Miten esiintymisjännitystä voi lieventää?

Liite 17

Esiintymisjännitys on osin opittua. Esiintymiseen on menneisyydessä ehkä yhdistynyt negatiivisia tuntemuksia, jolloin sinänsä neutraali tilanne muuttuu pelottavaksi. Koska esiintymisen jännittäminen on yleensä opittua, uskomme, että se on myös opittavissa pois.

Esiintymisjännityksessä on lähinnä kyse tunnetilasta. Esiintymisrohkeuden opettelemisessa onkin tärkeää hyväksyä ja kohdata oma jännittäminen. Kun sitä tutkii ja käsittelee tarpeeksi, se menettää kummallisuutensa ja mystisyytensä. Sen merkitys lievenee, eikä se enää näyttäydy niin pelottavana, isona ja hallitsemattomana.

Monet paljon jännittävät hyötyvät erityisesti heitä varten laadituista esiintymis- ja ilmaisuharjoituksista. Ohjaajan ja vertaisten kannustava palaute, turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri sekä mahdollisuus jakaa kokemuksia lieventävät jännitysoireita.

Moni meistä kuvittelee olevansa ainoa jännittäjä maailmassa! Toisia luullaan itseä paremmiksi esiintyjiksi, eikä osata edes kuvitella, että hekin saattavat jännittää. Vääristynyt ja omia taitoja kohtaan negatiivinen ajattelutapa vain lisää jännittämistä. Vertaistuen onkin esiintymisrohkeuden lisäämisessä havaittu olevan erityisen tärkeää: jännittäjäkin saa huomata, ettei ole yksin tuntemuksineen. Jokainen meistä kuitenkin vähän jännittää – omalla tavallaan.

Esiintymisjännitykseen voidaan vaikuttaa monin tavoin. Hyväksi havaittuja keinoja ovat muun muassa

- oman jännittämisen havaitseminen ja myöntäminen
- hyvä valmistautuminen esiintymistilanteeseen
- monet esiintymiskokemukset
- kannustava ja motivoiva sisäinen puhe itselle
- toisten tuki ja kannustus
- erilaiset rentoutumismenetelmät ennen esitystä
- hengitys- ja ääniharjoitukset
- omasta ulkonäöstä huolehtiminen
- puhumisen ja ääntämisen harjoittelu
- hyvän kontaktin luominen kuulijoihin esityksen aikana
- huumorin käyttäminen
- riittävästä energiatasosta huolehtiminen: syöminen ja juominen
- liikkuminen ja musiikin kuunteleminen ennen esitystä.

Itselle sopivat menetelmät pitää tietysti jokaisen kokeilla. Tehokkainta on käyttää eri tapoja, sillä jännittäminenkin on itsessään monen eri tekijän summa: sekä keho että mieli ovat sen aikaansaajia.

1. Miten sinä lievennät esiintymisjännitystäsi?