Kochana Babciu, wspólne pieczenie muffinek to doskonała okazja by pomóc pokonać mi lęk przed mówieniem.
Oto kilka wskazówek jak to zrobić:

Jeśli nie złożę Ci dziś życzeń, nie bierz tego do siebie, bo to lęk przed mówieniem powoduje, że nie mogę powiedzieć Ci tego co bym chciała.
Zacznijmy przygotowywać nasze muffinki.
Komentuj to co robimy.

Przepis na muffinki:

2 szklanki mąki
2 jajka
pół szkanki cukru
pół szklanki oleju roślinnego
1 łyżeczka proszku do pieczenia

Wymieszaj w jednej misce suche składniki: mąkę, cukier, proszek do pieczenia.W drugiej misce połącz ze sobą mokre składniki: jajka, mleko, olej.Połącz składniki suche z mokrymi, używając do tego łyżki.Przelej masę do foremek na muffinki.Piecz 30 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni Celsjusza.

Zobacz przygotowałam wszystkie potrzebne składniki. Najpierw trzeba rozbić jajko. Mam nadzieję, że mi sie to uda.

..

Zadawaj pytania zamknięte i daj mi 5 sekund na odpowiedź. Jeżeli ona nie padnie zmień pytanie na takie, abym mogła dokonać wyboru lub odpowiedzieć tak/nie. Jeśli znowu się nie odezwę zachowuj się tak jakby się nic nie stało.

Ojej nie mogę znaleźć foremek na muffinki, czy pomożesz mi ich poszukać ? (5 sekund). Ale gapa ze mnie... Były tuż przed moim nosem. Jak myślisz ile foremek będziemy potrzebowali? Sześć czy osiem? (5 sekund). Myślę, że na taką ilość ciasta możemy przygotować osiem foremek.

Stwórz wesołą atmosferę, jeśli rozbije nam się jajko lub jeśli ubrudzimy twarze mąką to śmiej się z tego i żartuj.
Jeśli zacznę z Tobą rozmawiać , nie okazuj zaskoczenia i nie chwal mnie.

fundacja mutyzm wybiórczy reaktywacja