



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu



South-Eastern Finland
University of Applied Sciences

**PLEASE NOTE! THIS IS A PARALLEL PUBLISHED VERSION /
SELF-ARCHIVED VERSION OF THE ORIGINAL ARTICLE**

This is an electronic reprint of the original article.

This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

Author(s): Griinari, Leena

Title: Äikän ope iholla. Esiintymistaitoa jännittäjille -toteutus Xamkin eri kampuksilla

Version: Publisher's PDF

Please cite the original version:

Griinari, L. (2020). Äikän ope iholla. Esiintymistaitoa jännittäjille -toteutus Xamkin eri kampuksilla. Virke 2, 26 - 28.

HUOM! TÄMÄ ON RINNAKKAISTALLENNE

Rinnakkaistallennettu versio voi erota alkuperäisestä julkaisusta sivunumeroiltaan ja ilmeeltään.

Tekijä(t): Griinari, Leena

Otsikko: Äikän ope iholla. Esiintymistaitoa jännittäjille -toteutus Xamkin eri kampuksilla

Versio: Publisher's PDF

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Griinari, L. (2020). Äikän ope iholla. Esiintymistaitoa jännittäjille -toteutus Xamkin eri kampuksilla. Virke 2, 26 - 28.

ÄIKÄN OPE IHOLLA

ESIINTYMISTAITOA JÄNNITTÄJILLE

-TOTEUTUS XAMKIN ERI KAMPUKSISSA

Yksitoista opiskelijaa tärisee liikuntasalissa. On kylmä, koska salia ei vielä lämmitetä syyskuun alussa. Suurempi tärinä johtuu jännityksestä, sillä nuo yksitoista reipasta ovat ottaneet rohkean askelen ja ilmoittautuneet esiintymistaidon tehovalmennukseen.

TEKSTI LEENA GRIINARI KUVAT ARJA HÄMÄLÄINEN JA LEENA GRIINARI

Itse olen rutinoitu esiintyjä, enkä enää hätäkähdä juuri mistään. Silti imen opiskelijoista huokuvan jännityksen itseeni ja alan itsekin jännittää. Oma ääneni värisee puhtaasta empatiasta, joten paras keino on lähteä heti liikukumaan, jotta saataisiin edes fyysisesti lämmin. Juostaan, hypitään ja pompitaan. Harjoitellaan erilaisia kävelytyylejä, hakataan salissa olevaa nyrkkeilysäkkiä, hierotaan toisiamme niskasta, tehdään pieniä pantomiimejä ryhmissä ja harjoitellaan sanomaan erilaisilla tunteilla lause ”Illalla olen kotona”. Nauretaan.

Persoonaa edellä

Suvi-Tuulikki Murumäki kirjoitti Virkkeessä 3/2019 esiintymisvarmuudesta. Hänen mukaansa rosoisuus, ihmisyyys ja epätäydellisyys kuuluvat esiintymiseen. Hänen mukaansa ne jopa voivat joskus olla se mauste, joka tekee esityksestä kiinnostavan ja omannäköisen. (Murumäki 2019, 27.) Enempää en voisi olla samaa mieltä. Siksi aloitamme kurssini purkamalla vanhat käsitykset ”hyvästä” esiintyjästä, numeroarvioinnista

ja opekeskeisyydestä. Jokainen antaa koko ajan palautetta itselleen ja muille. Valitettavan usean oman itsensä arviointi on aivan liian kriittistä, joten muiden tehtäväksi jää kehuminen ja rohkaiseminen.

Esiintymiseen liittyy koko joukko uskomuksia ja henkilökohtaisia tunnekokemuksia, jotka saattavat estää esiintymisen harjoittelua (Luova 2018). Juusola (2015) pitää sekä omien temperamentti- ja persoonallisuuden piirteiden että itseä koskevien uskomusten tunnistamista tärkeänä, mikäli oikeasti haluaa kehittyä ja muuttaa omaa käytöstään sosiaalisissa tilanteissa.

Tutustuin moodlen aineistoon Teoriaa ja kokemuksia jännittämisestä. Jäin pohtimaan, mikä on se minun todellinen ongelma kun puhutaan esiintymisjännityksessä. – – Asiaa pohdittuani olen tullut siihen lopputulokseen, että ei minua itse esiintyminen jännitä, vaan se että kaikki pitäisi mennä täydellisesti.

(Opiskelija A 2019.)

Oleellista on, että rimaa ei aseteta aluksi liian korkealle, jotta kuormitusta ei tule liikaa. Siksi muu vuorovaikutus on alussa esiintymistä tärkeämpää. (Murumäki 2019, 27.) Ammatillista näkökulmaa tämä palvelee hyvin: fyysisistä harjoituksista ja panto-miimeistä on helppo siirtyä erilaisiin keskustelu- ja asiakastilanteisiin ja neuvotteluihin simulaatioharjoitusten avulla. Varsinaiset esiintymisharjoitukset jäävät kurssin loppupuolelle, jolloin ryhmä on jo tuttu.

Viestintäarasta perusjännittäjään

Ei nimi miestäkään pahenna, mutta itse olisin muuttanut kurssimme nimen vähemmän pelottavaksi. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa Esiintymistaidon tehovalmennus -kurssi 3 op on toteutettu nimenomaan opiskelijoiden tarpeesta ja pyynnöstä psykologimme Karoliina Peltolan myötävaikutuksella. Kurssia järjestetään Kotkan, Kouvolan ja Mikkelin kampuksilla kerran vuodessa ja osallistujia on kymmenestä viiteentoista kampusta kohden. Ilmoitautuneita on yleensä parikymmentä, mutta usein vain puolet saa rohkaistua itsensä paikan päälle. Almonkarin (2007, 154) määrittelyä soveltaen pois jäävät ovat viestintähaluttomia ja paikalle saapuvat viestintäarvoja tai esiintymisjännittäjiä. – Tästä sitten aukeakin avara eriyttämisen kenttä, joka välillä tuntuu kovin haasteelliselta.



Pieni ryhmä luo turvallisuutta ja huumori rentouttaa

Kun luen opiskelijoiden oppimispäiväkirjan ensimmäistä tehtävää, eli viestijäkuva ja vapaata kertomusta omasta jännittämisestään, niin itku on lähellä. Suurin osa ryhmäläisistä on koulukiusattuja ja takana on naurunalaiseksi joutumista esiintymistilanteissa. Tässä kohtaa tunnen tarvitsevani psykologin tai terapeutin opintoja, jotta osaisin oikealla tavalla kohdata tilanteen.

Pienessä ryhmässä syntyy turvallisuuden tunne. Minäkuva vahvistuu ja viestijäkuva selkiytyy helpommin kuin suuressa perusopetusryhmässä. Ryhmäytymisen alkuvaiheessa on tunteista puhuminen tärkeää. Ja vaikeaa. Mutta sitä kautta tutustutaan toisiin, ja kun on avauduttu joistain henkilökohtaisista peloista tai ihastuksista, ei muut enää tunnukaan niin vierailta.

Ilman huumoria ja erilaisia tunnelmaa keventäviä harjoituksia voisi kurssi olla ahdistavaa puurtamista, selviytymistäistelua. Luovuin jopa uutistekstien lukemisesta mikrofoniharjoituksissa ja otin tilalle vitsejä, ”kirotusvihreitä” ja Lasten suusta -palstan juttuja. Ja tunnelma olikin paljon rennompaa, kun kaikkia nauratti juttujen sisällöt.

Itsensä asettaminen liioon ja naurunalaiseksi ei onnistu alussa kaikilta. Esitot ovat liian suuria. Yritän kurssin alussa aina selittää,

että naurumme on hyväntahtoista ja että pelleilyn kautta on helpompi irrotella. On helpompi osallistua simulaatioon ja vetää roolia peruukki päässä ja aurinkolasit silmillä. Silloin voi antautua roolin vietäväksi ja unohtaa oma jännityksensä.

Suurimpia työvoittojani on, kun kurssin loppupuolella ikäiseni miesopiskelija etsii automaattisesti tunnin alussa naisten vanha huopahatun ja kettupuuhkan (ei oikea) ja on valmis aivan kaikkeen hasuun, mitä ehdotan. Tai kun nelikymppinen mies, joka ei saa sanaakaan suustaan ollessaan luokan edessä, pistää päähänsä pienen virkatun lasten pipon ja esittää lasta tallennettavassa Talk show -harjoituksessa.

Mutta molemmat edellä mainitut kertoivat oppimispäiväkirjassaan, että olivat aivan kauhuissaan näistä pelleilyharjoituksista alussa. Kun he kuitenkin sitkeästi niitä tekivät, he ymmärsivät naurun rentouttavan vaikutuksen.

Iholla ollaan

Kun kerran kurssi järjestetään, niin tervetuloa vain kaikki ongelmaiset! Kyllä opettaja hoitaa. Omaa riittämättömyyden tunnetta täytyy paikata lukemalla alan kirjallisuutta ja jatkuvalla vuorovaikutuksella opiskelijoiden kanssa. Empatiaa ei voi liikaa korostaa. Koko ajan on oltava iholla – henkisesti, mutta myös fyysisesti,



Esiintymisrekvisiittaa ja piiloutumisen mahdollisuuksia.

kun käytännön turvallisuusharjoituksissa talutamme toisiamme sokeina ja hieromme toisten niskoja. – Kun itse ole todella väsynyt neljän oppitunnin pituisen sessiomme jälkeen, voin vain kuvitella, kuinka lopen väsyneitä ovat urheat opiskelijani, jotka kaiken lisäksi vielä jännittävät.

Lähteet

Almonkari, M. 2007: *Jännittäminen opiskelun puheviestintätilanteissa*. Jyväskylä: Jyväskylä studies in humanities.

Juusola, M. 2015: *Irti esiintymisjännityksestä ja sosiaalisista peloista*. Helsinki: Voimakirja Oy.

Luova, A-L. 2018: Esiintymisen tehovalmennuksesta uutta uskoa omiin taitoihin. Teoksessa *Tehdään tulevaisuus yhdessä*. Toim. Koivunen, M. & Korvenpää, U. Xamk kehittää 50. Mikkeli: Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

Mieli.fi. s.a. Huumori vahvistaa. Suomen mielenterveys ry. Www-sivut. Saatavissa: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/huumori-vahvistaa> [viitattu 18.2.2020].

Murumäki, S-T. 2019: *Esiintymisvarmuutta kohti*. Virke 3/2019. s. 26–28.