



JA SIELTÄSITTEN  
REIPPAASTI SEURAAVA  
ESIINTIJÄ TÄNNE ETEEN,  
EI TÄSSÄ OLE KOKO  
PÄIVÄÄ AIKAA!

# *Jännittämis- ongelmien*

HUOMIOON OTTAMINEN KORKEAKOULUOPISKELUSSA

**Jännittäminen voi olla yleistä sosiaaliin tilanteisiin liittyvää ahdistuneisuutta tai esimerkiksi esiintymis- tai ruokailutilanteiden jännittämistä.**

Esiintymisjännitys on korkeakouluopiskelijoilla varsin tavallista.

### **Jännittämisen vuoksi**

- opiskelija voi suoriutua opinnoissaan osaamistaan ja edellytyksiään heikommin
- keskittyminen vaikeutuu, opiskelija kokee fyysistä huonovointisuutta ja jopa lamaannusta

## **Usein jännittävä opiskelija on itselleen vaativa, jopa armoton.**

- keskustelut ja esiintymistilanteet rasittavat, ehkä pelottavatkin.

Usein jännittävä opiskelija on itselleen vaativa, jopa armoton. Hän saattaa jäädä riippuvaiseksi muiden hyväksynnästä eikä koe jännitystä aiheuttavia tilanteita myönteisinä kehittymismahdollisuuksina. Häpeän tunteet voivat johtaa jännitystä aiheuttavien tilanteiden välttelyyn, jolloin ei kerry tärkeää esiintymiskokemusta. Pahimmillaan opinnot voivat viivästyä tai keskeytyä.

## **MITEN OTTAA JÄNNITTÄMINEN PUHEEKSI?**

Jännittämistä ei aina huomaa ulkoapäin, joten tieto siitä voi olla opettajalle tai opiskelutovereille yllätys. Kuitenkin ryhmässä on lähes aina mukana opiskelijoita, jotka jännittävät.

Jos koet luontevaksi, voit sanoa, että kurssilla on lupa jännittää tai että jännittämisestä voi tulla halutessaan kertomaan. Voit myös miettiä, mitä toivoisit itsellesi sanottavan, kun koet jonkin tilanteen vaikeaksi. Kysymys ”Miten sujuu?” voi jo olla hyvä lähtökohta; **ei ole vain yhtä ainoa oikeaa tapaa toimia.**

Opiskelija voi myös itse ottaa jännittämisen puheeksi. Hän voi esimerkiksi tulla sanomaan, ettei voi jännittämisen vuoksi osallistua kurssille, johon kuuluu esiintymistä. Tärkeintä on, että asia otetaan vakavasti ja sitä käsitellään luottamuksellisesti opiskelijan toivomalla tavalla. Jännittäjä ei hyödy siitä, että hän pääsee kurssisuorituksesta muita helpommalla. **Tietoisuus jännittämisen hyväksymisestä, vaihtoehdoista ja tuesta kannattelee paremmin. Näitä tilanteita varten on hyvä miettiä,**

- hyötyykö opiskelija rohkaisusta
- auttavatko opiskelussa luentojen

videotallenteet, arvioinnissa etätehtävät tai luentopäiväkirjat

- voiko esitysosuuden suorittaa pienemmässä ryhmässä, vain opettajalle tai toimittaa esityksen tallenteena opettajalle
- onko ryhmätyömenetelmistä ja yhdes-ä esiintymisestä apua.

## OPETUS JA OHJAUS

Jännittäminen voi haitata lähes mitä tahansa tilannetta, jossa joutuu välittömästi tai välillisesti tekemisiin muiden ihmisten kanssa. Jo julkisissa tiloissa liikkuminen, asioiminen ja laitteiden käyttö voivat muodostua kuormittavaksi. Opiskelussa tavallisia haasteita ovat

- puhuminen ja muu viestintä
- palaute- ja arviointitilanteet
- yleisöpuhe ja esitelmän pito
- vieraan kielen puhuminen
- vastaaminen ja kysyminen luennoilla sekä ääneen lukeminen.

**Kaikkien oppimista hyödyttää yksilöllisyyden huomioon ottava, turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri.** Jännittäviksi koettuihin tilanteisiin tulee edetä pienin askelin, vaatimustasoa asteittain lisäämällä. Liiallinen kriittisyys ja vaativuus pahentavat tilannetta.

- Asenne "on lupa jännittää" on hyvä lähtökohta. Lievä jännittäminen virittää

haasteeseen ja herättää vastaanottajan kiinnostuksen.

- Aloita turvallisen ilmapiirin luominen itsestäsi. Pyri viestimään olemuksellasi "ei mitään hätää", jolloin levollisuuden tunne tarttuu ryhmään.

## Kaikkien oppimista hyödyttää yksilöllisyyden huomioon ottava, turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri.

- Hillitty puhe ja hengityksen rytmi rauhoittavat sekä omaa toimintaasi että ryhmää. Tärkeämpää on se, miten sanot kuin mitä sanot.
- Asenteesi, että olet opiskelijoiden puolella etkä heitä vastaan, on tärkeä. Joskus se on jopa hyvä sanoa ääneen.

## ESITYSTILANTEET JA PALAUTE

- Esitystilanne on vuorovaikutusta. Ole itse esimerkkinä kiinnostuneesta, esitykseen hyväksyvästi suhtautuvasta ja kannustavasta kuulijasta.
- Kerro kaikille, että esityksen voi aloittaa alusta, keskeyttää hetkeksi tai lopettaa, jos se jännittää liikaa. Näin kevennät suorituspaineita.
- Hyödynnä palautteessa niin sanottua hampurilaismallia: ensin konkreettisia

hyviä puolia, väliin kehitysehdotuksia sisällöstä ja esiintymisestä, lopuksi myön- teistä ja kannustavaa.

- Kiinnitä palautteessasi huomiota esiin- tyjän onnistuneeseen ilmaisuun ja toiminta- taan, esimerkiksi sanomalla ”katsekontakti- tisi yleisöön tuntui hyvältä”.

## JÄNNITTÄMISEN TAUSTOJA JA SYITÄ

Jännittämiseen vaikuttaa samanaikaisesti monia yksilöön ja yhteisöön liittyviä taustatekijöitä ja laukaisevia syitä, joita ovat muun muassa

- perinnöllinen alttius
- perhesuhteet
- stressaavat elämäntilanteiden muutokset ja siirtymät
- liian negatiivinen palaute
- kokemus vaatimustason kohoamisesta
- lapsuuden- tai nuoruudenaikaiset traumat.

Jännittämisen vähentämiseksi opiskelija voi kehittää itseään ja korkeakoulun henkilöistö voi luoda esiintymistä tukevia käytänteitä ja turvallista ilmapiiriä.

## Jännittäjää auttavat

- asiallinen tieto jännittämisestä ilmiönä; ongelma on usein pitkäaikainen eikä aina helpotu ilman tukea
- suhtautumisen muuttaminen armollisemmaksi ja väljemmäksi
- suuntautumisen muutos välttelystä pienin askelin kohti haasteita
- taitojen kehittäminen harjoittelemalla itsenäisesti, vertaisten ja ammattilaisten tuella
- yksilöterapia
- lääkitys.

**Monet esteettömyyttä edistävät käytännöt hyödyttävät kaikkia opiskelijoita – tutustu myös muihin oppaisiin osoitteessa [www.esok.fi](http://www.esok.fi)**

## APUA TARJOAVAT ESIMERKIKSI SEURAAVAT TAHOT:

- Puheviestinnän kurssit, vertaistuki tai terapiaryhmä, joita voi olla tarjolla korkeakouluissa, kesäyliopistoissa tai opistoissa.
- Jännittäjäryhmät, joita järjestävät esimerkiksi opiskelijaterveydenhuolto, opintopsykologit tai rekrytointipalvelut.
- Yksilölliset käynnit terveydenhuollon yleislääkärillä, psykologilla tai psykiatrilla.