

Opinnäytetyö (AMK)

Teatteri-ilmaisun ohjaaja, sirkus

Huhtikuu 2022

Elina Mäkelä

ESIINTYMISJÄNNITYKSEN LIEVENTÄMINEN SIRKUKSEN KEINOIN

– Sirkuskurssi esiintymisjännitystä kokeville
opiskelijoille

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Teatteri-ilmaisun ohjaaja, sirkus

2022 | 40 sivua, 7 liitesivua

Elina Mäkelä

ESIINTYMISJÄNNITYKSEN LIEVENTÄMINEN SIRKUKSEN KEINON

– Sirkuskurssi esiintymisjännitystä kokeville opiskelijoille

Syksyllä 2021 Tampereella Sorin Sirkuksella järjestettiin yliopisto-opiskelijoille suunnattu esiintymisjännityskurssi. Suomessa vastaavanlaisia kursseja on järjestetty aiemmin musiikin ja teatterin saralla. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia sirkuksen mahdollisuuksia toimia työkaluna esiintymisjännityksen lieventämisessä.

Lähdeaineistona teoriaosuudessa ja kurssin suunnittelussa on käytetty mm. pitkään jännittäjien parissa työskennelleiden Päivi Arjaksen ja Minna Martinin julkaisuja ja haastatteluja sekä aihetta käsitteleviä podcasteja, kuten Marjo Hellmanin Esiintymisklinikka-podcastia sekä Nina Lyytisen Psykopodiaa.

Kahdeksan kerran kurssille osallistui 14 yliopisto-opiskelijaa, jotka kärsivät sosiaalisissa- ja esiintymistilanteissa eriasteisista jännitysoireista. Kurssilla harjoiteltiin erilaisia sirkustekniikoita, improvisaatiota, mokaamista sekä keskusteltiin kokemuksista ja selviytymiskeinoista. Kurssin lopuksi osallistujat saivat tehdä vielä päätösesitykset. Osallistujilta kerättiin palautetta sekä kurssin puolivälissä että sen lopussa. Palautteiden perusteella kurssista koettiin olevan hyötyä esiintymisjännityksen oireiden tunnistamisessa sekä niiden hallitsemisessa. Osallistujat oppivat olemaan itselleen armollisempia ja heittäytymään uusiin tilanteisiin. Turvallinen ympäristö ja vertaistuki koettiin ensiarvoisen tärkeiksi.

Esiintymisjännityksestä kärsivät voivat kerättyjen palautteiden ja kurssilla tehtyjen havaintojen perusteella selvästi hyötyä sirkusharjoittelusta yhdistettynä erilaisiin improvisaatioharjoitteisiin ja vertaistuellisiin keskusteluihin. Sirkusteema ja sen kilpailuvapaa asetelma herätti osallistujissa mielenkiintoa ja laski kurssille osallistumisen kynnyistä.

ASIASANAT:

esiintymisjännitys, sirkus, opiskelijat

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing Arts, Circus

2022 | 40 pages, 7 pages in appendices

Elina Mäkelä

REDUCING PERFORMANCE ANXIETY BY USING CIRCUS TECHNIQUES

- A circus course for students who suffers performance anxiety

This thesis represents a circus course for helping university students suffering from performance anxiety. The course was held in fall 2021 at Sorin Sirkus, Tampere, Finland. In Finland, corresponding courses have been organized in the fields of theater and music, however, using circus as a tool for reducing stage fright has not been documented in the past. The objective of this thesis was to research the potential of using circus as a tool for reducing performance anxiety.

The theoretical part of the thesis and the development of the course is based on the publications and interviews of Päivi Arjas and Minna Martin who has long history from working with people suffering performance anxiety. In addition, podcasts from Marjo Hellman and Nina Lyytinen has been utilized.

The course consisted of eight lessons, arranged for 14 university students, who had different ways of experiencing anxiety in different social and performance situations. In this course, different circus techniques, improvisation, falling safely, and discussion of experiences and ways to handle freighting situations. At the end of the course, the students were given a possibility to give a final performance.

Feedback from the course was collected at the halfway and at the end of the course. According to the feedback, attendees found the course helpful for identifying and controlling the symptoms of performance anxiety. In addition, the attendees learned to be less harsh for themselves in performance situations and be more open minded in new situations. A safe environment in the course and peer support was considered extremely important.

According to feedback from the attendees, people suffering performance anxiety could benefit from circus practice, combined with improvisation and peer supported conversations. The circus theme and its competition free environment increased interest towards the course and made it easy for people to attend.

KEYWORDS:

circus, performance anxiety, stage fright, students

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 MITÄ ESIINTYMISJÄNNITYS ON?	7
2.1 Teorioita esiintymisjännityksestä	7
2.1.1 Kehitysopilliset teoriat	7
2.1.2 Tunne-elämän kehitykseen perustuvat teoriat	8
2.1.3 Kognitiiviset teoriat	8
2.2 Miten esiintymisjännitystä voi hallita?	9
3 ESIINTYMISJÄNNITYSKURSSI	11
3.1 Kurssin osallistujat syksyllä 2021	12
3.2 Kurssin sisältö ja toteutus	13
3.2.1 Ensimmäinen kerta: Tutustuminen	14
3.2.2 Toinen kerta: Minä jännittäjänä	16
3.2.3 Kolmas kerta: Jännityksen näkyminen	19
3.2.4 Neljäs kerta: Jäätyminen	22
3.2.5 Viides kerta: Huijarisyndrooma	23
3.2.6 Kuudes kerta: Puhuminen	26
3.2.7 Seitsemäs kerta: Kohti loppuesityksiä	27
3.2.8 Kahdeksas kerta: Loppunäytös	28
4 TULOSTEN ANALYSOINTI	30
4.1 Puolivälin palaute	30
4.2 Loppupalaute	31
4.3 Sähköinen palaute	33
5 POHDINTA	37
LÄHTEET	40

LIITTEET

- Liite 1. Suostumuslomake
- Liite 2. Puolivälin palautekysely
- Liite 3. Loppupalautekysely

Liite 4. Sähköinen loppupalautekysely
Liite 5. Kurssin mainos

1 JOHDANTO

Käsittelen tässä opinnäytetyössä yliopisto-opiskelijoille pitämäni esiintymisjännityskurssia. Tutkin, miten sirkusta voi hyödyntää työkaluna esiintymisjännityksen lievittämisessä. Kahdeksan kerran kurssi järjestettiin syksyllä 2021 Sorin Sirkuksella Tampereella, jossa työskentelen sirkusohjaajana. Yhteistyötahona toimi Tampereen yliopisto, jonka kautta löysimme osallistujat kurssille.

Ajatus kurssista syntyi, kun työpaikkani orientaatioviikolla pohdimme, minkälaisia uusia ja erilaisia kursseja ja palveluja sirkuksemme voisi tuottaa. Itse poden esiintymisjännitystä etenkin suullisten esitysten osalta, mutta koen saaneeni sirkuksesta suurta hyötyä jännityksen hallinnassa. Sirkuksessa oppii heittäytymään erilaisiin tilanteisiin, mokaamaan, yrittämään uudelleen ja suhtautumaan esiintymiseen sopivan rennolla asenteella. Kurssin tavoitteena oli auttaa kursseille osallistuvia opiskelijoita tunnistamaan jännitystä aiheuttavia tilanteita ja löytää keinoja hallita jännitystä ja rauhoittua ennen esitystä.

Lähdeaineistona käytin muun muassa Suomessa aiheen parissa paljon työskennelleiden ja sitä tutkineiden Päivi Arjaksen ja Minna Martinin julkaisuja ja haastatteluja sekä useita aihetta käsitteleviä podcasteja, kuten Marjo Hellmanin Esiintymisklinikka-podcastia sekä Nina Lyytisen Psykopodiaa. Lähteistä sain paljon käytännön vinkkejä kurssikertojen suunnitteluun ja pohjatietoa keskusteluihin.

Opinnäytetyössäni kerron jännitykseen liittyvistä teorioista, kurssin sisällöstä ja toteutuksesta, siitä saadusta palautteesta ja lopuksi pohdin sirkuksen vahvuuksia ja heikkouksia työkaluna esiintymisjännityksen lieventämisessä.

2 MITÄ ESIINTYMISJÄNNITYS ON?

70 % suomalaisista on joskus jännittänyt esiintymistä, työpaikkahaastattelua tai muuta sosiaalista tilannetta, jossa täytyy olla huomion keskipisteenä. Ihminen voi kokea olonsa epämukavaksi muiden katseiden alla, ja jotkut saattavat aloittaa esitystilanteesta hermoilun jo viikkoja etukäteen. (Arjas 1997, 28; Martin 2017, 14; Noronen 1998.)

Martinin (2017, 16–17) mukaan kolmannes korkeakouluopiskelijoista kokee häiritsevää jännitystä esiintymistilanteissa ja sen vuoksi osalla opiskelijoista valmistuminen saattaa viivästyä esimerkiksi puheviestinnän kurssin suorittamisen välttelyn vuoksi. Naiset kärsivät sosiaalisten tilanteiden jännittämisestä 2,5 kertaa miehiä useammin (Martin ym. 2017, 7).

Jännittäminen saattaa esiintyä erilaisina fyysisinä oireina, kuten käsien tärinänä, hikoiluna, heikotuksena, huonona olona, hermostuneisuutena, punastumisena ja kiihtyneenä pulssina. Jotkut jännittävät myös sitä, että jännityksen aiheuttamat oireet näkyvät ulospäin. (Arjas 1997, 29; Noronen 1998 16–19.)

2.1 Teorioita esiintymisjännityksestä

Esiintymisjännitystä on tutkittu paljon, ja asiantuntijoilla on aiheesta monia eri mielipiteitä ja teorioita. Esiintymisjännityksen syiden tunteminen voi auttaa ihmistä ymmärtämään omaa reagointiaan esiintymisjännitykseen, vaikkei se poistakaan ongelmaa. Asiantuntijat ovat esittäneet esiintymisjännitykseen liittyen kehitysopillisia, tunne-elämän kehitykseen perustuvia sekä kognitiivisia teorioita. (Arjas 1997, 16–19.)

2.1.1 Kehitysopilliset teoriat

Kehitysopilliset teoriat rinnastavat esiintymisjännitystä ”taistele tai pakene” -mekanismiin, joka toimii sellaisissa tilanteissa, jotka ihminen kokee uhkaavina. Mekanismiin käynnistyminen aiheuttaa adrenaliinin lisäerittymistä elimistössä, joka

lisää voimaa ja nopeutta sekä parantaa keskittymistä. Vaikka esiintymistilanne ei ulkoisesti muistutakaan taistelutilannetta tai pakoa, on ihmisen tapa vastata psyykkisesti kyseiseen tilanteeseen kuitenkin hyvin samanlainen kuin esi-
isiemme valmistautuessa metsästysretkeen. Jotkut tosin saattavat kokea esiin-
tymistilanteet yhtä uhkaavina olosuhteina kuin tilanteet, joihin liittyy oikea kuole-
manvaara. (Arjas 1997, 16–17.)

2.1.2 Tunne-elämän kehitykseen perustuvat teoriat

Tunne-elämän kehitykseen perustuvien teoriat painottavat jännittämissilmioon liittyviä tunteita ja pelkoa hylätyksi tulemisesta. Alitajuinen hylätyksi joutumisen pelko on sisäänrakennettu meihin jo pienenä vauvana, joskin aikuisiällä pelko voi ilmetä erilaisissa muodoissa, kuten luottamuspulana tai ryhmästä ulkopuo-
liseksi jäämisen pelkona. Myös esiintymistilanteessa henkilö voi olla huolissaan esityksensä onnistumisesta ja sen vuoksi kokea pelkoa hylätyksi tulemisesta. (Arjas 1997, 17.)

Joillekin huonosti mennyt esitys voi tarkoittaa melkeinpä henkilökohtaista kata-
strofia ja tällöin henkilö voi kokea epäonnistuneensa jopa ihmisenä, vaikka ky-
seessä olisikin vain yksittäinen epäonnistunut suoritus. Joku esiintyjä saattaa
ajatella, että pieleen menneen esityksen vuoksi yleisö ei pidä häntä ammattitai-
toisena. Usein huono itsetunto on yksi suurimmista esiintymisjännityksen ai-
heuttajista. Ulkopuolisten, kuten vanhempien tai opettajien ja oman itsensä ver-
tailu muihin esiintyjiin tai harrastajiin voi aiheuttaa suorituspaineita. Huonon itse-
tunnon vuoksi henkilö voi pelätä oman todellisen osaamisensa paljastumista, ja
tämän vuoksi ei edes uskalla yrittää parastaan. (Arjas 1997, 18–19.)

2.1.3 Kognitiiviset teoriat

Kognitiivisissa esiintymisjännitysteorioissa ajatellaan ihmisen omien ajatusten vaikuttavan jännittämiseen. Esiintyjä saattaa ajatuksissaan luoda esitystilanteesta erilaisia kauhuskenaarioita ja miettiä, mitkä kaikki asiat esityksessä

voivat mennä pieleen ja mitä muut siitä ajattelevat. Erittäin jännittyneet henkilöt voivat kokea jopa epätodellisia mielikuvia esitystilanteesta ja vahvojen mielikuvien vaikutukset saattavat vaikuttaa tunteiden kautta jopa fyysiseen olemukseen. Ihminen voi myös etukäteen olla huolissaan fyysisten oireiden näkymisestä ulospäin. (Arjas 1997, 19.)

Kognitiivisissa teorioissa mainitaan myös ns. automaattiset ajatukset. Nämä saattavat olla esimerkiksi opettajan tai vanhemman kauan sitten sanomia negatiivisia asioita, jotka ovat iskostuneet esiintyjän alitajuntaan ja esiintymistilanteen ollessa käsillä saavat hänet epäilemään omia taitojaan ja luo näin ollen suuria suorituspaineita. Ajatuksellisissa ongelmassa ihminen epäilee sellaisia taitoja, jotka normaalioloissa ovat itsestään selvyyksiä. Esimerkiksi sarjatyöntekijä voi jännittää työsuoritustaan esimiehen tarkkailun alaisena, vaikka osaisikin työn jo rutiininomaisesti. (Arjas 1997, 19–21; Noronen 1998, 14.)

2.2 Miten esiintymisjännitystä voi hallita?

Jännittäjän kannattaa rohkeasti altistaa itseään sosiaalisille tilanteille ja esiintymisille. Jännittäjä saattaa tulkita tilanteen vaarallisemmaksi kuin se todellisuudessa onkaan, ja jännittäviä tilanteita välttelemällä ja pakenemalla vain vahvistaa pelkoaan ja kasvattaa kielteisten kokemusten varastoa. Uskaltautumalla sosiaalisiin tilanteisiin itseluottamus kasvaa ja luottamus selviytymiseen lisääntyy. (Martin ym. 2017, 37–38.)

Jännitys ja sen oireet harvoin katoavat täysin, mutta niitä on mahdollista oppia tuntemaan ja sietämään paremmin. Hyvällä valmistautumisella voi helpottaa omaa jännitystään ja harjoittelun avulla voi opetella suuntaamaan huomionsa sanottavaan asiaansa eikä esiintymistilanteessa esiin nouseviin tuntemuksiin ja olemukseen. Esiintymistilanteessa yleisölle voi myös kertoa jännittävänsä ja jo se voi helpottaa pelkoja. (Martin ym. 2017, 33.)

Esityksen pitämistä on hyvä harjoitella läheisilleen tai ystävilleen ja mikäli mahdollista, kannattaa käydä ennakkoon tutustumassa myös esiintymispaikkaan. Jos esityksessä on tarkoitus käyttää tekniikkaa, kuten äänentoistoa tai

videotykkiä, kannattaa niiden käyttöä harjoitella mahdollisuuksien mukaan etukäteen. Mitä vähemmän tarvitsee pelätä yllätyksiä, sitä vähemmän jännittää.

(Martin ym. 2017, 39; Myllymäki 2018.)

Myös riittävä lepo ja ravitseminen edesauttavat esityksen onnistumista. Väsyneenä ja nälkäisenä voi olo olla muutenkin heikko, eikä esityksen jännittäminen varmastikaan paranna oloa. Esiintymistilanteeseen kannattaa pukeutua mukaviin vaatteisiin, jotka tuovat turvallisen olon. Mikäli kauhunsekaiset ajatukset alkavat valtaamaan mieltä esiintymistilanteessa tai sitä ennen, voi itselleen sanoa *Stop, ei ole mitään hätää!* ja näin pysäyttää negatiivisten ajatusten kulun. Itseen voi rauhoitella ja koota ajatuksensa uudelleen kasaan. Myös rauhallinen syvä hengittely auttaa kehoa rentoutumaan ja rauhoittumaan. (Lyytinen 2020; Myllymäki 2018.)

3 ESIINTYMISJÄNNITYSKURSSI

Keväällä 2012 Sorin Sirkuksella oli järjestetty vastaavanlainen esiintymisvarmuusryhmä yhteistyössä Tampereen yliopiston kanssa. Tutustuin materiaaleihin saadakseni itselleni hieman pohjatietoa kurssista ja sen sujumisesta. Kahden tunnin mittaisia kurssikertoja oli 8 ja osallistujia kurssille oli ilmoittautunut 20. Ensimmäisellä kerralla paikalla oli 15 opiskelijaa, mutta kurssin loppua kohti osallistujat kuitenkin vähenivät radikaalisti. Toiseksi viimeisellä kerralla paikalla oli kolme osallistujaa ja viimeisellä kuusi. Vain yksi kurssilainen osallistui kaikille kerroille.

Kurssilla oli monipuolisesti tutustuttu eri sirkustekniikoihin sirkuslajien ja ilmaisuharjoitteiden kautta. Mukana oli myös paljon ryhmäyttäviä pelejä ja leikkejä. Kurssilaisilta oli kerätty palautetta kurssin loppuksi. Kyselyyn oli vastannut kuusi kurssilla ollutta osallistujaa. Osa vastaajista olisi toivonut palautteen keruuta myös kurssin puolivälissä. Pääsääntöisesti palaute oli positiivista ja kurssista oli tykätty. Monet kertoivat oppineensa mokaamaan ja rohkaistumaan esiintymään. Osa olisi toivonut enemmän suoraa linkkiä esiintymisjännityksen ja sirkuksen välille, sillä nyt he kokivat, että olivat käyneet kurssilla vain opettelemassa sirkustemppeja, mutta eivät saaneet tukea varsinaisesti esiintymisjännitykselleen. Esiintymisjännityksestä ei keskusteltu kurssilla lainkaan, vaan painopiste oli ollut fyysisellä tekemisellä. Jotkut kurssilaiset kertoivat, että olisi ollut mukava kuulla tarkemmin, miksi kukin osallistuja oli kurssilla ja jotkut taas kokivat heti alussa pidetyn esittelykierroksen ahdistavaksi.

Aiemmista materiaaleista oli minulle suuri apu, koska niiden pohjalta oli hyvä lähteä suunnittelemaan uutta kurssia. Itse halusin miettiä kurssin harjoitteita selkeämmin esiintymisjännityksen näkökulmasta, eli miten jokin peli tai leikki voi osaltaan lieventää jännitystä. Suunnittelin lisääväni kurssille myös jännityksen hallintaan tarkoitettuja tekniikoita ja aiheeseen syventymistä keskustelujen avulla.

3.1 Kurssin osallistujat syksyllä 2021

Esiintymisjännityskurssi toteutettiin Sorin Sirkuksella 20.9.–15.11.2021. Sorin Sirkuksen tuottajan kanssa laadimme yhdessä kurssista mainoslehtisen ja Tampereen yliopiston palvelupäällikkö hoiti kurssin mainonnan yliopiston kanavissa ja ilmoittautumisten keräämisen ja yhteenvedon. Kurssitavoitteiksi kirjasin, että kurssin jälkeen opiskelijat tunnistaisivat jännitystä aiheuttavia tilanteita ja tietäisivät keinoja jännityksen hallintaan. Kurssikuvauksessa kerrottiin myös, että kurssilla tutustuttaisiin erilaisiin sirkustekniikoihin, opeteltaisiin mokaamista turvallisessa ympäristössä, tehtäisiin matalan kynnyksen esiintymisharjoituksia ja kokeiltaisiin erilaisia keinoja rauhoittua ja rentoutua ennen esitystä.

En tiennyt ennakkoon, ilmoittautuisiko kurssille kolme vai vaikkapa 50 osallistujaa, joten kerroin kurssin mainoksessa valitsevani osallistujat ilmoittautumisen yhteydessä annettavien ennakkotietojen perusteella. Sopivaksi ryhmäkooksi määrittelin noin 12 osallistujaa, jotta poissaolojen sattuessa ryhmä ei kutistuisi ihan olemattomaksi eikä toisaalta kaikkien ollessa paikalla väkeä olisi myöskään liikaa, vaan joukon pystyisi ryhmäyttämään hyvin. Saimme ilmoittautumisia 15:ltä innokkaalta yliopiston opiskelijalta, joista 14 pystyi lopulta osallistumaan kurssille. Kurssi järjestettiin Sorin Sirkuksella kahdeksana peräkkäisenä maanantaina syysloma pois lukien, ja yksi kerta kesti aina 60 minuuttia.

Kurssilaiset olivat eri ikäisiä eri alojen yliopisto-opiskelijoita. Edustettuina olivat mm. lääketieteen, kirjallisuuden, journalistiikan sekä yhteiskuntatieteiden koulutusohjelmat. Ilmoittautumisen yhteydessä osallistujilta kysyttiin motivaatiota kurssille osallistumiseen sekä odotuksia kurssiin liittyen. Ilmoittautumislomakkeella monet kertoivat kärsineensä jo vuosia esiintymisjännityksestä ja etenkin tilanteet, joissa piti puhua yleisön edessä, koettiin erittäin haastaviksi ja stressaaviksi. Osa kertoi jännityksen haittaavan jopa arkea ja opintojen etenemistä.

Esitysten jännittäminen vie voimavaroja varsinaiselta opiskelulta ja oikeisiin asioihin keskittymiseltä. Olen ollut jo työelämässäkin, ja samat ongelmat seuraavat myös siellä. (Erään opiskelijan perustelut kurssille osallistumiselle)

Monet toivoivat saavansa kurssilta työkaluja jännityksen hallintaan, varmuutta omaan esiintymiseen sekä vertaistukea muilta osallistujilta. Osalla ei toisaalta ollut juuri mitään odotuksia, vaan he olivat tulossa kurssille avoimin mielin hakemaan uusia kokemuksia ja tutustumaan muihin opiskelijoihin.

Toivon saavani apua lamaannuttavaan epäonnistumisen pelkoon ja käytännön vinkkejä jännityksen tunteen sietämiseen. (Erään opiskelijan odotuksia kurssille)

Haluaisin löytää itsestäni uudelleen sen esiintymistilanteista nauttivan minän. Jotain rohkeutta heittäytyä, tehdä jotain ilman, että pelkään etukäteen, osaanko nyt varmasti tehdä sen riittävän hyvin. (Erään opiskelijan odotuksia kurssille)

3.2 Kurssin sisältö ja toteutus

Minulla ei ollut minkäänlaista aiempaa kokemusta jännittäjäryhmien ohjaamisesta, joten aloitin kurssin suunnittelun listaamalla erilaisia harjoitteita ja leikkejä, joiden ajattelin sopivan kurssin teemaan. Mietin harjoitteiden kohdalla, millä tavalla ne osaltaan voisivat lieventää jännittämistä. Osa oli selkeästi enemmän ryhmäytettäviä ja rennomman ilmapiirin luomiseen soveltuvia ja osa taas toimi paremmin altistumisharjoitteina esimerkiksi huomion keskipisteenä olemiselle.

Tarkastelin harjoitteita myös niiden haastavuutensa näkökulmasta ja mietin, missä vaiheessa kurssia mikäkin olisi turvallista toteuttaa. Ensimmäisellä kerralla en esimerkiksi halunnut kenenkään joutuvan heti yksin valokeilaan, vaan tekisimme pienet esitykset ryhmissä. Halusin myös hyödyntää sirkuslajeja kursilla, enkä teettää pelkkiä improvisaatioon perustuvia harjoituksia. Ensimmäisen

kerran sain suunniteltua melko helposti, mutta kokonaisuutena kurssiin oli vaikea löytää punaista lankaa. Luotin kuitenkin siihen, että tutustuttuani ryhmään keksisin, miten saisin koottua heitä parhaiten palvelevan sisällön kurssille.

3.2.1 Ensimmäinen kerta: Tutustuminen

Ensimmäinen kurssikerta pidettiin 20.9.2021. Olin saanut ensimmäisen tapaamisen sisällön suunniteltua hyvissä ajoin, joskaan en ollut varma, oliko sisältöä liikaa. Paikalle saapui 13 yliopisto-opiskelijaa ja aloitimme kurssin alkupiirillä, jossa kerroin hieman omista taustoistani ja opinnäytetyöstäni, johon kurssi liittyi. Tunnustin myös itse jännittäväni kurssin vetämistä, koska kerta oli minulle ensimmäinen. Päätin pitää nimenhuudon sen sijaan, että osallistujat olisivat ringissä vuorollaan esitelleet itsensä, koska oman vuoron odottaminen piirissä olisi saattanut olla monille stressaavaa. Kurssilaiset saivat halutessaan kertoa opiskelemansa alan ja syitä kurssille osallistumiseen, mutta sai myös vain nostaa käden paikallaolon merkiksi. Kaikki kertoivat reippaasti oman tiedekuntansa ja osa kertoi myös hyvin rohkeasti omasta jännittäjähistoriastaan.

Alun perin olin ajatellut, että en missään nimessä ota ensimmäiselle kerralle sirkusellamme paljon käytettyä ”nimi ja liike” -harjoitetta, koska itse olen kokenut sen vieraassa joukossa melko kiusalliseksi ja etenkin oman nimen sanomisen jännittäväksi. Päädyin kuitenkin vetämään harjoitteen sillä verukkeella, että halusin kerrankin kuulla muiden jännittäjien kokemuksia ja palautetta kyseisestä nimileikistä. Leikissä seistään piirissä ja jokainen sanoo vuorollaan oman nimensä ja tekee jonkun liikkeen, jonka muut sitten toistavat. Oikeita tai vääriä ratkaisuja ei leikissä ole, ja liike voi olla niin suuri tai niin pieni kuin haluaa. Kun kaikkien nimet ja liikkeet oli käyty läpi, kysyin kuinka moni koki leikin kiusalliseksi tai epämiellyttäväksi. Suurin osa nosti kätensä ylös, mutta osan mielestä leikki oli ihan siedettävä. Palaute harjoitteesta oli itselleni tärkeä, enkä todennäköisesti jatkossa vedä sitä ainakaan toisilleen vieraiden aikuisten kanssa. Lapsien kanssa leikki toimii hieman eri lailla, koska he usein tykkäävät olla esillä ja näyttää temppuja ja liikkeitä muille.

Nimileikin jälkeen pelasimme välinekaaosta, jossa heitellään tai annetaan tavaroita toisille, osa samassa koko ajan toistuvassa järjestyksessä ja osa satunnaisesti. Harjoituksen ideana oli saada ryhmäläisiä hieman rentoutumaan ja viedä ajatuksia pois jännittämisestä, mutta myös harjoittelemaan mokaamista. Pelin aikana ei nimittäin juuri pysty keskittymään mihinkään muuhun kuin ihmiseltä toiselle siirtyviin tavaroihin, ja usein esimerkiksi heiteltävien pallojen tiputtaminen on myös väistämätöntä. Pelin jälkeen keskustelimme hieman siitä, että kukaan ei todennäköisesti ehtinyt kiinnittää huomiota muiden tekemiseen ja vaikka joku tiputtikin tavaroita tai muuten mokaili, kukaan ei varmaankaan ajatellut siitä yhtikäs mitään, vaan peli jatkui pysähdyksistä huolimatta.

Ensimmäisen kerran sirkuslajiksi olin valinnut jongleerauksen, koska siihen pystyivät kaikki osallistumaan matalalla kynnyksellä. Harjoittelimme jongleerauksen peruskuvioita yhdellä ja kahdella pallolla. Lyhyen harjoittelutuokion jälkeen osallistujat jakautuivat 3–4 hengen ryhmiin ja heidän piti valmistaa noin viiden heiton esitys. Annoin heille tueksi listan erilaisista heitoista, joita olimme harjoitelleet, jotta kaikki saisivat esitykset tehtyä.

Jokainen ryhmä esitti koreografiansa kolme kertaa, jotta esiintymiseen ehtisi syntyä edes pieni rutiini. Kysyin esitysten jälkeen kultakin ryhmältä tuntemuksia ja suurin osa kertoi, että esiintyminen jännitti, mutta kun esitystä toisti useamman kerran, ja vaikka tiputti pallon aina samassa kohdassa, niin oppi suhtautumaan armollisemmin omaan tekemiseen. Osan mielestä jongleerausesitys ei ollut erityisen jännittävä, koska fyysinen tekeminen ei ole läheskään niin suuri ongelma kuin esimerkiksi puhe-esityksen pitäminen.

Ensimmäinen kerta sujui oikein hyvin, joskin totesin, että tunnin kesto olisi saanut olla ehdottomasti 90 minuuttia. Pidemmällä kurssikerralla olisi voinut käyttää rauhassa enemmän aikaa sirkustekniikoiden harjoitteluun ja tuntemuksista keskusteluun. Nyt tunti tuntui loppuvan kuin seinään, eikä aikaa ensimmäisen kerran purkamiselle jäänyt.

3.2.2 Toinen kerta: Minä jännittäjänä

Toisen kerran aloitimme jälleen nimenhuudolla, mutta tällä kertaa oman nimen kohdalla piti tehdä jokin helppo rytmi, jonka muut toistivat. Tätä harjoitetta ei koettu kiusalliseksi vaan mukavaksi, koska tehtävässä ei tarvinnut sanoa mitään ja rytmit oli helppo keksiä ja niitä oli myös mukava toistaa.

Halusin hieman tarkempaa tietoa ryhmäläisten esiintymisjännityksen laadusta, joten olin laatinut kaksi kysymystä, joihin heidän tuli vastata. Yhdelle paperille olin kirjoittanut otsikon ”Esiintymisessä minua jännittää/pelottaa...” ja toiselle paperille ”Esiintyjänä haluaisin olla...”. Jaoin ryhmäläisille post-it lappuja, joihin he saivat kirjoittaa vastauksia näihin kysymyksiin ja liimata ne otsikoiden alle. Suunnitelmani oli koostaa tulevien kertojen teemat vastausten pohjalta.

Suoria lainauksia osallistujien vastauksista:

Esiintymisessä minua jännittää/pelottaa...

- epävarmuuden näkyminen
- itsen nolaaminen julkisesti
- se että sanon jotain tyhmää & muille ”paljastuu” etten osaa/tunne aiheittani
- keholliset reaktiot ja niiden näkyminen
- sekoan ajatuksissani tai sanoissani, enkä tiedä mistä jatkaa puhetta, ns. jumi
- lamaantumisen ja mahdollinen paniikkikohtaus
- jäädyn tai puhun järjetöntä ajatuksen virtaa
- ääni vapisee
- näkeekö muut, että minua jännittää
- että osaamattomuus näkyy

Sain vastausten perusteella koottua viisi erilaista teemaa, joiden pohjalta sain mietittyä syvemmin kurssin tavoitteita ja joihin paneutuisimme enemmän tulevilla kerroilla. Yksi iso teema, joka huoletti monia, oli epävarmuuden, jännittämisen ja fyysisten oireiden näkyminen ulospäin. Toinen kokonaisuus oli

”jäätyminen”, sanoissa sekoilu ja unohtaminen. Kolmas teema oli ns. ”huijari-syndrooma”, koska monet pelkäsivät, että yleisölle paljastuisi heidän osaamattomuutensa. Neljäs aihe, jonka nousi esiin, oli puhuminen ja äänenkäytön ongelmat. Viidentenä oli pelko itsensä julkisesta nolaamisesta.

Esiintyjänä haluaisin olla...

- *rento, selkeä ja itsevarma*
- *rauhallinen ja asiantunteva*
- *haluan uskaltaa mokata yleisön edessä ja silti olla tyytyväinen suoritukseeni*
- *semmoinen, että pystyn selkeästi ajattelemaan eikä jännitys sekoita ajatusta*
- *rauhallinen, selkeä, inhimillinen*
- *hyvin valmistautunut ja rento*
- *saada asiaini välitettyä niin, että tulen ymmärretyksi*
- *sopeutuvainen*
- *valmistautunut etukäteen perustelevaan kannat & mahdolliseen rakentavaan kritiikkiin (ei jäädy)*
- *itsevarma, puhe on helppoa ilman suoraa paperista lukemista*

Itsevarmuus nousi hyvin vahvasti esille monien ihanne-esiintyjäminästä. Keskustelimme lyhyesti aiheeseen liittyen toistojen ja rutiinien merkityksestä myös esiintymistilanteessa. Vaikka nyt jostain heistä saattaisikin tuntua kauhistuttavalta toimia opettajana luokan edessä tai lääkärinä vastaanotolla, niin toistojen kautta ja ajan kanssa varmuutta omaan tekemiseen varmasti alkaa löytyä. Keskustelimme myös siitä, että esimerkiksi opettajaopiskelijana luokkatilanteet saattavat olla jännittäviä, koska on koko ajan toisen opettajan arvioinnin kohteena ja oppilaat ovat vieraita, mutta myöhemmin työelämässä, kun saa luoda rauhassa suhteen oppilaisiin ja kehittää omia toimintamalleja ilman muiden jatkuvaa arviointia, alkaa myös luottaa omiin kykyihinsä ja yhtäkkiä huomaakin pärjäävänsä.

Teimme myös toiminnallisen janan ”missä olen esiintymisjännitykseni kanssa”. Salin toisessa päässä oli numero 0, eli ”en jännitä ollenkaan” ja toisessa päässä

10, eli ”jännittäminen haittaa jokapäiväistä elämääni. Puolet ryhmästä (kuusi henkilöä) asettautui numeron 6 kohdalle, eli he kokivat kohtalaista esiintymisjännitystä. Kolme henkilöä asettautui numerolle 8, kaksi henkilöä numerolle 7, ja numeroille 5 ja 4 asettui kumpaankin yksi osallistuja. Janan avulla halusin saada paremman käsityksen ryhmäläisten jännittämisen tasosta. Jälkeenpäin ajateltuna harjoite olisi ehkä kannattanut tehdä jo ensimmäisellä kerralla, samoin kuin tunnin alussa tehty post-it-lappukysely. Kurssi oli kuitenkin onneksi vasta niin alussa, että kyselyistä oli hyötyä vielä myöhemmille kerroille.

Keskustelimme ryhmäläisten kanssa lyhyesti ”taistele tai pakene” -reaktiosta ja se olikin monille tuttu. Aasinsiltana aiheeseen liittyen pelasimme ”pommi & kaveri”- peliä, jossa jokaisen piti valita hiljaa mielessään itselleen pommi (eli henkilö, josta pyrkii mahdollisimman kauas) ja kaveri (henkilö, jonka lähellä pyrkii pysymään). Pelasimme samalla kaavalla myös pommi & kilpi -versiota, jossa toinen henkilö on pommi ja toinen kilpi, joka pyritään pitämään itsensä ja pommin välissä. Kolmantena variaationa pelasimme kolmioversion, jossa täytyy pyrkiä pysymään kahden valitsemansa henkilön kanssa kolmiomuodostelmassa. Peleillä sai mukavasti rentoutettua ilmapiiriä sekä hieman liikettä kehoon.

Lisäksi pelasimme 1-2-3-4-5-6 numeropeliä, jossa seistään 6 hengen ryhmässä puolikaassa ja jokaisella on oma numero. Pelissä taputetaan rytmiä ja sanotaan numeroita. Ykkönen esimerkiksi aloittaa ja sanoo vaikkapa 1-1-3-3, jolloin kolmonen jatkaa esimerkiksi 3-3-5-5, vitonen jatkaa 5-5-4-4 jne. Aina kun kuuluu oman numeronsa, pitää sen jälkeen sanoa oma numero taputusrytmin mukaisesti ja jonkun muun pelaajan numero. Jos mokaa, niin päättyy puolikaaren viimeisellä paikalle, ja pelaajien numerot vaihtuvat. Pelin tarkoitus oli harjoitella mokaamista ja hyväksyä se, että välillä menee rytmissä ja numeroissa sekaisin, mutta se ei ole vakavaa. Kaikki osasivat pelata peliä yllättävän hyvin, joten mokailuja ei tullut ihan niin paljon, kuin olisin toivonut. Leikki kuitenkin ryhmäytti kurssilaisia mukavasti, joten se ei suinkaan ollut turha harjoite.

Sirkuslajina harjoittelimme devil stickiä, joka on mukava matalan kynnyksen jongleerauslaji, jossa saa helposti onnistumisen kokemuksia. Tekniikkaharjoittelutuokion jälkeen ryhmäläiset tekivät pareittain pienet jongleerausesitykset.

Kysyin jälleen tuntemuksia esitysten jälkeen, ja osa kertoi jännittäneensä, osalle esiintyminen tuntui helpolta. Yksi koki olevansa kuin ”pelle”, koska tekeminen ei ollut millään asteella vakavasti otettavaa, eikä sillä juurikaan ollut väliä, mitä teki ja kuinka siinä onnistui, koska kenelläkään ei ollut siinä mitään ennakko-odotuksia. Mielestäni huomio oli oikein hyvä ja palaute tärkeää ja tervetullutta. Kerroin, että ymmärrän toki sen, että jongleeraus ei ole mitenkään rinnastettavissa esimerkiksi puhe-esitelmän pitämiseen, mutta joillekin tällaiset pienetkin esitykset saattavat olla suuria saavutuksia itsensä ja jännityksen ylittämässä. Uusilla lajeilla esiintyessä kaikki ovat myös samalla lähtöviivalla, eikä synny eriarvoista asetelmaa.

Tunnin loputtua yksi osallistuja halusi tietää, mistä devil stickejä voi ostaa ja hän olikin käynyt heti hankkimassa sellaisen, joten ainakin yksi kurssilainen saatiin innostettua jongleerauksen pariin.

3.2.3 Kolmas kerta: Jännityksen näkyminen

Edellisen kerran jälkeen olin löytänyt lähdekirjallisuudeksi Minna Martinin (2018) ”Jännittäjäryhmän ohjaajan työkirjan, josta sain hyviä ajatuksia ja ideoita tulevien kertojen suunnitteluun. Työkirja on koottu Martinin kokemusten perusteella, ja siihen on koottu hyväksi havaittuja tehtäviä ja harjoitteita. Sattumoisin olin valinnut omalle kurssilleni paljon samoja altistusharjoituksia, kuin kirjassakin, ja kurssini oli saman pituinen, mitä Martinkin suositteli, eli kahdeksan kertaa. Työkirjassa oli myös maininta, jonka mukaan yhden kurssikerran kesto olisi hyvä olla 90 minuuttia, koska tunti on liian lyhyt, ja jo ensimmäisen kurssikertani jälkeen allekirjoitin tämän saman väitteen myös itse.

Kolmannella kurssikerralla teemana oli epävarmuuden, jännityksen ja fyysisten oireiden näkyminen. Kokeilin ryhmäläisten kanssa oppaasta löytämäni Mistä olen kotoisin -harjoitetta (Martin 2018, 34), jossa asettaudutaan kuvitteelliselle Suomen kartalle sille kohtaa, mistä kukin kokee olevansa kotoisin. Omalla vuorollaan jokainen sai kertoa kotipaikkansa ja asian, mistä paikkakunta on mahdollisesti tunnettu. Harjoite meni hyvin ja kaikki uskalsivat kertoa faktoja

kotipaikoistaan ja ainakin itse koin harjoitteen mukavaksi, koska ei tarvinnut jakaa muille mitään kovin henkilökohtaista tietoa, mutta muiden kotipaikoista sai kuulla hauskoja yksityiskohtia.

Kävimme vielä piirissä nimikierroksen ”tässä on...” -leikillä, jossa jokainen esiteli vieressään olevan henkilön. Sen jälkeen leikimme zombileikkiä, jossa on ideana saada katsekontakti toiseen pelaajaan, jonka tehtävänä on sanoa jonkun muun pelaajan nimi, ennen kuin zombi saa kiinni. Pelissä oli tarkoitus harjoitella jälleen mokaamista, koska toisen pelaajan nimen sanominen on yllättävän vaikeaa ”paniikkitilanteessa” ja zombina olo toimii myös hyvin altistusharjoituksena huomion keskipisteenä olemiselle.

Keskustelimme hetken aikaa jännityksestä ja sen mahdollisesta näkymisestä muille. Puhuimme siitä, että jännittäminen on hyvä asia, koska se nostaa vireystilaa ja kertoo siitä, että asia on esittäjälleen tärkeä. Mikäli jännitystä ei olisi, saattaisi esitys olla latteaa ja esiintyjä antaa yleisölleen välinpitämättömän vaikutelman. Jännittämisen myöntäminen yleisölle voi myös helpottaa tilannetta, ja yleisössä olijat samaistua esiintyjään, koska suurin osa on varmasti joskus jännittänyt. Usein oireet näkyvät ulospäin myös vähemmän kuin mitä kuvittelemme. (Hellman 2020.)

Lähtökohtaisesti yleisö on esiintyjän puolella ja haluaa tämän onnistuvan. Kehotin ryhmäläisiä muuttamaan hieman ajatusmalliaan esiintymisen suhteen: koska emme itse vaadi yleisössä ollessamme esiintyjältä täydellisyyttä, emmekä yleensä paheksu esiintyjän jännittämistä, niin minkä vuoksi meidän pitäisi vaatia itseltämme virheetöntä suoritusta esiintymistilanteessa. Esiintymistilanteen jännittämisen voi pyrkiä myös kääntämään innostukseksi: innostuminen kun koetaan usein positiivisena asiana ja keskitytään siihen, mikä kaikki voi mennä hyvin. Sen sijaan jännittäminen koetaan negatiivisena tuntemuksena, jossa keskitytään siihen, mikä kaikki voi mennä huonosti. Fyysisesti innostuessa ja jännittäessä kehossa tapahtuu samanlaisia muutoksia: sydämen syke kiihtyy ja kortisolia alkaa erittyä. Esiintymistilanteen lähestyessä kannattaakin siis ajatella ennemmin olevansa innoissaan kuin kauhuissaan, jolloin omaa ajatusmalliaan

vaihtamalla voi vaikuttaa positiivisen esiintymiskokemuksen saavuttamiseen. (Hellman 2020.)

Seuraavaksi kokeilimme voima-asentoja (Tiedeykkönen 2020). Ensin pyysin ryhmäläisiä painamaan leuan rintaan ja kääntämään hartiat sisäänpäin ja lähtemään sen jälkeen liikkumaan tilassa ja välttämään muiden katsekontakteja. Hetken kuluttua kysyin, mitä tuntemuksia tällaisessa asennossa oleminen tuntui. ”Ujolta”, ”aralta”, ”pieneltä” ja ”epävarmalta”. Seuraavaksi kokeilimme päinvas- taista asentoa: jalat lantionleveydelle, leuka ylhäällä ja rintakehä avoimena. Ja- lat maadoitettuna lattiaan ja hyvä kontakti jalkojen alla olevaan pintaan. Pienen kävelytuokion jälkeen keskustelimme tuntemuksista. Vastaukset eivät tällä ker- taan irronneet kovin helposti, vaan pääällimmäiseksi taisi jäädä erään ryhmäläisen kommentti ”teennäinen”, ja teeskentelystä hän kyse olikin. Mutta voima-asen- noilla voi kuitenkin pyrkiä luomaan itselleen itsevarmemman ja vakuuttavam- man olon, koska ihmisen mieli ja keho toimivat vahvasti yhteistyössä. Voima- asentojakin ja niiden ylläpitoa pitää harjoitella, jotta myös aivot alkavat uskoa asennon luomaan vaikutelmaan. (Tiedeykkönen 2020.)

Sirkuslajina teimme ihmispyramideja. Harjoittelimme pienryhmissä muutamia helppoja 3–4 hengen pyramideja, ja kaikki saivat uusia kokemuksia ja monet ylittivät itsensä kiivetessään toisen ryhmäläisen päälle. Seuraavaksi jaoin osal- listujat kolmeen eri ryhmään ja ohjeistin heitä pohtimaan hetken aikaa selviyty- miskeinoja esiintymisjännitykseen. Yhden ryhmän tehtävänä oli miettiä omien kokemusten pohjalta selviytymiskeinoja, joita voisi toteuttaa ennen esitystä. Toinen ryhmän pohti selviytymiskeinoja esityksen aikana ja kolmas esityksen jälkeen. Pienen tuumaustuokion kuluttua ryhmät saivat tehtäväkseen esittää tuotoksensa kolmella still-kuvalla ihmispyramideja hyödyntäen.

Ryhmiltä tuli hienoja oivalluksia, kuten hyvä valmistautuminen, rauhallinen hen- gittely ja kehotietoisuusharjoitukset, jännittämisen myöntäminen itselle ja ylei- sölle, positiivisen palautteen vastaanottaminen ja itsensä palkitseminen. Ryh- mäläiset huomasivat tiedostavansa hyvinkin laajasti erilaisia selviytymiskeinoja, kunhan oppisivat vielä ottamaan niistä kaiken hyödyn irti. Myös itse esitykset

olivat upeita, ja still-kuvilla tarinan kertominen koettiin mielekkääksi, koska siinä yhdistyi sekä fyysinen tekeminen että puhuminen.

3.2.4 Neljäs kerta: Jäätyminen

Neljännän kerran teemana oli unohtaminen, sanoissa sekoilu ja jäätyminen. Kurssikerta painottui pitkälti erilaisiin muisti- ja puheharjoitteisiin. Kertasimme vielä nopeasti viime kerralla esiin tulleita selviytymiskeinoja ennen esitystä, sen aikana ja sen jälkeen. Selviytymiskeinoin liittyen teimme kehotietoisuusharjoitteena jännitysrentoutuksen, jossa jännitetään ja rentoutetaan vuoron perään isoja lihasryhmiä. Harjoitteella voi suunnata ajatuksiaan pois esityksestä ja sen jännittämisestä ja opetella tiedostamaan kehonsa rajoja.

Alkupiirissä tehtävä oli pareittain kertoa toiselle oma elämäkertä minuutissa, jonka jälkeen kaikki esittelivät oman parinsa tämän kertoman pohjalta. Tehtävä oli yllättävän vaikea, koska toisen kertomusta piti todella keskittyä kuuntelemaan ja vielä muistaakin kuulemansa, mutta kaikki esittelivät parinsa rohkeasti ja onnistuivat tehtävässä hienosti. Tehtävää ei koettu erityisen jännittäväksi, koska kurssilaiset olivat jo ryhmäytyneet hyvin, mutta eräs osallistuja kertoi, että toista esiteltäessä pelkäsi, että unohtaa kertoa toisesta jotain, minkä hän kokee itselleen tärkeäksi, ja piti sen takia tehtävää jännittävänä.

Seuraavaksi pelasimme ”kolme asiaa” -improvisaatiopeliä, jossa pitää mahdollisimman nopeasti keksiä kolme asiaa toisen määräämästä aiheesta. Kaikilla oli todella hauskaa ja saimme monet naurut pelin aikana. Pelin jälkeen jaoin kaikille post-it-laput, joihin kunkin piti kirjoittaa pahin kauhuskenaario liittyen esiintymiseen ja sen jälkeen kirjoittaa lapun kääntöpuolelle ratkaisu tai selviytymiskeino. Kurssilaiset käsittelivät kauhuskenaariensa ja ratkaisunsa pienryhmissä ja keskustelimme muutamista vielä yhdessä.

Juttelimme yhdessä hyvistä keinoista, joilla esiintymistilanteessa unohtelun voi minimoida. Unohtaminen on lähtökohtaisesti esiintyjän omassa päässä, koska yleisö ei tiedä, mitä esiintyjän piti tehdä tai sanoa tai mitä hän jätti sanomatta. Kunnollinen valmistautuminen on ensiarvoisen tärkeää ja jos mahdollista, niin

kannattaa etukäteen käydä esiintymispaikalla, jolloin voi testata tekniikan ja laitteiden toimivuuden. Jos kyseessä on puhe-esitys, kannattaa esityksen tueksi ottaa vaikka lunttilappu, jotta saa varmasti ne kaikkein tärkeimmät asiat kerrottua. Esitys kannattaa jäsenellä loogisesti, joten jos vaikka ajatus katkeaa, on esitykseen helpompi päästä takaisin kiinni, kun on kiinnekohtia, mistä jatkaa. Mikäli esityksessä sattuisi ”jäätymään”, tuntuu se yleensä omassa mielessä paljon pidempikestoiselta, kuin miltä se näyttää ulospäin. Osa ryhmäläisistä pelkäsi esityksissä puhuvansa liian nopeasti tai päästävänsä suustaan ”järjetöntä tajunnanvirtaa”, joten silloin voisi kokeilla tietoista puherytmin rauhoittamista. Vesilasi kannattaa ottaa mukaan esitykseen siltä varalta, että suuta alkaa kuivaa, ja hörppäämällä vettä saa myös sopivia taukoja esitykseen (Martin ym. 2017, 38–40; Hellman 2020.) Esitin ryhmäläisille kysymyksen, mikä on pahinta, mitä voi tapahtua, jos unohtaa esityksessä sanoa jotain tai menee sanattomaksi. Yhteistuumin tulimme siihen tulokseen, että todennäköisesti siitä ei seuraa yhtikäs mitään, vaan elämä jatkuu. Muistuttelimme toisiamme, että jälleen pitää olla armollinen itselleen ja laittaa asiat oikeisiin mittasuhteisiin.

Tunnin lopuksi pelasimme vielä teemaan sopivasti hajamieliset kiinalaiset -peiliä, jossa kaksi palloa kulkee ringissä vastakkaisiin suuntiin, ja hajamieliset kiinalaiset unohtelevat jatkuvasti pallojen nimet. Koska kurssi oli nyt puolivälissä, pyysin osallistujia täyttämään puolivälin palautekyselyn.

Kurssikerta oli oikein onnistunut, vaikka emme tehneetkään mitään varsinaista sirkuslajia. Koska tunnin kesto oli vain 60 minuuttia, päätin priorisoida tunnin sisällön enemmän keskusteluille ja puheharjoituksille.

3.2.5 Viides kerta: Huijarisyndrooma

Viidennen kerran aloitimme piirtämällä omakuvan. Kuvat piirrettiin pitämällä piirustusalustaa ja paperia pään päällä ja aikaa oli 30 sekuntia. Piirtämisen jälkeen jokainen kertoi kuvastaan ja sen päivän fiiliksistä. Päivän teemana oli huijarisyndrooma, koska useat olivat ilmaisseet jännityksensä syyksi sen, että he pelkäävät paljastuvansa täysin osaamattomiksi. Osa ryhmäläisistä kertoi kärsineensä

huijarisyndroomasta pidemmän aikaa, osalle aihe ei ollut ennestään kovin tuttu, vaikka monet toki mainitsivatkin kokevansa epävarmuutta osaamisestaan tai asiantuntijuudestaan esiintymistilanteissa. Jotkut ryhmäläiset olivat myös huolissaan siitä, että eivät osaisi vastata mahdollisiin yleisön esittämiin kysymyksiin.

Huijarisyndroomasta kärsivä kokee, että hänen saavutuksensa ja onnistumiseensa johtuvat hyvästä tuurista, eikä hän ole niitä oikeasti ansainnut. Kyseessä on voimakas sisäinen kokemus omasta osaamattomuudestaan ja pelko ja häpeä siitä, että osaamattomuus paljastuu myös muille. Huijarisyndrooma on yleisintä korkeasti koulutetuilla naispuolisilla henkilöillä, ja Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen mukaan siitä kärsii eriasteisina jossain elämänsä vaiheessa noin 70 % ihmisistä (Ekman 2017, 9–11). Huijarisyndroomaa voi lievittää ymmärtämällä esimerkiksi sen, että kyse on omista ajatuksista ja käsityksistä ja että ne eivät ole todellisuutta (Perho 2020).

Alkupiirin jälkeen teimme improvisaatioon perustuvan puheharjoituksen, jossa valitaan jokin tapahtumapaikka, jossa käydään dialogia pelkillä kysymyksillä. Esimerkiksi valitaan keskustelupaikaksi kauppa, jossa toinen henkilö on myyjä ja toinen asiakas. Myyjä voi kysyä esimerkiksi ”voinko auttaa jotenkin?”, johon asiakas vastaa ”onko teillä omenoita?”. Myyjä jatkaa keskustelua: ”minkä värisiä omenoita etsitte?” jne. Jos ei pysty antamaan kaverilleen vastakysymystä, pokka pettää tai vastaa muuten kuin kysymyksellä, vuoro siirtyy seuraavalle pelaajalle. Vuorojen vaihtuessa voidaan keksiä uusi tapahtumapaikka tai jatkaa edellisellä. Kysymyksillä vastaaminen on hyvä altistusharjoitus, joka vaatii nopeaa reagointikykyä ja sanavalmiutta. Ensimmäisten kysymysten jälkeen leikki muuttuu yllättävän vaikeaksi, jos haluaa pitää keskustelun järkevänä. Jälleen saimme hyvät naurut ryhmäläisten reaktioista toistensa kysymyksiin, ja osa ryhmäläisistä oli uskomattoman sanavalmiita ja kävivät keskustelua vastapelaajan kanssa kylmän rauhallisesti.

Sirkuslajina teimme teeman mukaisesti taikatemppeja naruilla. Yksinkertaisten taikatemppejen tekeminen toimii hyvänä altistusharjoitteena, ja kannustinkin ryhmäläisiä näyttämään temppeja myös kotiväelle ja tuttaville.

Ison osan tunnista käytimme huijarisyndroomasta ja esiintyessä koetusta epävarmuudesta keskusteluun. Jaoin opiskelijat jälleen pienryhmiin keskustelemaan peloistaan liittyen huijarisyndroomaan ja siihen, mitä he pelkäävät tapahtuvan, jos paljastuu, että he eivät muka tietäisikään asiasta jotain. Heidän tuli myös miettiä yhdessä ratkaisuja ongelmaan. Ryhmäläisten pelkoina nousi esille esimerkiksi se, että he eivät osaisi vastata johonkin heille esitettyyn kysymykseen. Jotakuta pelotti kokemus siitä, että on osaamattomuutensa vuoksi alempiarvoinen kuin muut ja joka saattaisi johtaa työelämässä esimerkiksi työnkuvan alenemiseen ja sitä kautta oman arvon laskemiseen muiden silmissä.

Tehtävästä syntyi hyvää keskustelua ja ryhmäläiset saivat toisiltaan jälleen arvokasta vertaistukea. Ryhmäläisiltä löytyi hyviä ratkaisuja ongelmaan ja monet niistä olivat aivan samoja, joihin olin itsekin tutustunut tuntisuunnitelmaa tehdessäni.

Kaikkiin kysymyksiin ei tarvitse osata vastata, mutta joskus saattaa yllättää itsensäkin, mihin kaikkeen pystyy antamaan vastauksen. Mikäli joku sattuisi kysymään sellaisen kysymyksen, johon esiintyjä ei ole valmistautunut, voi esimerkiksi vastata oman näkemyksensä mukaan tai kysyä muilta tilaisuudessa olijoilta, olisiko heillä antaa hyviä ideoita tai vastauksia. Parhaimmassa tapauksessa siitä voi syntyä hyvinkin hedelmällistä keskustelua, eikä siinä kohtaa ole väliä, onko vastaus tullut esiintyjältä vai joltain muulta. Huijarisyndroomassa kuten esiintymisessä yleensäkin, kannattaa itseään altistaa aktiivisesti esiintymiskokemuksille, eikä vain pakoilla ja piiloutua sen taakse, että ei muka osaa asiansa. (Hellman 2020.) Pelkojen kanssa kannattaa myös muistaa niiden mahdollinen epärealistisuus. Esimerkiksi opiskelijan kokemaa pelkoa liittyen työnkuvan alenemiseen kannattaa miettiä rationaalisesti. Kuinka suurella todennäköisyydellä sellaista oikeasti tulisi tapahtumaan?

Huijarisyndrooman oireita tunnistava voi pysähtyä miettimään omia ”huijariajatuksiaan”, ja vaikkapa kirjoittaa niitä ylös ja sen jälkeen pohtia niiden todenperäisyyttä ja paikkansapitävyyttä. (Lyytinen 2019). Yhden pienryhmän muistiinpainoihin oli kirjattu melko tyhjentäväksi selviytymiskeinoksi ”tunnusta, ettet tiedä, ja selviä elossa”.

Tarkoituksena oli vielä tehdä tulkki -niminen puheharjoitus, mutta koska keskustelu sujui niin hyvin, päätin siirtää harjoitteen seuraavaan kertaan.

3.2.6 Kuudes kerta: Puhuminen

Kuudennen kerran teemana oli spontaanin puhumisen harjoittelu, koska monet kokivat puheen tuottamisen suurimpana haasteena opinnoissa ja sosiaalisissa tilanteissa. Käytimme alkupiirissä Dixit-kortteja, joissa on erilaisia abstrakteja kuvia. Ensimmäinen tehtävä oli valita kortti, joka kuvaa parhaiten sen hetken fiilistä. Kävimme kunkin kortit läpi vapaassa järjestyksessä. Seuraavaksi piti valita kortti, joka kuvasi parhaiten omaa jännittäjäminää. Keskustelimme jälleen kaikkien kuvista, ja yksi mieleenpainuvimpia kommentteja tuli eräältä kurssilaiselta, joka kertoi, että jännitys oli edelleen elämässä läsnä, mutta hän oli löytänyt sen kanssa eräänlaisen rauhan ja pystyi sietämään sitä. Kolmantena tehtävänä oli valita kortti, joka kuvasi omaa ihanne-esiintyjäminää. Monilla korostui kuvista toive itsevarmuudesta ja rentoudesta sekä rohkeudesta mennä yleisön eteen.

Alkupiirin jälkeen jatkoimme ”joo, ja sitten...” -improvisaatioharjoituksella. Keskustelua käytiin pareittain, jossa ensin toinen pari ehdottaa jotain tekemistä, johon toinen on hyvin suostuvainen ja antaa heti perään vielä paremman jatkoehdotuksen. Keskustelussa oli lupa mennä täysin mielikuvituksen rajojen yli, ja kuten improvisaatioissa yleensäkin, tässäkin piti hyväksyä toisen idea ja mennä siihen mukaan.

Seuraavaksi teimme edelliseltä kerralta pois jääneen tulkkiharjoituksen vuoroitellen kolmen hengen ryhmissä. Tulkkiharjoituksessa on asiantuntija, esittelijä ja tulkki. Tulkki poistuu tilasta ja asiantuntija ja esittelijä päättävät yhdessä yleisön kanssa aiheen, josta he ovat tulleet kertomaan. Tulkki ei tiedä, mistä aiheesta on kyse, vaan hän yrittää asiantuntijan puhuman siansaksan ja esittelijän tekemän miimisen esityksen perusteella kertoa yleisölle asiantuntevasti aiheesta. Ryhmässä nähtiin esimerkiksi luento saksofonin puhdistuksesta, joka tulkattiin pyörän korjaamiseksi. Tulkkiharjoite on erittäin hauska, mutta myös melko vaativa altistusharjoite, joten olin tarkoituksellisesti jättänyt sen viimeisille kerroille,

jotta kaikilla olisi varmasti turvallinen olo sitä tehdessä. Ryhmässämme oli myös pari henkilöä, joiden äidinkieli ei ollut suomi, joten oli mielenkiintoista kuulla heidän kertovan tapahtumia omalla kielellään, ja tulkit yrittivät parhaansa mukaan pysyä mukana tapahtumissa.

Tulkin jälkeen pyysin osallistujia miettimään pienryhmissä esimerkkitilanteita, missä puhuminen on heitä jännittänyt ja myös sellaisia tilanteita, joissa puhuminen ei ole ollut jännittävää ja myös syitä siihen. Tarkoituksena oli oppia tiedostamaan, mitkä ovat niitä ulkoisia tekijöitä, jotka aiheuttavat jännitystä puhuessa.

Esitelmien pitäminen nousi yhdeksi suureksi jännityksen aiheeksi, samoin esimerkiksi asiakaskohtaamiset, joissa pitää toimia asiantuntijaroolissa. Itse olen kokenut opinnoissa esitelmien pitämiset jännittäviksi usein sen vuoksi, että esitettävään aiheeseen ei yleensä ole juurikaan syntynyt rutiinia eikä sitä hallitse erityisen syvällisesti, vaan kyseessä on usein muutaman dian mittainen pintaraapaisu. Sen sijaan sirkuslajien opettaminen ei itseäni jännitä, vaikka ryhmä olisi vieras, koska myös huonolla valmistautumisella pystyn oikeastaan aina muuttamaan suunnitelmaa ja soveltamaan harjoitteita tilanteen sitä vaatiessa.

Turvallisiksi puhetilanteiksi koettiin erilaiset esitykset, joissa saa olla jossain toisessa roolissa, tai esimerkiksi bingoillan juontaminen, koska sitä ei tarvitse ottaa niin vakavasti. Monille myös fyysinen tekeminen toi turvaa esiintymiseen.

3.2.7 Seitsemäs kerta: Kohti loppuesityksiä

Toiseksi viimeisellä kerralla aloimme suunnata jo katseita ja ajatuksia seuraavan tapaamisen esityksiin. Aloitimme ”ääripäät”-lämmittelyleikillä, jossa sanotaan kaksi vaihtoehtoa, ja kukin liikkuu tilassa sen mukaan, minkä kokee omakseen. Esimerkiksi ”kesä vai talvi”, jolloin kesäihmiset liikkuvat salin toiseen päähän ja talvi-ihmiset toiseen tai vaihtoehtoisesti voi jäädä myös janan keskivaiheille, mikäli kokee sen itselleen sopivaksi. Huutelin aluksi itse useamman vaihtoehtoparin, joiden mukaan jakauduttiin aina salin eri päihin ja lopulta osallistin myös ryhmäläisiä pyytämällä heitä keksimään vaihtoehtoja ja lähes kaikki

taisivatkin keksiä eri sanapareja. Leikki toimii myös kivasti matalan kynnyksen tutustumisleikkinä ja siinä oppii ihmisistä uusia asioita.

Seuraavaksi jatkoimme improvisaatioharjoituksella ”Tänään on tiistai!”. Harjoitus on hieman saman kaltainen, kuin edellisen kerran ”joo, ja sitten...” Harjoituksessa toinen aloittaa esimerkiksi sanomalla ”Tänään on tiistai! Minulla piti olla hammaslääkäri, mutta unohdin sen”, johon toinen vastaa esimerkiksi ”minä pelkään hammaslääkäreitä”. Tarkoituksena on harjoitella spontaania keskustelua nappaamalla aina jokin asia toisen sanomasta lauseesta ja jatkamalla juttua siitä.

Improilun jälkeen keskustelimme seuraavan eli viimeisen kerran esityksistä. Kaikki olivat halukkaita esiintymään, joskaan eivät olleet ihan varmoja, mitä esittäisivät. Esitysten ei olisi pakko liittyä sirkukseen, vaan kukin voisi tietenkin haastaa itseään sellaisissa asioissa, jotka kokee esiintymisessä haastaviksi, kuten puhuminen tai instrumentin soittaminen. Monet olivat puolivälin palautteissa kertoneet kokevansa ryhmän ilmapiirin erittäin tai hyvin turvalliseksi, joten tiedustelinkin, josko esityksiä voitaisiin kutsua katsomaan myös pari ryhmämme ulkopuolista henkilöä sirkuksemme henkilökunnasta, jolloin esiintyminen tuntuisi ehkä hieman enemmän todenmukaiselta. Vastaukseksi sain varovaista nyökyttelyä, mutta lupasin tarkistaa ryhmäläisten fiiliksen liittyen vierailijoihin vielä ennen esitystä.

Lopputunnin osallistujat saivat vapaasti harjoitella sirkuslajeja ja suunnitella tulevia esityksiä. Jongleerausvälineiden lisäksi otimme käyttöön myös sellaisia lajeja, joita emme olleet aiemmilla kerroilla kokeilleet, kuten nuoralla kävelyä tai ilma-akrobatiaa trapetsilla. Lopuksi teimme vielä rentoutusharjoituksen ja loppupiirin.

3.2.8 Kahdeksas kerta: Loppunäytös

Viimeisen kerran aloitimme samalla ”nimi ja liike” -harjoitteella, kuin ensimmäisenkin kurssikerran. Halusin kokeilla, kuinka iso vaikutus ryhmän turvallisuudella oli harjoitteen tekemisessä. Teimme myös harjoitteelle jatko-osan, jossa

”soitettiin” toiselle henkilölle tekemällä ensin oma liike ja sitten jonkun toisen liike. Kurssilaiset eivät enää kokeneet harjoitetta erityisen jännittäväksi, koska he olivat ryhmäytyneet jo niin hyvin.

Ryhmäläiset saivat parikymmentä minuuttia aikaa valmistautua esityksiinsä. Osa oli jo päättänyt, mitä esittäisi, osa kokeili vielä sirkuslajeja ja joku päätti vain improvisoida esityksensä, ja katsoa mitä tapahtuu. Ryhmäläisten luvalla kutsuin katsomaan esityksiä opettajakollegani ja tuottajamme.

Esityksen lisäksi pyysin ryhmäläisiä altistusharjoituksen vuoksi myös kertomaan esityksestään ja valitsemastaan lajista tai esiintymisen muodosta, koska monet kokivat edelleen yleisön edessä puhumisen jännittäväksi. Kaikki ryhmäläiset rohkaistuivat esiintymään ja tuotokset olivat hienoja. Ryhmäläiset todella haastoivat ja ylittivät itsensä ja kuulimme mm. laulua ja runonlausuntaa, näimme taitatemppuja, juggleerausta ja akrobatiaa. Jokainen kertoi myös rohkeasti omasta esityksestään ja jännityksen tasostaan. Kysyin jokaisen esityksen jälkeen esittäjän tunnelmia ja osa kertoi, että lisäjännitystä tilanteeseen loivat vieraat katsojat, vaikka heitä ei ollutkaan kuin kaksi.

Tuottajamme kyseli ryhmäläisten kokemuksia kurssista ja palaute oli erittäin hyvää ja kurssi koettiin hyödylliseksi. Sirkusteema oli madaltanut osan kynnystä osallistua kurssille, ja monet tykkäsivät fyysisestä tekemisestä keskustelujen ohella. Vertaistuki koettiin ensiarvoisen tärkeänä antina kurssilla.

Tunnin lopuksi teimme uudelleen toiselta kurssikerralta tutun janan ”missä olen esiintymisjännitykseni kanssa”. Janan perusteella tulokset olivat pysyneet melkein samana, mutta osallistujia oli muutama vähemmän kuin toisella kerralla. Haastattelussa moni kuitenkin kertoi, että jännitti edelleen, mutta suhtautuminen jännittämiseen ja sen hyväksymiseen oli muuttunut.

4 TULOSTEN ANALYSOINTI

Pyysin osallistujilta palautetta sekä kurssin puolivälissä että kurssin lopussa. Puolivälin palautteen keräsin paperilomakkeella neljännen kurssikerran lopuksi ja loppupalautteen viimeisellä kurssikerralla paperisena ja lisäksi lähetin osallistujille netissä täytettävän kyselyn.

4.1 Puolivälin palaute

Puolivälin palautekyselyssä (liite 2) osallistujat vastasivat neljään kysymykseen. Kyselyyn vastasi 9 osallistujaa. Heidän tuli arvioida jana-asteikolla 0–10 harjoitteiden haastavuutta sekä turvallisuuden tunnetta ryhmässä. Harjoitteiden haastavuudessa 0 tarkoitti liian helppoa ja 10 liian vaikeaa. Keskiarvoksi tuli 5, eli harjoitteet koettiin haastavuudeltaan sopiviksi. Turvallisuuden tunne ryhmässä - janalla 0 tarkoitti ei lainkaan turvallista ja 10 erittäin turvallista. Keskiarvoksi vastausten perusteella ryhmän turvallisuus oli 8,8, eli lähes tulkoon kiitettävä. Lisäksi kysyin toiveita tuleville kurssikerroille sekä avointa palautetta. Mitään yllättäviä toiveita ei tullut, pääsääntöisesti kurssilaiset olivat olleet hyvin tyytyväisiä tähänastisiin sisältöihin. Loppukerroilta toivottiin samanlaisia monipuolisia harjoitteita, keskustelua, vertaistukea sekä spontaania puhe-esiintymisen harjoittelua. Avoimissa palautteissa monet kiittelivät kurssista ja olivat kokeneet sen jo tässä vaiheessa hyödylliseksi.

Oloni ryhmässä on todella turvallinen ja kurssi on ollut hyvin vedetty ja mukava hengähdys opintoarkeen. Oppitunnit ovat olleet harmillisen lyhyitä verrattuna siihen, kuinka hauskaa ja avuliasta tämä on. (Erään osallistujan avoin palaute)

Kiitos, kurssi on jo nyt auttanut suhtautumaan rennommin esiintymiseen ja esillä olemiseen! (Erään osallistujan avoin palaute)

On ollut kivoja tehtäviä. Sopivassa suhteessa sirkushommia ja puhetta. Molemmat olen kokenut hyödylliseksi. (Erään osallistujan avoin palaute)

Olin positiivisesti yllättynyt saamastani palautteesta, koska vaikka jokainen kerta oli mennyt hyvin ja kaikilla oli ollut hauskaa, en ollut kuitenkaan ihan varma, olivatko osallistujat oikeasti hyötäneet kurssista. Palautteista sain lisää intoa kurssin suunnittelulle ja koin olevani oikeilla jäljillä kurssin tavoitteiden saavuttamisessa.

4.2 Loppupalaute

Kahdeksannella kerralla esitysten jälkeen kävimme kurssin palautetta läpi suullisesti ja osallistujat täyttivät myös palautelomakkeet. Yleisönä ollut tuottajamme oli myös kiinnostunut kuulemaan kurssilaisten kokemuksia ja hän halusi tietää esimerkiksi, oliko sirkus antanut heille uutta näkökulmaa esiintymiseen tai oliko se alun perin toiminut kiinnostuksen herättäjänä. Osa ryhmäläisistä kertoi, että nimenomaan sirkus teemana oli saanut heidät ilmoittautumaan kurssille. Sirkus madalsi kynnystä osallistua ja toiveissa oli uusien taitojen oppiminen ja heittäytymiskyvyn lisääntyminen. Jotkut kertoivat, että sirkuksen ja fyysisen tekemisen kautta he kokivat saaneensa ajatuksia pois jännittämisestä. Positiiviseksi asiaksi koettiin myös se, että lähtökohtaisesti kaikki olivat samalla viivalla eikä keneenkään kohdistunut sen kummempia odotuksia. Sirkus toi tekemiseen rentoutta ja sen kautta hyvä ryhmähenki lisäsi turvallisuuden tunnetta.

Paperiseen loppupalautteeseen (liite 3) vastasivat kaikki kahdeksan viimeisellä kurssikerralla ollutta opiskelijaa. Kaksi ensimmäistä kysymystä olivat samat kuin puolivälin palautteessa, eli janat harjoitteiden haastavuudesta ja turvallisuuden tunteesta ryhmässä. Harjoitteiden haastavuuden keskiarvoksi tuli loppukyselyssä 5,5, Kurssilaisten palautteiden perusteella koen onnistuneeni valitsemaan sopivia tehtäviä ja altistusharjoitteita.

Sopivan haastava, mutta lähellä ylärajaa. (Erään osallistujan kommentti harjoitteiden haastavuudesta)

Melko sopiva, aavistuksen helppo. (Erään osallistujan kommentti harjoitteiden haastavuudesta)

Turvallisuuden tunne oli keskiarvollisesti viimeisen kerran jälkeen edelleen korkea, 9, eli onnistuimme luomaan ryhmälle turvallisen ympäristön esiintymiselle, mokaamiselle ja keskusteluille.

Kolmantena kohtana palautelomakkeessa oli avoin kommentti täydennettäväksi lauseeseen ”Kurssilta vien mukaanani...” Halusin tietää, mitä osallistujat olivat kurssilla oppineet tai sieltä saaneet kotiin viemisiksi. Palautteet olivat hyvin monipuolisia, ja etenkin mokaamisen ja jännittämisen hyväksyminen nousi monissa kommentteissa esiin.

Muutamia poimintoja osallistujilta:

... muistutuksen siitä, että monia ihmisiä jännittää ja mokaaminen ei ole kamala asia vaan hauskin.

... keinoja käsitellä jännityksen tunnetta ja valmistautua esitykseen. Apua hyväksymään mahdolliset epäonnistumiset.

... myönteisemmän suhtautumisen jännitysoireisiin ja -ajatuksiin sekä rohkeutta mennä epä mukavuusalueelle. Osaan suhtautua itseeni inhimillisemmin ja jännitykseen vähemmän vakavasti.

Neljäntenä pyysin kehitysehdotuksia kurssille ja oikeastaan ainoa asia, mitä kaikki toivoivat, oli pidemmät tapaamiskerrat. Tämän olin tosin ilmaissut heille itsekin jo ensimmäisen kurssikerran jälkeen, mutta siinä vaiheessa ei asiaan enää voinut vaikuttaa.

1,5 h voisi olla joustavampi aika tai että kerkeäisi enemmän syventyä kunkin aiheeseen. Vertaiskeskustelu on myös hyvä – sitä kannattaa jatkaa. (erään osallistujan kommentti kehitysehdotuksiin)

Pidemmät oppitunnit → enemmän keskustelua, mahdollisesti haastavuuden lisäämistä erilaisiin sirkuslajeihin. (erään osallistujan kommentti kehitysehdotuksiin)

Ehdottomasti tunnin pidentäminen, sisältö on ollut hyvä! 😊 (erään osallistujan kommentti kehitysehdotuksiin)

Lopuksi opiskelijat saivat jättää kurssista vielä avointa palautetta. Palaute oli erittäin positiivista ja osallistujat olivat selvästi tyytyväisiä kurssin toteutukseen. Leikkisää ja rentoa tunnelmaa kiiteltiin ja pari osallistujaa kertoi odottaneensa aina innolla maanantain tapaamisia.

Monipuolisia harjoituksia! verbaaliset ja sirkusharjoitukset toimivat hyvin. Plussaa myös leikkisä fiilis. (Erään osallistujan avoin palaute)

Tykkäsin kovasti, jännä mieltä, että kurssi alkoi vasta 8 viikkoa sitten, pidin aina tänne tulemisesta, se oli hyvä alku viikolleni. Toivottavasti kurssi kehitetään jatkettavaksi. ELINA ON IHANA OHJAAJA 😊 (Erään osallistujan avoin palaute)

Kurssi oli hyvä sekoitus leikkejä, temppuja ja keskustelua. Ote opetukseen oli rento ja kannustava, ja huomasin odottavani maanantaita innoissani. (Erään osallistujan avoin palaute)

Kiitos kurssista, on ollut oikeasti kiva olla mukana! 😊 (Erään osallistujan avoin palaute)

4.3 Sähköinen palaute

Koska kaikki kurssilaiset eivät päässeet viimeiselle tapaamiskerralle, lähetin kaikille vielä yhteisesti linkin hieman pidempään sähköisen palautekyselyyn (liite 4). Kyselyyn vastasi kuusi kaikista 14 osallistujasta. Vastausten perusteella oli vaikea sanoa, kuinka moni palautteen antajista oli ollut paikalla viimeisellä kurssikerralla, ja kuinka monelle sähköinen palaute oli ainoa loppupalaute.

Sähköisessä Forms-kyselyssä oli 9 kohtaa. Ensimmäiset neljä kohtaa olivat samoja kuin paperilomakkeessakin: harjoitteiden haastavuus, turvallisuuden tunne, ”kurssilta vien mukaanani...” ja kehitysehdotukset.

Harjoitteiden haastavuudessa ja turvallisuuden tunteessa asteikko oli paperilomakkeesta poiketen 1–7. Harjoitteet koki sopiviksi 83,3 % ja hieman liian helppoksi 16,7 % vastaajista. Erittäin turvalliseksi ryhmän koki 33,3 %, hyvin turvalliseksi 49,9 % ja melko turvalliseksi 16,8 %.

”Kurssilta vien mukaanani...” -kohdassa nousi esiin vertaistuen ja kurssilla vallinneen hyvän ryhmähengen merkitys. Vastaajien kommentteja:

että on hyvin todennäköistä että ihmiset eivät tuomitse sinua jos/kun näkevät että sinua jännittää esiintymistilanteessa. Luota ihmisten inhimillisyyteen ja heidän sympatiakykyihin, sekä siihen että tämä kaikki ei ole niin vakava.

Sen että uskaltaa kömmähtää pienemmällä kynnyksellä. Vertaiskokemukset myös ehdottomasti tärkeitä ja mukava ilmapiiri kurssilaisille vaikeasta aiheesta huolimatta!

Vahvempaa heittäytymisen taitoa.

Kehitysehdotuksissa korostui sama asia, joka oli tullut ilmi jo aiemmissakin palauteissa, eli kurssikertojen pidempi kesto:

1,5h mahdollistaisi syventymisen kuhunkin aiheeseen huolellisemmin. Myös jokaisella kerralla huomaisin että meni hetki ennen kuin pystyi rentoutumaan.

Viidennessä kohdassa kysyin, toiko sirkuslajien harjoittelu lisäarvoa kurssille. Keskustelimme asiasta viimeisellä tapaamiskerralla, mutta halusin kuulla myös poissaolijoiden näkökulman asiaan. Samat asiat nousivat esiin myös näissä vastauksissa esiin, joskaan en tiedä, oliko osa vastaajista paikalla myös viimeisellä kurssikerralla.

Kyllä! Varsinkin alussa sirkuslajien harjoittelu toimi myös positiivisena häiriötekijänä, joka lievittää yleisesti tilanteisiin liittyvää jännitystä. Sirkuslajien esittäminen ja harjoittelu toi ryhmää samalle viivalle, kun tehtiin kaikille uutta asiaa yhdessä.

Ensin ajattelin, että ei, koska sirkusvälineiden kanssa esiintymisessä ei ollut ollenkaan samanlaista jännitystä kuin niissä tositilanteissa, joissa joku oikeasti odottaa minulta kompetenssia. Lopulta ymmärsin, että

koska sisällöllä ja suorituksen osaamisella ei ollut tässä väliä tai siitä ei ollut painetta, se antoi mahdollisuuden miettiä omaa toimintaa esitystilanteessa ja sen ympärillä. Eli kyllä toi.

Ehdottomasti. Sirkuslajit veivät huomiota esiintymiseen liittyvästä jännityksestä. Niihin liittyy ainakin itselläni ajatus siitä että tehdään jotain hauskaa! Tämä lieventää jännitystä.

Sirkusalalla työskentelevänä olen aina myös kiinnostunut ihmisten käsityksistä sirkukseen liittyen. Kuudentena kohtana lomakkeessa kysyinkin, ”muuttiko kurssille osallistuminen käsitystäsi tai kokemustasi sirkuksesta?”. Pääsääntöisesti vastaajien käsitykset sirkuksesta eivät olleet kokeneet suuria mullistuksia, mutta pari pidempää pohdintaa osallistujilta kuitenkin tuli:

Ei varmaankaan. Ei minulla ehkä ollut selkeää ajatusta, joka olisi voinut muuttua. Se tuli konkreettisesti koettua, kuinka vahvaa mielen ja kropan yhteistyötä sirkusvälineiden kanssa pelaaminen vaatii.

Kurssin aikana sirkuksen kuva muuttui mielessäni armollisemmaksi ja asiaksi, jossa mokaaminen on sallittua ja väistämätöntä. En ollut aiemmin juuri miettinyt lajia tästä näkökulmasta, vaan lähinnä esittämisen kautta.

Seitsemäs kohta käsitteli kurssin tavoitteita, jotka oli mainittu kurssiesitteessä, jolla kurssia mainostettiin opiskelijoille. Osallistujien piti arvioida luvattujen tavoitteiden täyttymistä viisiportaisella asteikolla. Matalan kynnyksen esiintymisharjoitukset olivat toteutuneet 16,7 % mielestä erinomaisesti ja hyvin 83,8 % mielestä. 33,3 % koki saaneensa harjoitella mokaamista turvallisessa ympäristössä erinomaisesti ja 66,7 % hyvin. 50 % pääsi mielestään tutustumaan hyvin erilaisiin sirkuslajeihin ja 50 % jonkin verran. Koska kurssikerrat olivat lyhyitä, päätin usein priorisoida keskustelun ja vertaistuen tärkeysjärjestyksen kärkeen, joten sirkuslajeille ei aina jäänyt niin paljoa aikaa kuin olisin toivonut. Osa ryhmäläisistä oli myös monelta kerralta pois, joten he eivät päässeet kokeilemaan yhtä paljoa eri lajeja kuin säännöllisesti paikallaolijat. Anonymiteetin vuoksi on

kuitenkin mahdotonta sanoa, millaisella osallistumisprosentilla vastaajat olivat olleet kurssikerroilla mukana. Erilaisia tapoja rauhoittua ja rentoutua ennen esiintymistä kokivat saaneensa hyvin 6,7 % vastaajista ja jonkin verran 83,3 %. Tämä oli yksi selkeä asia, jonka tiesin jääneen vähemmälle huomiolle kurssin aikana, ja mahdollisilla seuraavilla kursseilla tähän kohtaan pitäisi panostaa enemmän. Myös omaa osaamistani asiaan liittyen pitäisi kehittää.

Kahdeksas kohta oli yleisarvosana kurssille asteikolla 1–10. Keskiarvoksi kurssista kuuden vastauksen perusteella tuli 8,3.

Lopuksi osallistujat saivat jättää vielä kurssista avointa palautetta. Kaksi vastaajaa jätti vapaata palautetta kurssista:

Minusta meillä oli ihana ryhmä, missä pystyi olemaan hyvin mielin. Sai myös tuoda hyvin esille jos oli ollut huono päivä tai jos opiskelu/työ/perhe/yms stressi painoi päälle. Saimme olla oma itsemme kurssin aikana, mikä on varmaan paras anti mitä kurssi voi antaa! Ja toki Elina oli ihana ja aidon-oloinen ohjaaja :)

Omaehtoisen havainnoinnin perusteella esiintymisjännitys ja -pelko ovat läsnä monen korkeakouluopiskelijan opinnoissa. Tähän olisi hyvä löytää ratkaisuja ja keinoja käsitellä asiaa. Ajattelen, että tällainen kurssimuotoinen lähestymistapa voisi toimia monelle, joilla on uskallusta osallistua kurssille. Jo pelkkä ajatus kurssista saattaa tuntua pelottavalta. Tässä sirkuteema auttaa madaltamaan kynnystä kurssille tulemisesta väittäisin.

5 POHDINTA

Esiintymisjännityskurssiin tarttuminen oli itsellenikin hyvin jännittävää, koska minulla ei ollut aiempaa osaamista asiasta, vaan jouduin aloittamaan kurssin suunnittelun niin sanotusti puhtaalta pöydältä. Sirkustekniikoiden opettamista en jännittänyt, mutta teorian tiedon yhdistämistä muuhun sisältöön ja keskustelujen ohjaamista kylläkin. Jännityskurssin ohjaajan rooliin aiheutti itsessäni epävarmuutta, koska en omannut pitkää historiaa esimerkiksi esiintymisjännityksen tutkimuksen parista. Huomasin kuitenkin, että itselläni ei tarvitse olla valmiita vastauksia ja ratkaisuja kaikkeen, vaan ryhmäläisten kanssa pystyimme yhdessä pohtimaan selviytymiskeinoja jännittävien tilanteiden hallintaan.

Löysin kurssille lähdemateriaalia kirjallisuudesta ja podcasteista. Mielestäni onnistuin rakentamaan kurssille hyvän ja toimivan rungon, mutta havaitsin myös monia kehityskohteita mahdollisia tulevia kursseja varten. Aluksi ajattelin, että tunnin mittainen kurssikerta olisi riittävä ja mietin, että hyvä, jos saisin edes sen täytettyä tekemisellä. Ensimmäisen kerran jälkeen kuitenkin huomasin, että tunti oli auttamattomasti liian lyhyt. Jatkossa kerrat saisivat ehdottomasti olla 90 minuuttia. Pidemmät kurssikerrat mahdollistaisivat eri osa-alueiden laajentamisen tuntien rakenteissa, sillä nyt kurssista jäivät liian vähälle huomiolle esimerkiksi rentoutus- ja kehollisuusharjoitukset, joihin minun pitäisi tutustua enemmän tulevia kursseja ajatellen. Myös sirkustekniikoihin olisin halunnut perehdyttää kurssilaisia paremmin, mutta monilla kerroilla päätin priorisoida enemmän aikaa keskusteluille.

Opiskelijat olivat sitoutuneita käymään kurssilla. Kolme osallistujaa oli läsnä jokaisella kurssikerralla, muuten kurssilla oli paikalla pääsääntöisesti 10–12 osallistujaa. Flunssaoireiden vuoksi osa joutui toisinaan jäämään pois tapaamisista pienellä kynnyksellä ja välillä osalla oli pakollisia opintoja, joissa oli oltava läsnä, mutta kaikki ilmoittivat aina tunnollisesti, mikäli eivät päässeet paikalle.

Kurssista saatu palaute yllätti minut positiivisesti. Jo puolivälin palautteissa oli nähtävillä kurssista saatu hyöty ja olin siitä yllätynyt. Vaikka kaikilla kurssikerroilla oli todella hauskaa ja saimme hyviä keskusteluja aikaiseksi, ei opiskelijoista aina osannut tulkita, mitä mieltä he olivat kurssin toteutuksesta olleet.

Pohdin myös kurssin aikana paljon asioita, joihin sirkuksen keinoin esiintymisjännityksessä voi vaikuttaa, ja mihin taas ei, tai ainakaan niin paljoa. Mokaamisen harjoittelu oli helppo mahdollistaa, samoin fyysinen tekeminen ja sitä kautta ajatusten pois vieminen itse jännittämisestä. Monilla kurssilaisilla korostui puheesitykset suurimmaksi jännittämisen aiheeksi, mutta koska kyseessä ei ollut puhekurssi, mietin paljon sitä, miten sirkuksen avulla voisi fasilitoida todellista puhe-esitystä. Ainakin tällä kurssilla puheharjoituksina toimivat erilaiset improviisaatiotehtävät ja niiden määrää voisi myös lisätä, mutta toisaalta haluaisin kuitenkin edelleen säilyttää painopisteen sirkuksessa. Mietin myös eri sirkuslajien siirtovaikutusta arjen tilanteisiin. Mikä on esimerkiksi kurssilla tehdyistä jongleerausesityksistä saatu hyöty opinnoissa pidettävälle esitelmälle? Palautteiden perusteella opiskelijat kuitenkin kokivat sirkuksen tärkeäksi osaksi kurssia, joten uskon, että sirkustempuista oli hyötyä.

Maaliskuun lopulla 2022 kävin esittelemässä esiintymisjännityskurssiani Tampereen yliopiston virtuaalisilla ”opettajakahveilla”, joiden teemana oli jännittäminen yliopisto-opinnoissa. Kerroin puheenvuorossani kurssin tavoitteista, sisällöstä ja saadusta palautteesta, ja esitykseni sai kiinnostuneen vastaanoton. Vastaavasti ruotsin kielen yliopisto-opettaja kertoi opettamistaan kielikursseista ja jännityksen näkymisestä ja huomioimisesta niillä. Myös muilta opettajilta tuli kommentteja ja kokemuksia, joiden perusteella vahvistui tarve erilaisille kursseille ja toteutuksille, joilla jännitystä potevia opiskelijoita voitaisiin tukea.

Toivottavasti esiintymisjännityskurssi saa jatkoa myös tulevaisuudessa, koska haluaisin entistä enemmän tutkia ja kehittää sirkuslajien ja jännittämisen välistä suhdetta. Sirkuksella on todella paljon annettavaa työkaluna esiintymisjännityksen hallitsemisessa, ja toivoisin voivani perehtyä siihen vielä syvemmin. Kurssista jäi erittäin positiivinen kokemus ja opin jokaisesta kerrasta paljon opettajana omista vahvuuksistani sekä kehittämiskohdista. Olen todella onnekas, että

sain pilottiryhmäksi juuri nämä kyseiset opiskelijat, joiden kanssa sain kehittää itseäni sirkusohjaajana ja kokeilla itselleni uusia työtapoja turvallisessa, hyväksyvässä ympäristössä, vaikka aluksi jännittikin kovasti.

LÄHTEET

Arjas, P. 1997. Iloa esiintymiseen – muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä: Atena Kustannus.

Ekman, T. 2017. Huijarisyndrooma. Miksi en usko itseeni? (vaikka olen oikeasti hyvä). Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Hellman, M. 2020. Näin teet: Jännittäminen. Esiintymisklinikka. Podplay. Viitattu 11.10.2021 <https://radioplay.fi/podcast/esiintymisklinikka/listen/2025338/>

Hellman, M. 2020. Näin teet: unohtaminen. Esiintymisklinikka. Podplay. Viitattu 20.10.2021 <https://radioplay.fi/podcast/esiintymisklinikka/listen/2026161/>

Lyytinen, N. 2020. Psykopodiaa-podcast.17. Huijarisyndrooma. Vieraana Tiina Ekman. Viitattu 18.10.2021 <https://www.supla.fi/audio/3706018>

Lyytinen, N. 2020. Psykopodiaa-podcast. Esiintymisjännitys. Vieraana Marjukka Laurola. Viitattu 28.8.2021 <https://www.supla.fi/audio/3706489>

Martin, M. 2018. Jännittäjäryhmän ohjaajan työkirja. Tampere: Mediapinta.

Martin, M. 2017. Saa jännittää – Jännittäminen voimavarana. Helsinki: Kirjapaja.

Martin M., Heiska, H., Syvälahti, A. & Hoikkala, M. 2017. Jännittäminen osana elämää – opiskelijan opas. Helsinki: Ylioppilaiden terveydehuoltosäätiö

Melanen, N. 2020 (toim.) Jännittäminen on tuttu tunne esiintyjälle. Häpeä löytyy usein voimakkaan ramppikuumeen taustalta. Tiedeykkönen. Yle Areena Audio. Viitattu 15.9.2021

Myllymäki T. 2018. Vaikuttava esiintyminen. Kuulun Podcast #6. Viitattu 28.8.2021

Noronen, O. 1998. Jännittäjän kirja. Uudistettu laitos 1986 ilmestyneestä kirjasta. Helsinki: Unio Mystica.

Perho, A. 2021. 2. Tiina Ekman | Huijarisyndrooma. Perhon Podcast. Viitattu 18.1.2022 <https://open.spotify.com/show/6onlanhHsSF9rOh7DzuXxn>

Suostumuslomake

Suostumuslomake



___ annan luvan ___ en anna lupaa

käyttää kurssilla kerättyjä materiaaleja (aloituskysely, puolivälin palautekysely, lopetuskysely, muut kurssin aikana syntyneet kirjalliset materiaalit) osana Elina Mäkelän amk-opinnäytetyötä ”Esiintymisjännityksen lieventäminen sirkuksen keinoin”.

Kerättyjä materiaaleja käsitellään opinnäytetyössä anonymisti yleisellä tasolla eikä kurssille osallistujia voida niiden perusteella tunnistaa.

Tampereella _____

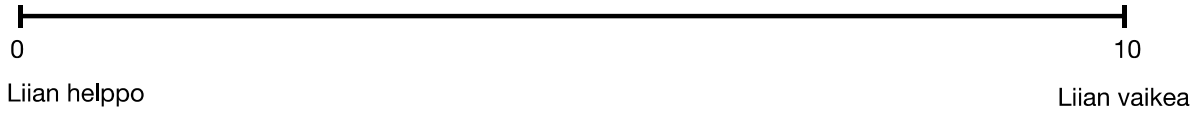
Allekirjoitus _____

Nimen selvennys _____

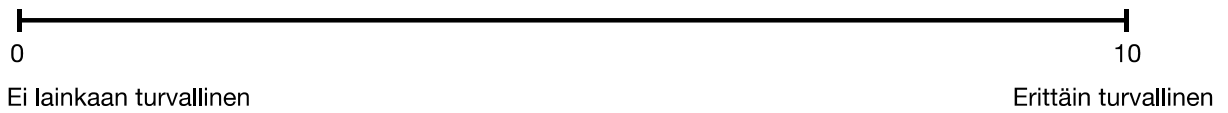
Puolivälin palautekysely

11.10.2021

Harjoitteiden haastavuus



Turvallisuuden tunne ryhmässä



Viimeisiltä kurssikerroilta toivoisin...

Avoin palaute

Kiitos vastauksista!

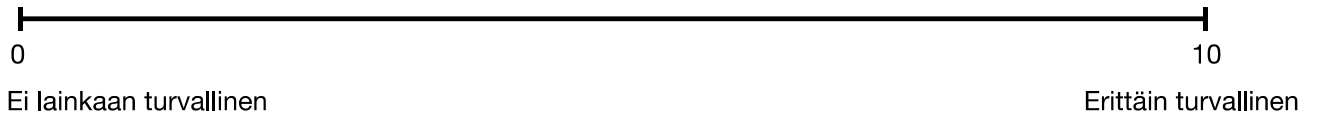
Loppupalaute

15.11.2021

Harjoitteiden haastavuus



Turvallisuuden tunne ryhmässä



Kurssilta vien mukaanani....

Kehitysehdotuksia kurssille

Avoin palaute

Kiitos vastauksista!

Esiintymisjännityskurssin palautelomake

Tämän lomakkeen alkupään kysymykset ovat samoja, kuin viimeisellä kurssikerralla täytetyssä paperilomakkeessa, koska kaikki eivät päässeet osallistumaan viimeiseen tapaamiseen. Kyselyyn vastataan anonyymisti.

* Pakollinen

1. Kurssilla tehtyjen harjoitteiden haastavuus

Liian helppo			Sopiva			Liian vaikea
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Turvallisuuden tunne ryhmässä

Ei lainkaan turvallinen						Erittäin turvallinen
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Kurssilta vien mukamani...

3/20/2022

4. Kehitysehdotuksia kurssille

5. Toiko sirkuslajien harjoittelu lisäarvoa kurssille?

6. Muuttiko kurssille osallistuminen käsitystäsi tai kokemustasi sirkuksesta?

7. Miten kurssin kuvauksessa luvatut asiat mielestäsi toteutuivat?
 Voit täydentää vastauksia halutessasi avoimessa palautteessa

	Ei ollenkaan	Jonkin verran	En osaa sanoa	Hyvin	Erinomaisesti
Matalan kynnyksen esiintymisharjoituksia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mokaamista turvallisessa ympäristössä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Erilaisiin sirkuslajeihin tutustumista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Erilaisia tapoja rauhoittua ja rentoutua ennen esitystä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Yleisarvosana kurssista *



9. Avoin palaute

Ilmoittaudu Lievitä esiintymisjännitystä -kurs- sille 20.9. - 15.11.2021!

Kurssilla opit keinoja esiintymisjännityksen lieventämiseen sirkuksen avulla. Jos kaipaat apua esiintymisjännitykseesi, ilmoittaudu mukaan maanantaisin 20.9.-15.11.2021 klo 14–15 järjestettävälle kurssille.

Miksi osallistua kurssille?

Jännittääkö yleisön edessä puhuminen? Saako esitelmän pitäminen kämmenesi hikoamaan ja pulssin kiihtymään? Jos vastasit kyllä, tästä kurssista saattaa olla apua jännityksesi selättämiseen. Tule mukaan etsimään keinoja esiintymisjännityksen lieventämiseen sirkuksen avulla. Kurssilla tehdään matalan kynnyksen esiintymisharjoituksia, opetellaan mokaamaan turvallisessa ympäristössä ja tutustutaan siinä sivussa myös erilaisiin sirkuslajeihin. Lisäksi kurssilla kokeillaan erilaisia keinoja rauhoittua ja rentoutua ennen esiintymistä.

Sirkus on monipuolinen esittävän taiteen laji ilman kilpailuasetelmaa ja esiintyminen on keskeisessä roolissa sirkustaiteessa. Monet sirkusharrastajat ovat kokeneet saaneensa sirkuksesta itsevarmuutta erilaisissa esiintymistilanteissa toimimiseen sekä hyväksymään epäonnistumisia.

Kurssin osaamistavoitteet:

Kurssin suoritettuaan opiskelija osaa tunnistaa jännitystä aiheuttavia tilanteita ja tietää keinoja esitysjännityksen hallitsemiseen.

Opiskelijat valitaan kurssille ilmoittautumisjärjestyksessä sekä opiskelijan oman motivaation ja kiinnostuksen perusteella. Kurssin kesto on 8 x 1 h ja opiskelijoilta edellytetään sitoutumista jokaiselle kurssikerralle. Kurssi on pilottiluontoinen tutkimus ja osa AMK-opinnäytetyötä. Kurssille osallistuminen ei vaadi aiempaa sirkusosaamista, mutta kurssilla tullaan tekemään kevyitä fyysisiä harjoitteita. Kurssi järjestetään Sorin Sirkuksella Nekalassa, osoitteessa Ahlmanintie 63.

Kurssin vetäjä Elina Mäkelä toimii opettajana Sorin Sirkuksessa ja hänellä on yli 20 vuoden ohjaajakokemus eri lajien ja eri ikäisten ihmisten parissa. Elina suorittaa teatteri-ilmaisun ohjaajan opintoja Turun ammattikorkeakoulussa ja hänen opinnäytetyönsä käsittelee esiintymisjännitystä.

Kurssin ajankohta, paikka ja ilmoittautumistiedot

Kurssi järjestetään maanantaisin 20.9. -15.11.2021 klo 14–15 (vko 42 on taukoviikko)

Paikka: Sorin sirkus (Ahlmanintie 63)

Kurssille otetaan 13 opiskelijaa. Jos ilmoittautuneita on enemmän kuin paikkoja, kurssin vetäjä Elina Mäkelä valitsee henkilöt ilmoittautumislomakkeen tietojen pohjalta.

[Ilmoittaudu tällä lomakkeella](#) kurssille viimeistään 6.9.2021 mennessä. Lisätietoja: suvi.ikonen@tuni.fi