



Esiintymisjännitys

Jännittäminen on luonnollinen osa elämää ja esiintymisjännitys on hyvin yleistä.

Mieti, miten suhtaudut jännittäviin tilanteisiin, kuten esiintymiseen?

Koetko, että sinun tulee hallita tilanne ja asia täydellisesti?

Tuntuuko sinusta, että yleisö tarkkailee sinua ja etsii esityksestäsi virheitä?

Koetko, että esiintyminen on normaali arkipäiväinen vuorovaikutustilanne, jossa olet samanvertaisessa asemassa yleisön kanssa?



Esiintymisjännitys

Harjoittele esiintymistä

Esiintymistä voi ja kannattaa harjoitella.

Harjoittelemisen avulla esiintymistilanteeseen liittyvät pelot lievittyvät.

Harjoittelemalla esiintymisestä tulee luontevampaa ja sinulle miellyttävämpi tilanne.

Yleisö ei keskity sinuun, vaan ovat kiinnostuneita esityksesi aiheesta.

Harjoituksia esiintymisjännitykseen:

1. **Valmistaudu hyvin**
2. **Keskity rauhalliseen hengitykseen**
3. **Kiinnitä huomio itsesi ulkopuolelle**
4. **Luo ja kuvittele tilaan haluamasi tunnelma**
5. **Ajattele itsestäsi lempeästi**



Esiintymisjännitys

Mistä apua jännitykseen?

Voimakkaaseen jännittämiseen kannattaa hakea apua.

Kysy apua:

koulukuraattorilta

koulupsykologilta

terveydenhoitajalta

Juttele asiasta perheen jäsenten ja ystäväiesi kanssa.

Kertomalla toisille omasta jännittämisestä saat tukea ja ymmärrystä.

Toisten ihmisten antama tuki lisää turvallisuuden tunnetta.