



AJATUKSIA OPISKELUSTA

Hyvän esitelmän pitäminen on jännittäjälle haaste

Kaikki varmaan ovat joskus olleet tilanteessa, jossa esitelmänpitäjä on niin hermostunut, että kuulijanakin on ikävä olla. Puhujaa haluaisi jotenkin auttaa, mutta ainut, mitä voi tehdä, on toivoa, että esitys jo loppuisi.

Suuri osa ihmisistä jännittää aina ennen esiintymistä, mutta jännityksessä on erilaisia asteita. Jotkut ovat vain vähän hermostuneita ennen esitystä, kun taas toisten kohdalla jännitystä on koko esityksen ajan niin paljon, että sen huomaavat kuulijatkin puheesta.

Yliopistolla opiskelijat joutuvat pitämään varsin vähän esitelmiä. Tyypillisimmät esiintymistilanteet ovat erikoistöiden ja diplomityön esitleminen. Tutkinnon voi suorittaa miltei ilman esitelmien pitämistä - varsinkin jos yrittää välttää sellaisia tilanteita.

Harva on luonnostaan hyvä esitelmänpitäjä

Jotkut ihmiset ovat luonnostaan hyviä esitelmänpitäjiä, mutta suurin osa joutuu harjoittelemaan tätä taitoa ja vasta kokemuksen kautta pääsevät hyvään tulokseen. Suurin osa ihmisistä myös jännittää ennen esitystä, ja sitä jopa pidetään esityksen onnistumisen kannalta hyvänä. Jos jännittäminen on niin rankkaa, että se jo selvästi häiritsee esiintyjän elämää, on asialle syytä tehdä jotain.

Jännittäminen usein vähenee esiintymiskokemuksen myötä. Esiintymistä voi harjoitella esimerkiksi pitämällä kavereille esitelmän ennen varsinaista esitystä. Jotkut käyttävät myös erilaisia valmistautumistapoja, he esimerkiksi menevät ennen esitystä syrjäiseen paikkaan ja jännittävät lihaksensa tiukkaan muutaman kerran, jolloin esiintymisjännitys vähenee.

Myös erilaisia mielikuvia voi käyttää. Esitystä voi harjoitella käymällä tilannetta läpi ja pitämällä esityksen mielessään. Tätä ennen voidaan tehdä myös erillinen rentoutusharjoitus ja vasta tässä rentoutuneessa tilassa pitää mielessään esitys. Vastaavaa tapaa käytetään urheilijoiden psyykkisessä valmennuksessa. Jokainen voi myös opetella rauhoittamaan itseään ennen esitystä erilaisilla positiivisilla ajatuksilla.

Kammoon kannattaa etsiä ulkopuolista apua

Esiintymisjännityksen vähentämiseksi voi tehdä varsin paljon ja jokainen voi kehittää siihen itselleen sopivia menetelmiä. Kukaan ei ole kaikissa asioissa harjaantunut valmiiksi, vaan asioita kannattaa jatkuvasti opiskella. Opiskeluaikana on hyvät mahdollisuudet opiskella taitoja, joissa on epävarma.

Joskus jännittäminen saa niin suuret mittasuhteet, että pelkkä harjoittelu ei riitä ja yksin ei selviä. Esiintymisjännitys voi muuttua kammoksi ja esiintymistilanne paniikinomaiseksi. Tällöin kannattaa etsiä ulkopuolista apua asian selvittämiseksi, sillä nykyajan työelämässä on vaikea toimia, jos esiintyminen ei lainkaan onnistu.

Kun seuraa muita ihmisiä ja lukee lehdistä ihmisten kertomuksia omista kokemuksistaan, voi huomata, että hyvin monilla on pieniä ongelmia. Itse kukin voi huomata, ettei ole yksin esiintymiskammonsansa kanssa ja että ongelmasta voi päästä helposti eroon, kun vain päättää itse tarttua toimeen.