

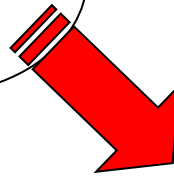


Opiskelun vuorovaikutustilanteet: kuinka pärjätä jännittämisen kanssa?

Puheviestinnän yliopisto-opettaja
Sanna Niskanen, UEF

Miksi keho reagoi?

**Edessäni on
merkityksellinen
tilanne...
Tarvitsen
energiaa!**

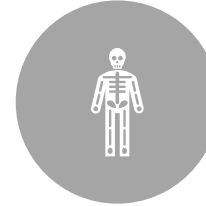


**Fysiologinen
vireytyminen**

FYSIOLOGISEN VALMIUSTILAN AKTIVOITUMINEN



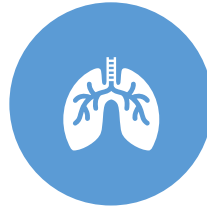
SYMPAATTINEN
HERMOSTO REAGOI



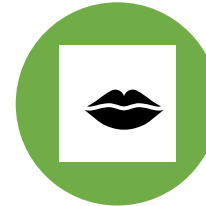
LISÄMUNUAISEN
KUORIKERROS ERITTÄÄ
ADRENALIINIA



SYDÄMEN
LYÖNTITIHEYS KASVAA



KEUHKOPUTKET
LAAJENEVAT JA
HENGITYS TIHENTYY



SYLJEN ERITYS
VÄHENEÄ



PUPILLIT LAAJENEVAT

Mistä jännittäminen johtuu? - selitystapoja

1) Fysiologisen valmiustilan aktivoituminen
aiheuttaa elimistössä erilaisia reaktioita ja nämä reaktiot yhdistetään esiintymisjännitykseen.

2) Jännittäminen on opittu reagoititapa

- -> aiemmat esiintymiskokemukset ja palaute

3) Kognitiiviset selitykset

- -> ihminen liittää esiintymiseen kielteisiä ajattelumalleja, epärealistisia odotuksia, uhkakuvia ja vääriä tulkintoja

Mistä jännittäminen johtuu?

4) Esiintyjäkeskeisyys

-> **esittämisorientaatio:** esiintyminen on suoritustekniikoiden hallintaa. Yleisö on raati, joka arvioi esiintyjää.

-> **vuorovaikutusorientaatio:** esiintyminen on pyrkimystä viestin perillemenoon, ymmärrettävyyden edistäminen on tärkeintä. Viestin kohdentaminen kuulijoille ja kontakti heihin on tärkeää. Yleisö on viestintäkumppani.



Jännittämistä
ylläpitäviä
tekijöitä:

Herkistyminen

Välttäminen

Negatiivinen, vääristynyt
sisäinen puhe

- mm. negatiivisen lopputuloksen yliarviointi, katastrofiajattelu, selviytymiskyvyn aliarviointi

Elämäntavat, pitkittynyt
stressi yms.



Opiskelun vuorovaikutustilanteet



Millaisissa tilanteissa
jännitys hyvin
tyypillisesti on läsnä?

OPISKELIJOIDEN SELVIITYTYSKEINOJA

Hyvä valmistautuminen.

Ajatteluun, mielikuviin, muistoihin ym. mielen hallintaan perustuvat keinot.

Myönteisyys, suhteellisuudentaju, viestintäkumppaneiden tasa-arvoisuutta korostavat ja itseä kannustavat ajatukset.

Tuen saaminen ystäviltä / Jumalalta.

Rentous liikunnasta ja hengitysharjoituksista.

Viimeistelty ulkonäkö, huumori, syöminen ja juominen.



MITEN JÄNNITYSTÄ VOI HELPOTTAA?

- Hyväksy fysiologiset muutokset, et voi estää niitä tapahtumasta.
- Jännitys ei näy ulospäin: 90 % tuntuu sinussa, 10 % näkyy toisille.
- Fyysinen suoritus purkaa adrenaliinia.
- Hengitysharjoitukset, rentoutuminen.
- Mielikuvaharjoittelu, positiivinen ajattelu.
- Suuntaa ajatukset itsestäsi yleisöön: mitä he voisivat hyötyä esityksestäsi?
- Esiintymiskokemus tuo rutiinia.
- **Hyvä valmistautuminen tuo itseluottamusta!**

Mistä huomaa olevani
rentoutunut/rauhottunut?



Keho ei voi olla yhtä aikaa
jännittynyt ja rentoutunut.

Suhde itseen eli minäkuva

- Jännittäjä suhtautuu kielteisesti jännitysoireisiin, ne eivät saisi tulla näkyviksi muille eivätkä aina edes itselle.
- Jännittäjä suhtautuu kielteisesti itseensä. Hänen on vaikea hyväksyä itseä sellaisena kuin on, keskeneräisenä ja kaikenlaisine tunteineen.
- Jännittäjä on helposti riippuvainen siitä, mitä muut hänestä ajattelevat.
- Suhde tunteisiin, kehon reaktioihin voi olla ei-salliva.

Ennakojännityksen kohtuullistaminen

- Psykologisen ajan katkaiseminen
” Onko juuri tämä hetki sietämätön”?

VS murehtiminen:

”kohta tapahtuu jotain sietämätöntä”

Näkökulmia jännittämiseen

Usein ihminen, joka jännittää, haluaisi kovasti päästä jännittämisestä eroon – mutta tämä saattaa joskus vain pahentaa ongelmaa.

Kun jännittämisen pystyy hyväksymään osana itseään, ongelma alkaa helpottamaan

Monesti helpotus tulee siitä, että hyväksyy itsensä sellaisena kuin on – vaikka välillä jännittääkin – ja ehkä huomaa että aika monet muutkin jännittävät ja se on tavallinen, inhimillinen ilmiö.

Näkökulmia jännittämiseen

Jännittämisestä voi olla hyötyä

- auttaa antamaan parastaan
- auttaa keskittymään
- ei ole merkki vajavuudesta tai heikkoudesta, vaan siitä, että haluat antaa parastasi tai pidät esiintymistilannetta merkityksellisenä

The background of the slide is an abstract, textured image in shades of blue and teal. A prominent, dark, diagonal line runs from the bottom left towards the top right, creating a sense of movement or division. The overall texture is grainy and organic, resembling water or a close-up of a natural surface.

Mistä voisin lähteä liikkeelle? Mitä voin tehdä heti?



1. Kiinnitä huomiota kehoosi: kuinka liikut, asetut, katsot, hengität
2. Opettele rentoutumaan ja kohtuullistamaan jännittyneisyyttäsi
3. Suuntaa energiaasi itsestäsi ulospäin
4. Osoita myötätuntoa itsellesi

Oletko ystävä itsellesi?



- Hyvä ystävä osoittaa myötätuntoa ja kannustaa
- Hyvä ystävä auttaa sinua huomaamaan hyvän sinussa
- Hyvä ystävä kannustaa sinua yrittämään uudestaan, jos epäonnistut

Mistä apua jännittäjälle

- YTHS:llä hoito toteutuu yleisterveyden puolelle ja mielenterveyspuolella.
- YT-puoli: oireilun normalisointi, kannustus esiintymiseen, välttelykierteen katkaiseminen, keinojen etsiminen jännittävään tilanteeseen. Lääkityksen tarpeen arviointi.
- Mielenterveyspuolella aloitusjakso 1-5 käyntiä, ja sen jälkeen jatkohoidon arvio.
- Selvitettäviä asioita: oireilun merkitys opiskelukyvylle, ihmissuhteille, kokonaistilanteen ja muun oireilun kartoittaminen (masennus, alkoholin käyttö, unettomuus, yksinäisyys, peliriippuvuus, eristäytyminen). Sopeutuminen uudelle paikkakunnalle?
- Jännitysoireilun historia, koulukiusaamiskokemukset, traumakokemukset, itsetuntemuksen ja -hyväksynnän vahvistaminen

Mistä apua jännittäjälle

- Ryhmät: Varmuutta vuorovaikutukseen –kurssi (UEF) Arjen hallintaryhmä YTHS, Nytyin nettiryhmät (teemoina yksinäisyys, ero, sinkkuus)
- Headstedin verkkosivusto: Jännä juttu <https://headsted.fi/ohjelmat/janna-juttu/>
- YTHS:n materiaali sosiaalisesta jännittämisestä <https://www.yths.fi/terveystietopankki/sosiaalinen-jannittaminen/>
- Itsemyötätunnon taito <http://www.itsemyotatunto.fi/>
- Oivamieli <https://oivamieli.fi/>
- Kelan kustantamana psykoterapia

Lisämateriaalia



- <http://www.esok.fi/esok-hanke/kaytannot/miel/jannitt.pdf/>
- <https://www.mielenterveystalo.fi/Pages/default.aspx>
- <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/Pages/default.aspx>
- <https://www.hs.fi/blogi/lujastilempa/art-2000002927201.html>
- <https://www.ttl.fi/tyopiste/jannitako-esiintymista-muista-etta-se-on-vuorovaikutusta/>



KIITOS MIELENKIINNOSTA!

