

Hur kan man göra för att det ska bli enklare att tala inför en grupp?

Här är några tips för att bli trygg som talare.



Öva framför en spegel

Ett bra sätt är att öva framför en spegel eller spela in dig själv när du övar på ditt tal. Vänj dig vid att höra din röst, och att se dig själv tala. Kanske upptäcker du att det inte syns så mycket att du darrar?

Ju fler gånger du övar, tittar och lyssnar på dig själv, desto säkrare kommer du att känna dig.



Prata inför någon du känner

Pröva också att hålla ditt framförande för någon som du känner dig trygg med, till exempel en förälder, ett syskon eller ditt husdjur. Utöka sedan gruppen med fler personer, till exempel mor- eller farföräldrar eller fler kompisar.



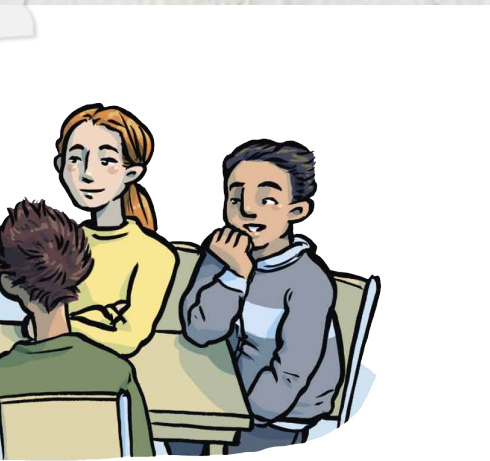
Prata på

Ett annat bra tips är att pröva att tala mer på lektioner eller som gästare på frågor. När du prövar på att tala inför dina klasskamrater sedan blir din tur, kommer du känna



Kom ihåg:

Ju mer du tränar på att tala, desto större talsuccé kommer det att bli!



lektionen

s är att våga tala na, och kanske svara från läraren. Då övar a i klassrummet och amrater. När det r att framföra något na dig tryggare.



Känn dig bekväm

Ett bra tips är att göra talsituationen så bekväm som möjlig. Ha på dig kläder som du trivs i, ta med dig en vattenflaska, ifall du blir torr i munnen, och se till att ha en stol i närheten att luta dig mot eller sätta dig ner, ifall det blir för jobbigt att stå.

Sänk kraven

Ställ inte så höga krav på dig själv. Det kan inte bli perfekt varje gång. Precis som du ibland stavar fel på ord när du skriver, kommer det också bli några fel när du talar. Det är ingen katastrof! Ju mer du övar, desto bättre och säkrare kommer du att bli.



Titta i pannan eller på en kompis

Många tycker att det är läskigt att titta publiken i ögonen. Men ett knep är att titta dem i pannan istället. Då ser det ut som om du tittar på dem, utan att du behöver möta någons blick. Ett annat knep är att titta på något längst bak i klassrummet, en tavla till exempel. Har du en kompis i publiken som du känner dig trygg med kan du titta på hen.

