vieraan kielen puhuminen
- kouluun tai johonkin tapahtumaan menemättä jättäminen
- vetäytyminen sosiaalisista suhteista
- kieltäytyminen
- riidan haastaminen tai haistattelu

Pohdi lopuksi, mitä hyötyä ja mitä haittaa näiden selviytymiskeinojen käytöstä on sinulle.

Esimerkiksi: Minulle on tullut paljon poissaoloja. Minun mielipidettäni ei ole huomioitu päätöksessä. Minun ei ole tarvinnut mennä pelottavaan tilanteeseen.