

Edla Karjalainen

Esiintymisjännitys ja -valmennus pianonsoiton opetuksessa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi AMK

Musiikin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

22.11.2017

Tekijä(t) Otsikko	Edla Karjalainen Esiintymisjännitys- ja valmennus pianonsoiton opetuksessa
Sivumäärä Aika	31 sivua 22.11.2017
Tutkinto	Musiikkipedagogi AMK
Koulutusohjelma	Musiikin tutkinto
Suuntautumisvaihtoehto	Musiikkipedagogin suuntautumisvaihtoehto
Ohjaaja(t)	FM Juha Karvonen
<p>Opinnäytetyössä tutkitaan sitä, mitä esiintymisjännitys on, mistä esiintymisjännitys johtuu ja mitä sille voi tehdä. Tutkin myös esiintymispelkoa eli fobiaa sekä jännittämisen biologista pohjaa. Työssä tutkitaan kasvuympäristön ja temperamentin vaikutusta esiintymisjännitykseen. Esittelen käsitteet minäkuva ja itsetunto ja tutkin sitä, miten ne liittyvät esiintymisjännitykseen.</p> <p>Opinnäytetyö sisältää harjoituksia joita voi käyttää esiintymisjännityksen tukena, esimerkiksi hengitys- ja rentoutusharjoituksia sekä mindfulness-harjoituksia. Näiden lisäksi tutkin mielikuvaharjoittelua eli mentaaliharjoittelua. Työ sisältää tutkimusta esiintymisjännityksestä ja esiintymisvalmennuksesta pianonsoiton ja -opetuksen näkökulmista. Lopuksi työssä on selvitetty lyhyesti oppimista ja sitä mitä aivoissamme tapahtuu oppiessamme.</p> <p>Opinnäytetyö on kirjoitettu esiintymisjännitystä kokevia varten sekä opettajia varten tarkoituksena antaa tietoa aiheesta, sekä esitellä harjoituksia joita voi ottaa mukaan opettamiseen ja osaksi oppimisprosessia.</p> <p>Opinnäytetyön lähdemateriaalina on käytetty kirjoja ja artikkeleita jotka käsittelevät jännitystä, esiintymistä, pianonsoittoa ja oppimista.</p> <p>Opinnäytetyössä saatiin selville esimerkiksi se, että esiintymisjännitys on yleisin sosiaalinen pelko, sekä se, että jännityksellä on biologinen pohja. Lisäksi saatiin selville, että esiintymisjännitystä voi harjoittaa. Työssä saatiin selville myös erilaisia harjoituksia joita voi käyttää esiintymisjännityksen ja oppimisen tukena.</p> <p>Opinnäytetyötä voi käyttää opettamisen apuna, jos haluaa tietoa esiintymisjännityksestä.</p>	
Avainsanat	jännittäminen, esiintymisjännitys, musiikki, muusikko, rentoutusharjoitus, hengitysharjoitus, mindfulness-harjoitus, mielikuvaharjoittelu, mentaaliharjoittelu, itsetunto, oppiminen

Author(s) Title Number of Pages Date	Edla Karjalainen Performance anxiety and -coaching in piano teaching 31 pages 22 November 2017
Degree	Bachelor of Music
Degree Programme	Music
Specialisation option	Music Pedagogy
Instructor(s)	Juha Karvonen, MA
<p>The thesis examines what performance anxiety is, what the cause is and what you can do about it. I examine performance fobia and what is the biological basis for anxiety. I discuss in the thesis how the growth environment and the temperament affect the performance anxiety. I present concepts of self-image and self-esteem and I study how they relate to performance anxiety.</p> <p>The thesis includes respiratory-, relaxation- and mindfulness exercises which can be used to battle performance anxiety. Additionally, I discuss what imagery training is. The thesis includes knowledge of performance anxiety and performance coaching in piano playing and piano teaching. At the end of the thesis I examine how the individual learns and what is learning and what is happening in the brain in learning.</p> <p>The thesis is written for somebody who experiences the performance anxiety and for piano teachers who want knowledge of performance anxiety. The object of the thesis is to give knowledge about the performance anxiety and exercises that can be used in piano teaching and in training when preparing for an appearance.</p> <p>The source material for the thesis is books and articles that deal with anxiety, appearances, piano playing and learning.</p> <p>The results of the thesis are that performance anxiety is most common social anxiety and basis of anxiety is biological. I found out that performance anxiety can be helped by practice. I found out different exercises to use when you want to help performance anxiety and make learning better.</p> <p>The thesis can be used as a help in teaching if you want information on performance anxiety.</p>	
Keywords	anxiety, performance anxiety, music, musician, relaxation exercise, breathing exercise, mindfulness exercise, imagery training, mental training, self-esteem, learning

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Jännittäminen	3
2.1	Mitä jännittäminen on?	3
2.1.1	Esiintymispelko eli fobia	5
2.1.2	”Taistele tai pakene -reaktio” ja jännittämisen biologinen pohja	6
2.2	Mistä jännittäminen johtuu?	7
2.3	Mitä jännittämislle voi tehdä?	9
2.4	Kasvu ympäristön ja temperamentin merkitys jännittämislle	12
2.5	Minäkuva ja itsetunto	13
3	Harjoituksia esiintymisjännityksen helpottamiseksi	14
3.1	Rentoutusharjoitukset	14
3.2	Hengitysharjoitukset	16
3.3	Mindfulness esiintymisjännityksen helpottamisen apuna	17
4	Mielikuvaharjoittelu osana esiintymiseen valmistautumisessa	18
5	Mitä oppiessa tapahtuu?	21
6	Pianopedagoginen näkökulma jännittämiseen ja esiintymisvalmennukseen	23
6.1	Esiintymistilanteeseen valmistautuminen vaiheittain	25
6.2	Esiintymistilanne	28
6.3	Esitys koostuu tulkinnasta ja tekniikasta	28
7	Pohdinta	30
	Lähteet	32

1 Johdanto

Pohdin opinnäytetyössäni jännittämistä, mistä jännittäminen johtuu sekä mitä sille voi tehdä. Tutkin aihetta pianistin näkökulmasta, koska se on ollut pääaineeni koko opintojeni ajan ja koen sen siksi kaikista luontevimmaksi. Käsittelen esiintymisjännityksen lisäksi jännittämistä myös yleisesti. Jokainen esiintyjä on erilainen jännittäjä ja suhtautuu esiintymiseen omasta taustastaan käsin. Joillekin esiintyminen tuntuu helpolta ja luontevalta eikä se vaadi erityisiä toimenpiteitä tai huomioita, mutta joillekin se voi olla pelottava ja jännittävä tilanne ja tuottaa esiintymisjännitystä. Yleisön edessä esiintyminen on tavallisin pelätyistä sosiaalisista tilanteista maailmassa.

Aikaisemmat positiiviset esiintymiskokemukset lisäävät esiintymishalukkuutta ja -innostusta, kun sen sijaan negatiiviset kokemukset ja pettymykset eivät lisää esiintymishalukkuutta. Jos pettymyksiä on tullut paljon tai kokemukset ovat erityisen negatiivisia voi esiintymisjännitys muuttua esiintymispeloksi eli fobiaksi.

Vaikka tutkin aihetta pianistin näkökulmasta ja käsittelen musiikin opiskelijan tai ammattimuusikon esiintymisjännitystä, koen, että aiheesta voi olla apua myös muillekin kuin muusikoille. Esimerkiksi hengitys-, rentoutus- ja mindfulness-harjoitukset sopivat kaikille sellaisille, jotka kokevat jännittämistä esiintymistilanteessa.

Ympäristöllä on oppimiseen ja esiintymisjännitykseen liittyen suuri merkitys. Esimerkiksi virikkeellinen ympäristö aktivoi oppijaa. Esiintymisjännityksen käsittelemisessä ja harjoittelemisessa ympäristöllä on myös suuri merkitys, sillä myös tässä vuorovaikutus on avainasemassa. Myös luovuus kehittyy vuorovaikutuksessa ja sitä voi kehittää tietoisuusharjoituksilla. Sen lisäksi, että jokainen pianisti on erilainen jännittäjä, on myös oppiminen jokaisen kohdalla erilainen prosessi. Ympäristö vaikuttaa oppimiseen ja virikkeellinen ympäristö voi edesauttaa oppimista huomasti.

Hengitys-, rentoutus- ja mindfulness-harjoituksista voi olla suuri apu esiintymisjännityksestä kärsivälle. Harjoitukset tukevat myös oppimista ja parantavat keskittymistä. Harjoituksia on tarkoitus tehdä pitkin harjoitusprosessia eikä esimerkiksi juuri ennen esiintymistilannetta jolloin ne saattavat ainoastaan sekoittaa esiintyjää.

Mielikuva- eli mentaaliharjoittelu on tehokas oppimisen keino ja hyvä valmistautumismuoto esiintymiseen. Mielikuvaharjoittelua voi käyttää sekä kappaletta opetellessa jolloin mielessä käydään kappaletta läpi yksityiskohtaisesti, mutta sitä voi käyttää myös esiintymistilannetta läpi käytäessä.

Selvitän työssäni lyhyesti myös oppimista ja sitä mitä ihmisen aivoissa tapahtuu, kun oppimista tapahtuu. Esiintymisvalmennukseen liittyen käsittelen erilaisia konkreettisia tapoja valmistautua siihen jännitys teeman lisäksi. Lisäksi olen laittanut työhön joitakin harjoituksia jotka voi ottaa osaksi omaa esiintymisvalmennustaan ja sisällyttää omaan harjoitteluun ja näin mahdollisesti saada apua esiintymisjännitykseen. Omaa esiintymisrohkeutta ja ”esiintymisitseluottamusta” voi kehittää.

Valitsin aiheekseni esiintymisjännityksen ja -valmennuksen, koska se on kokemuksen mukaan keskeinen osa pianonsoiton opiskelua ja opettamista. Olen huomannut itseni lisäksi myös muiden soittajien kokevan esiintymisjännitystä. Aihetta on myös käsitelty esimerkiksi luentojen muodossa aikaisemmassa muusikon koulutuksessani, mutta myös ammattikorkeakoulussa jossa on ollut luento aiheesta. Oman kokemuksen mukaan esiintymisjännityksestä ei kuitenkaan hirveästi ole puhuttu, vaikka mielestäni sen voisi hyvin tuoda enemmänkin esille. Kaiken kaikkiaan opiskelu voi olla hyvinkin stressaavaa tai opiskelijalla voi olla paineita jonka vuoksi olisi tärkeä tiedostaa asioita ja löytää keinoja, kuinka esimerkiksi esiintymisjännitystä voisi käsitellä. Keskeistä on oma sisäinen puhe ja se, kuinka asioihin suhtautuu. Pelkojen sijaan esimerkiksi mindfulnessista voi löytyä koko elämänlaatua parantava harjoitusmuoto.

Sen lisäksi että pianonsoiton opetuksessa esiintymisjännitystä voi lähestyä rentoutus-, hengitys- ja mindfulness-harjoitusten kautta voi esiintymistilanteeseen valmistautua lisäksi konkreettisilla harjoituksilla jotka kohdistuvat esimerkiksi kappaleessa kaikista eniten vaikeuksia tuottaviin asioihin. Suunnataan huomio siis sinne missä on eniten vaikeuksia ja yritetään tulla niiden asioiden kanssa toimeen. Jo pikkuoppilaalle voi antaa mielikuvaharjoituksia kotitehtäväksi niin, että oppilas käy kappaletta ainoastaan mielessä läpi, vaikka kerran päivässä. Jos kappaleessa on jokin tietty vaikea kohta, voi läksyksi joskus antaa vain sen kohdan jolloin keskitytään vain harjoittamaan ja tutkimaan sitä. Sen sijaan, että oppilas yrittää kahmaista koko kappaleen kerralla on tärkeää harjoittaa sitä pienemmissä osissa. Vaikeisiin asioihin täytyy tarttua ja kaikessa rauhassa tutustua. Osaaminen lisää varmuutta ja tunne siitä, että pystyy harjoittamaan vaikeista asioista

helpompia vie koko oppimisprosessia eteenpäin ja osaltaan myös voi lisätä esiintymismielekkyyttä.

Toivon opinnäytetyön antavan tietoa opiskelijoille, opettajille tai tästä aiheesta kiinnostuneille eri näkökulmista löytäen siitä itselleen vastauksia, tai herättävän ajatuksia, jos aiheetta on miettinyt tai esiintymisjännitystä kokenut. Työn on tarkoitus olla katsaus aiheeseen ja antaa myös konkreettisia apuvälineitä esiintymisjännityksen käsittelemiseen tai esiintymiseen valmistautumiseen. Lukija voi peilata omia kokemuksia ja ajatuksia sekä mahdollisesti löytää työstä jotakin itselleen tai ehkä oivaltaa jotakin uutta.

Itseäni työ on auttanut jäsentämään kokonaisuutta oppimisesta ja esiintymisestä sekä sitä, kuinka näitä asioita voi konkreettisten tapojen kautta lähestyä. Opettajana olen opinnäytetyötä valmistellessani saanut tietoa millä tavoin voin ohjata oppilasta esiintymiseen valmistautumisessa tai miten ohjaan oppilasta harjoittelemaan teosta niin, että se olisi laadullisesti hyvää ja johtaisi onnistumisiin esiintymistilanteessa. Tämän lisäksi myös ymmärrän esiintymisjännityksen taustoja aikaisempaa paremmin ja kykenen mahdollisesti ohjeistamaan oppilasta sen käsittelemisessä tarvittaessa.

2 Jännittäminen

2.1 Mitä jännittäminen on?

Jännitys on fysiologista vireytymistä, ahdistuneisuutta, hermostuneisuutta tai jopa pelkoa tulevasta esiintymisestä. Se ilmenee fyysisesti sykkeen kiihtymisellä, hikoiluna, tärinänä, hengenahdistuksena, kasvojen punoituksena ja pahoinvointina. Esiintymisjännitys rinnastetaan käsitteenä yleensä tilannekohtaiseen viestintäarkuuteen. McCroskeyn mukaan viestintäarkuudella tarkoitetaan yksilön pelkoa tai ahdistusta liittyen tulevaan viestintätilanteeseen. Se on sisäinen, kognitiivinen tila joka rajoittaa tai estää vuorovaikutusta. Viestintäarkuus on yläkäsite erityyppisille jännittämisille joita ovat esimerkiksi piirresidonnainen, kontekstisidonnainen, vastaanottajasidonnainen tai tässä esiintymisjännityksen tapauksessa tilannesidonnainen. Viestintämyönteisyys sen sijaan on sitä, että esiintyjä suhtautuu myönteisesti esitys- tai vuorovaikutustilanteeseen. Pörhölän mukaan

jännittämistä voidaan tarkastella kolmesta eri ulottuvuudesta ja ne ovat fysiologinen viireytyminen, subjektiivinen kokemus ja viireytymisestä tehty tulkinta joka näkyy käyttäytymisen piirteinä. (Kielijelppi 2017.)

Kirjassa *Perhospia vatsassa – apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen* Ben Furman kirjoittaa, että esiintymisvarmuutta voi kasvattaa harjoittelemalla esitystä huolella, vaikka se ei kuitenkaan välttämättä paranna esiintymisjännitystä (Furman 2002, 70). Hän myös kertoo, että jännittäminen ei ole pelkästään negatiivinen asia, sillä siitä on myös hyötyä. Monet voivat pitää sitä myönteisenä ilmiönä, sillä se auttaa keskittymään ja laittaa esiintyjän antamaan parastaan. Jännitys myös kertoo, että esiintyjä kokee, että hänellä on jotain merkittävää sanottavaa eikä hän ole vain tylsä ja että esiintymisestä ei ole tullut hänelle rutiini jonka hän vain suorittaa kerta toisensa jälkeen.

Kun jännityksestä huolimatta uskaltaa heittäytyä esiintymistilanteeseen ja asettaa itselleen haasteita voi tällainen onnistuminen tuottaa iloa ja myönteisiä tuntemuksia. Toisaalta jotkut esiintyjät eivät välttämättä ikinä koe esiintymistä myönteisenä tai mielekkäänä, mutta silti esiintyvät. Sen sijaan, että huomion kiinnittäisi ainoastaan onnistuneisiin tai epäonnistuneisiin suorituksiin olisi hyvä pyrkiä näkemään läpi koko harjoitusprosessi ja keskittyä siihen. Vaikka esimerkiksi tutkintoon harjoitellessa on hyvä olla selkeä tavoite ja mielikuva tulevasta tavoitteesta, keskittyminen itse harjoitteluun on oman kokemukseni mukaan tehokkaampaa, jos sitä ohjaa se, miten haluan kappaleen soittaa tai millainen harjoittelutilanne on sen sijaan, että ajattelisin esimerkiksi, että jokin asia täytyy oppia mahdollisimman nopeasti.

Itselläni on myös kokemuksia esiintymistilanteista jotka ovat olleet tosi jännittäviä tai sitten vain vähän jännittäviä. Kokemukseni mukaan liika jännittäminen ei ole hyväksi, koska se voi johtaa siihen, että esiintymisessä ei pysty keskittymään, kun koko aika miettii, miten siitä tulee suoriutumaan, mutta ylipäättänsä pieni jännittyneisyys eli viireytyminen tulevaa esiintymistä ennen on aina ollut hyvä asia. Jännittämisestä johtuva positiivinen viireytyminen kohdistaa huomion esiintymiseen.

Viireytyminen viittaa omasta mielestäni enemmän positiiviseen jännittämiseen kuin jännittämiseen yleisesti tai tilanteeseen joka tuottaa ahdistusta tai pelkoa. Päivi Arjaksen mukaan esiintymisjännitys-sanaa käytetään yleisterminä kuvaamaan laajaa, erityyppisistä osa-alueista koostuvaa ilmiötä ja jatkaa, että omat kokemukset ja asennoituminen

vaikuttavat siihen, mitä sillä kulloinkin tarkoitetaan (Arjas 2014, 17). Esiintymisjännityksestä puhuttaessa onkin syytä selventää mitä se kullekin tarkoittaa. Joku ei välttämättä näe siinä mitään ahdistavaa vaan ainoastaan positiivista vireytymistä sen sijaan, että jollekin toiselle se nostaa ahdistuksen ja pelon tunteet pintaan.

Päivi Arjas kirjoittaa kirjassaan Varmasti lavalle esiintymisvireyden eri tasoista eli siitä kuinka riittämätön tai liiallinen vireystaso jättää esiintymistilanteessa suoritustason heikoksi (Arjas, 2014, 18). Liian vähäinen vireytyminen laskee yleensä esityksen tasoa (Arjas, 2014, 20). Yksi syy jännityksen vähentymiselle on liika rutinoituminen mikä voi tapahtua, kun samaa ohjelmistoa esitetään monta kertaa peräkkäin pitkän aikaa. Tällöin ohjelmisto ei enää innostu eikä esiintyjä keskity tarpeeksi. Tarpeeksi haastava ohjelmisto taas voi lisätä vireytymistä jolloin ohjelmisto haastaa ja motivoi jonka seurauksena myös vireytyminen on sopiva esiintymistilanteeseen ja esiintyjä keskittyy paremmin.

Juhani Mattila kirjoittaa kirjassaan Herkkyys ja sosiaaliset pelot jännityksen olevan energiaa ja vahvavirtaa, jotain selittämätöntä ja salaperäistä joka voi antaa paljon energiaa. Mattilan mukaan se muistuttaa tunteena innostumista, jos siihen ei sekoitu liian paljon jarruttavaa tunnetta eli pelkoa (Mattila 2004, 65). Se ei myöskään ole sama asia kuin ujous, joka on henkilökohtaisempaa, jännitys taas yleisempi ja vähemmän spesifi tunne. Jännitys liittyy hyväksytyksi tulemisen tarpeisiin tai pelkästään toiveeseen, ettei joutuisi kritiikin kohteeksi (Mattila 2004, 58). Sen sijaan, että esiintymisjännityksen takana Mattilan mukaan olisi pelko hän lähestyy esiintymisjännityksen taustaa ihmisen sosiaalisten tarpeiden kautta, joita on monen tasoisia, ja vain osa niistä on tietoisia (Mattila 2004, 66).

2.1.1 Esiintymispelko eli fobia

Esiintymispelko on sosiaalista pelkoa, jossa pelon kohteena on sosiaalinen tilanne, jossa joutuu tekemisiin muiden ihmisten kanssa, kirjoittaa Päivi Arjas kirjassaan Varmasti lavalle. Esiintymispelko ei myöskään ole samanlaista kuin määräkohtaiset pelot jolloin kohteena on jokin asia, esine tai tilanteeseen kohdistuvaa suhteetonta ja epärealistista pelkoa, esimerkiksi korkean paikan kammo, lentopelko tai ukkosen pelkääminen. (Arjas 2014, 25.)

Juhani Mattila kirjoittaa kirjassaan Herkkyys ja sosiaaliset pelot, että jännittäminen ei ole sama asia kuin pelko, vaikka niin saatetaan monesti ajatella. Pelkoon liittyy jarruttavaa

tunnetta (Mattila 2004, 65). Esiintymisjännitys voi kuitenkin muuttua peloksi, jos takana on joitakin erityisen pahoja pettymyksiä ja tällöin voidaan puhua fobiasta, kirjoittaa Mattila sekä erottelee fobian ja jännittämisen eri asioiksi (Mattila 2004, 183). Hänen mukaansa jännittämisen ja fobian eli pelon suurin ero on siinä, että sen sijaan että jännittämisellä on kaksi suuntaa, sekä lähestyminen että pakeneminen, pelko on yksisuuntainen ja se vetää yksisuuntaisesti pois päin ja kehottaa varomaan esiintymistilannetta (Mattila 2004, 184).

Myös Ben Furman kirjoittaa pelosta kirjassaan *Perhosia vatsassa* ja sanoo sen olevan aivoihimme koodattu ominaisuus, jonka tarkoitus on suojella meitä vaaroilta (Furman 2002, 17). Jos yksilö esimerkiksi pelkää korkeita paikkoja auttaa se myös ihmistä varomaan sellaisia paikkoja joihin liittyy putoamisen vaara. Fobiolla Furmanin mukaan tarkoitetaan yleensä pelkoa, mutta psykiatriassa sillä kuvataan pelkoja joihin ei liity todellista vaaraa tai pelkoja joiden voimakkuus on vaaran todennäköisyyteen nähden täysin ylimitoitettu. Tällainen pelko voi olla esimerkiksi pimeän pelko turvallisessa paikassa tai vaarattomiin hämähäkkeihin tai hyönteisiin liittyvä pelko, kuvailee Furman (Furman 2012, 18).

Furman myös kirjoittaa fobioiden muodostuvan kolmesta tekijästä jotka ovat kohde eli asia jota ihminen pelkää, kauhukuvitelma eli mielikuva siitä, mitä kamalaa tapahtuisi, jos kohteen kanssa joutuisi tekemisiin ja kolmanneksi välttämistä strategia joka on toimintatapa, jonka avulla ihminen huolehtii, ettei joudu tekemisiin kohteensa kanssa (Furman 2012, 18).

2.1.2 ”Taistele tai pakene -reaktio” ja jännittämisen biologinen pohja

Jännittämisellä on biologinen pohja josta Sirpa Pääkkönen kirjoittaa Helsingin sanomien artikkelissaan. Hän kirjoittaa jännityksen olevan kehollinen stressireaktio jossa elimistö valmistautuu taistele tai pakene -tilanteeseen. Tällöin sympaattinen hermosto aktivoituu autonomisessa hermostossa, jonka seurauksena verenkierto kiihtyy ja sydän alkaa hakata. Hyvin voimakkaassa reaktiossa ihminen voi alkaa täristä tai häntä voi alkaa oksettaa, kirjoittaa Pääkkönen artikkelissaan jossa haastattelee opintopsykologi Johanna Mikkosta. Stressireaktion aikana ajattelulle ei jää paljoa aikaa vaan ajattelukapasiteetti kapeenee Mikkosen mukaan, jonka lisäksi hän sanoo stressireaktiolla olevan biologinen pohja, kirjoittaa Pääkkönen. (Pääkkönen 2016.)

Pääkkönen kirjoittaa jännittämisen olevan myös opittua käyttäytymistä joka on yhteydessä menneisiin kokemuksiin. Osa kehon reaktioista on automaattisia ja keho alkaa virittäytyä tulevaan tilanteeseen omia aikojaan, kirjoittaa Pääkkönen. Jos taustalla on huonoja kokemuksia esiintymistilanteista, luultavasti uuden esiintymistilanteen lähestyessä keho virittäytyy siihen saman tyypillisesti kuin aikaisemmassa esiintymistilanteessa. (Pääkkönen 2016.)

Myös Päivi Arjas kirjoittaa ”taistele tai pakene -reaktiosta” kirjassaan Varmasti lavalle (Arjas 2014, 23). Jos jännittäjä kokee, ettei voi tilanteessa taistella eikä paeta hän luultavasti jäätyy, jolloin yksilö jähmettyy paikalleen liikkumattomaksi. Huolimatta siitä, että esiintymistilanne ei ole hengenvaarallinen ihmisen elimistö ei tiedä sitä vaan reagoi siihen samoin kuin reagoisi todellisen hengenvaarallisen uhkan lähestyessä, samaan tapaan kuin aiemmin ihmiset reagoivat kohdatessaan esimerkiksi petoeläimen kuvailee Arjas (Arjas 2014, 23). Mielikuva uhkasta on siis elimistölle yhtä todellinen kuin oikeasti olemassa oleva vaara.

Päivi Arjas kirjoittaa Varmasti lavalle kirjassaan myös fyysisestä käpertymisestä joka liittyy pelästymisrefleksiin ja voi näin olla haitallinen muusikolle. Fyysisessä käpertymisessä hartiat kääntyvät sisäänpäin jonka lisäksi kädet suojaavat vatsaa ja rintakehää sekä siellä sijaitsevia sisäelimiä. Pianistilla tämä voi esimerkiksi estää isot ja vapaat liikeradat joka taas aiheuttaa hankaluuksia soittamisessa. Päivi Arjaksen mukaan hyvä ryhti, hartioiden rentouttaminen ja hengityksen syventäminen ovat apukeinoja tällaisessa tilanteessa. (Arjas 2014, 24.)

2.2 Mistä jännittäminen johtuu?

Ylipäättään jännitys tulee, koska tulossa on jotakin sellaista mikä on jollain tavalla merkityksellistä esiintyjälle. Esiintyjä voi myös kokea, että on menossa tilanteeseen jossa voi kokea itsensä haavoittuvaksi ja siksi jännittää tulevaa tilannetta. Syitä voi olla monia ja jokaisella on omat taustansa jännittämislle. Myös se kuinka syvää tai vakavaa jännittäminen on, riippuu henkilöstä. Jännittäminen voi tulla ihmisen itsetunnon ympärillä pyörivistä asioista jolloin kyse on luultavasti asioista jotka tulevat pitkän ajan takaa omasta menneisyydestä. Jännitys voi tulla myös hetkellisesti stressaavan elämäntilanteen seu-

rauksena tai siksi, että ei ole ollut tarpeeksi aikaa tai mahdollisuutta valmistautua tulevaan esiintymistilanteeseen. Jännityksen tausta voi löytyä läheltä tai kaukaa ja jokaisen on hyvä miettiä miksi itse kokee jännittävänsä, jotta sen syihin voisi itse tutustua.

Mahdollinen esiintymispelko ja jännitys tulee myös, kun jo takana on ikäviä kokemuksia esiintymisistä. Jos aikaisemmat esiintymiskokemukset ovat olleet ikäviä, voi helposti joutua noidankehään, kierteeseen, jossa aina esiintymistilanteen tullessa joutuu kohtaamaan jo menneet ikävät kokemukset, että myös uuden tilanteen kohtaamisen tuottaman jännityksen. Tässä tapauksessa jännitystä on siis kestänyt jo useamman esiintymisen verran, eikä se ole hetkellistä.

Juhani Mattila kirjoittaa kirjassaan Herkkyys ja sosiaaliset pelot jännityksen syntyvän vastakkaisten tunteiden ja tarpeiden välisestä ristiriidasta. Hän myös kirjoittaa, ettei jännityksistä voi päästä eroon kadottamatta yhteyttä omaan sielullisuuteensa. Jos ihminen tunnistaisi jännitystensä taustalla olevat sosiaaliset halunsa ja kaipauksensa, hän saisi tunteisiinsa aivan uuden näkökulman). (Mattila 2004, 74.)

Ihminen ei välttämättä itse tunnista joutuneensa tilanteeseen jossa jännityksestä on jo tullut pelkoa ja se on muodostunut ongelmaksi. Tarkoitan tällä tilannetta jossa esiintymisjännitys tuottaa niin voimakasta ahdistusta, että jännittämiseen ei enää liity innostusta tai halua mennä kohti esiintymistilannetta, mutta siihen on jo tottunut eikä oireita osaa yhdistää esiintymistilanteeseen. Ongelmaksi se on mielestäni muodostunut myös silloin, kun siitä ei pysty puhumaan. Oma jännitystä saattaa alkaa hävetä tai ajatella, että siitä ei voi puhua toisille, koska se voi tuottaa kiusallisia ajatuksia muissa tai itsessä tai jännittäjä voi kokea, että ei tule hyväksytyksi oman jännittämisen kanssa. Jatkuva jännittäminen voi kuormittaa koko elämää, jos sitä ei hyväksy tai siitä ei pysty puhumaan.

Jännitys ei myöskään aina näy ulospäin. Itselläni on esimerkiksi kokemuksia tilanteista, joissa olen jännittänyt paljon ja tämän seurauksena en esimerkiksi muista kovinkaan paljoa siitä, kuinka esiintyminen on mennyt, koska olen ollut niin jännittynyt. Jälkeenpäin olen kuullut joltakin yleisössä olleelta, että jännitys ei näkynyt ulospäin.

Tutkiessani jännittämistä olen huomannut monien psykologien puhuvan toisten ihmisten merkityksestä esiintymisjännitystä harjoitellessa. Tästä kertoo myös Minna Martin Antti

Tiainen kirjoittamassa Helsingin Sanomien haastattelussa. Artikkelissa Minna Martin kertoo, että jännitysreaktioita ei voi kokonaan poistaa, mutta voimme pikkuhiljaa muuttaa suhtautumistamme jännityksen synnyttämiin reaktioihin, mutta tässäkin tarvitsemme vuorovaikutusta ja tukea toisilta ihmisiltä. (Tiainen, 2017.)

Jännitysreaktiot syntyvät aivojen lähetettyä viestin uhkaavasta tilanteesta autonomiseen hermostoon jonka seurauksena ihminen virittyy taistelemaan, puolustautumaan tai pakenemaan. Martin myös kertoo, että ihmisen aivot eivät tiedosta onko tuleva uhka tai vaara realistinen vai epärealistinen jonka lisäksi aivot eivät myöskään tiedä tuleeko hälytys ulkoisesta vai ihmisen sisäisestä maailmasta. (Tiainen, 2017.)

2.3 Mitä jännittämiseksi voi tehdä?

Tulkitsen, että ihminen kokee kaikki jännitystä aiheuttavat tilanteet lähtökohtaisesti melko samanlaisina. On siis ratkaisevaa, kuinka reagoimme itse näihin oireisiin, jos esiintymisjännitystä haluaa harjoittaa. Omista oireista puhuminen voi auttaa. Mielikuva-harjoittelu on myös keino harjoittaa jännittämistä aiheuttavia tilanteita. Esiintymisjännityksen kohdalla tulevaa esiintymistilannetta voi käydä mielessään läpi. Pelkästään tällainen harjoitus voi nostaa jännityksen tunteen jolloin siihen voi myös tutustua kaikessa rauhassa, kun todellinen tilanne ei vielä ole kyseessä. Päivi Arjas kirjoittaa kirjassaan Varmasti lavalle, että kun tulevaa esiintymistilannetta käy mielessä läpi ja tätä toistaa tarpeeksi monta kertaa läpi, oireet eivät enää ole niin pelottavia vaan tilanteeseen alkaa tottua jonka seurauksena varsinaisessa esiintymistilanteessa voi oman huomion keskittää varsinaiseen tehtävään (Arjas, 2014, 104). Esiintymistilanteessa nousevat jännitysoireet ovat siis tuttuja ja niiden kanssa on oppinut selviytymään, kun esiintymistilannetta on aikaisemmin toistanut mielessään.

Jatkuvan jännittämisen ja esiintymisen kanssa eläminen voi kuormittaa ja ajan kanssa myös latistaa ja huonontaa itsetuntoa. Esimerkiksi omalla sisäisellä puheella voi olla suuri merkitys siihen, miten jännittämisen kanssa tulee toimeen ja miten esiintymistilanteista pääsee yli. Erilaisista rentoutus- ja hengitysharjoituksista voi olla myös merkittävä apu. Myös omat harrastukset tai terveelliset elämäntavat eli liikunta ja hyvä ravinto voivat tukea erilaisista tilanteista selviytymisessä. Myös jännittämisestä puhuminen toisten kanssa voi auttaa hyväksymään sen. Ajan kanssa asia voi muuttua muotoaan ja se ei ole enää niin merkityksellinen asia kuin aikaisemmin, parhaassa tapauksessa se voi

ikään kuin hälvetä ja kadota. Almonkarin tutkimuksen mukaan opiskelijoiden selviytymiskeinoja jännittävissä tilanteissa olivat esimerkiksi hyvä valmistautuminen, kannustava ja motivoiva sisäinen puhe, sosiaalinen tuki, rentoutumismenetelmät, hengitys- ja ääniharjoitukset, puhumisen harjoittaminen, ulkonäöstä huolehtiminen, vuorovaikutuksen luominen kuulijoihin esityksen aikana, huumori, syöminen ja juominen sekä liikunta ja musiikki. (Kielijelppi.)

Kun soittaja haluaa valmistautua tulevaan esitykseen, on varsinaista esitystä edeltävät harjoitusesiintymiset hyvä tapa harjoittaa jännitystä tai esimerkiksi tunnistaa oma tapansa suhtautua esiintymiseen. Harjoituksia on hyvä myös tehdä erilaisissa ympäristöissä. Voi esiintyä ensimmäisellä kerralla omalle perheelle, ystävälle tai opiskelukaverille jonka jälkeen kuulijoiden määrää voi lisätä. Samalla voi tunnistaa mitkä tilanteet itseä jännittävät kaikista eniten. Onko jännittävintä soittaa omalle ystävälle joka ei itse soita tai perheelleen sen sijaan, että jännittävintä olisikin omat opiskelukaverit. Vai jännittääkö esiintyjää suuri joukko kuulijoita vai onko jännitys yhtä voimakas, vaikka kuulijoita olisi vain yksi. Omaa esiintymiskäyttäytymistään tutkimalla voi ehkä löytää myös itselleen parhaat valmistautumismenetelmät tai tulla paremmin toimeen asian kanssa.

Ben Furman kirjoittaa kirjassaan *Perhosia vatsassa*, että valmistautumalla esitykseen huolella voi pienentää todennäköisyyttä, että jotakin odottamatonta tapahtuu. Esimerkiksi, että soittaa väärin tai unohtaa mitä piti soittaa. Esiintymisvarmuutta voi siis kasvat-
taa harjoittelemalla esitystä huolella. Todellinen esiintymisrohkeus on sitä, että hyväksyy sen, että juuri se mitä pelkää voi tapahtua ja todellinen itseluottamus on sitä, että luottaa osaavansa toimia siinä tilanteessa, jos se tapahtuu. Furman vertaa tätä selviytymistaitoa judoon ja kilpamoottoripyöräilyyn. Kilpamoottoripyöräilijän on tiedettävä, miten kaatumis-tilanteessa tulee menetellä, jotta selviytyisi tilanteesta vammoitta ja judossa taas kaikkien sitä harrastavien on hallittava kaatumisen taito. Myös esiintyjän täytyy valmistautua kohtaamaan mahdolliset vastoinkäymiset, virheet ja kömmähdykset. Näin pikkuhiljaa voi kehittää omaa esiintymiseen liittyvää itseluottamustaan. (Furman 2002, 70.)

Virheiden sattuessa tärkeintä on jatkaa ja yrittää luoda eheä kokonaisuus. Kuulijat virheitä eivät välttämättä edes huomaa tai jos piilottaa ne hyvin, eivät ne välttämättä aina-kaan häiritse ketään.

On huojentavaa, että esiintymisjännitys on jotain, mitä voi harjoittaa ja jotkut vain kokevat sen voimakkaammin kuin toiset, jokainen omalla tavallaan. Esiintymisvalmennuksessa ei harjoitella vain virheettömiä suorituksia, vaan Furman kirjoittaa, että ammattitaitoiset muusikot, laulajat ja näyttelijät opettelevat myös selviytymään virheistä kunnialla (Furman 2002, 72). Hyväksymällä virheet ja epäonnistumiset on helpompi esiintyä ja olla esillä. Itseluottamus lisääntyy, kun virheet eivät ole painajainen ja niiden kanssa oppii tulemaan toimeen. Hyväksymällä epäonnistumiset ja virheet on helpompi olla spontaani ja luonteva.

Myös omilla ajatuksilla on suuri merkitys esiintymisjännityksessä ja sen käsittelemisessä. On merkitystä sillä, millaista oma sisäinen puhe on, liittyen omaan itseensä esiintymistilanteessa tai siihen millä tavalla tulevaan esiintymistilanteeseen haluaa suhtautua. On tärkeää tiedostaa, että esiintymisjännitys on harjoiteltavissa oleva asia. Tämän lisäksi voi karkottaa mikä esiintymisessä jännittää juuri itseään. Onko se esimerkiksi se, että ei mielestään osaa kappaletta tarpeeksi hyvin vai liittykö jännitys esiintymistilanteeseen tai siihen, että paikalla on yleisöä. Pohdintaa voi syventää ja löytää sen mikä itselleen tuottaa eniten hankaluuksia. Omia ajatuksiaan voi myös ohjailia ja yrittää löytää esiintymisessä jotakin positiivista tai ainakin yrittää hyväksyä sen osana omaa musiikillista oppimisprosessia.

Opettaessa olen huomannut, kuinka oppilaan omat mielipiteet saattavat myös vaihdella riippumatta siitä, kuinka kappale kuulijan eli minun mielestäni on edistynyt. Joskus oppilas on ollut tyytymätön ja ajatellut, että soitto ei kuulostanut hyvältä samalla kun itse olen ajatellut kappaleen edistyneen. Tilanteissa joissa olen kokenut, että en soita tarpeeksi hyvin olen yrittänyt hyväksyä sen, että se on juuri tällä hetkellä soitettu niin hyvin, kuinka sen sillä hetkellä pystyn parhaiten soittamaan. Tyytymättömyyden lietsominen ei ainaakaan edistä esiintymistilannetta vaan luultavasti näkyy myös yleisölle ja voi antaa viestin siitä, että esiintyjä ei ole kiinnostunut itse siitä, mitä on soittamassa. Samalla tavoin kuin esimerkiksi näyttelijät heittäytyvät rooliinsa jota esittävät voi muusikkokin yrittää löytää oman esiintymisrooliinsa. Ajatus siitä, että itsellään on rooli esiintymistilanteessa voi auttaa niistä tilanteista selviytymistä.

Omaan jännittämistään voi harjoittaa myös hakeutumalla erilaisia jännitystä aiheuttavia tilanteita kohti pieni pala kerrallaan jolloin tunnistaa miten itse reagoi jännittämiseen ja oppii tulemaan näiden kanssa toimeen. Johanna Mikkosen mukaan tärkeintä pelkojen

voittamisessa on kokemus ja erilaisten jännitystilanteiden kautta oppii pikkuhiljaa, että tilanteista voi selvitä, kirjoittaa Sirpa Pääkkönen Helsingin sanomien artikkelissa. Jännitysreaktioiden tullessa on tärkeää tiedostaa, ettei mitään pahaa ole tulossa jolloin tilanteita pystyy oppia hallitsemaan. Mikkonen neuvoo kiinnittämään huomion oman kehon ja sen reaktioiden sijaan esimerkiksi ympäristöönsä tai siihen mitä on tekemässä. (Pääkkönen 2016.)

2.4 Kasvu ympäristön ja temperamentin merkitys jännittämiselle

Jännitys määräytyy osittain myös geneettisesti eli on riippuvainen yksilön synnynnäisestä temperamentista. Tämän lisäksi myös kasvu ympäristö vaikuttaa siihen, miten jännitys ilmenee. Päivi Arjaksen mukaan kasvatus omat kokemukset vaikuttavat esiintyjän esiintymishaluun ja esiintymiskipinään (Arjas 2014, 7). On merkitystä millaisessa kasvutai oppimisympäristössä ihminen kasvaa. Ihmisen persoonallisuus kehittyy vuorovaikutuksen tuloksena, kun oma synnynnäinen temperamentti ja ympäristö kohtaavat. Temperamentti ei ole sama kuin ihmisen persoonallisuus vaan persoonallisuus muodostuu, kun yksilön temperamentti on vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa (Selin 2006). Myös oppiminen muuttuu vuorovaikutuksessa. Esimerkiksi oppimisympäristössä jossa on ympärillä paljon virikkeitä kehitystä ja oppimista tapahtuu enemmän, koska tällainen ympäristö aktivoi oppijaa ja lähettää signaaleja aivoille.

Erilaiset temperamenttityypit, niin sanotut ”prototyypit”, ovat sensitiivisyys (korkea tai matala), aktiivisuus, sopeutuvuus tai joustavuus, sinnikkyys tai peräänantamattomuus, häirittevyys, rytmisyys, lähestyminen ja vetäytyminen, intensiivisyys ja mieliala. Temperamentin ydin on ”lähestyminen-vetäytyminen” -kahtiajako. (Keltikangas-Järvinen 2006, 42-96.)

Jokaisella on omanlainen temperamenttinsa. Temperamentti on ihmisen reagoitavuus asioihin. Se on ihmisen tapa tehdä asioita ja kokoelma synnynnäisiä valmiuksia ja taipumuksia. Synnynnäisistä temperamenttipiirteistä johtuen ihmiset säilyvät yksilöinä huolimatta siitä, että jakaisivat samoja elämäkokemuksia tai kasvaisivat samassa ympäristössä. Temperamentilla tarkoitetaan ihmisen yksilöllisyyttä. Temperamentin huomioimisella voidaan edesauttaa ihmisen kasvua kohti tasapainoista ja hallittua aikuisuutta sekä auttaa ihmistä kasvamaan itsensä hyväksyväksi aikuiseksi. Oppimisen kannalta jotkin

temperamenttipiirteet tukevat oppimista ja jotkut temperamenttipiirteet saattavat vaikuttaa negatiivisesti esimerkiksi niin, että oppilas ei pysty suoriutumaan niin hyvin mihin hänen kykynsä, lahjakkuutensa, motivaationsa ja kiinnostuksensa yltävät, kirjoittaa Keltikangas-Järvinen kirjassaan *Temperamentti ja koulumenestys*. (Keltikangas-Järvinen, 2016, 4.)

Myös jokaisen ihmisen yksilöllisyys on tärkeää huomioida. Jos se pystytään ottamaan huomioon ajoissa, voidaan myös vähentää syrjäytymistä ja erityisopetuksen tarvetta. Liisa Keltikangas-Järvinen muistuttaa, ettei mikään temperamentti ei ole sinänsä hyvä tai huono, eikä suoraan johda mihinkään. Lopputulos määräytyy sen mukaan miten hyvin temperamentti kohtaa yhteisön ja ympäristön odotukset. Kyse on siis siitä, miten temperamentin ja ympäristön vuorovaikutus kehittyy. Temperamentin ollessa yhteisön odotusten mukainen voidaan puhua hyvästä yhteensopivuudesta eli käyttää käsitettä ”goodness of fit”. Sen sijaan temperamentin ollessa yhteisön odotusten vastainen toimii silloin ”poorness of fit” eli huono yhteensopivuus (Keltikangas-Järvinen 2016, 23). Käsitteet ovat luoneet 1950-luvulla Stella Chess ja Alexander Thomas.

Temperamentin huomioimisella voidaan tukea soittajan oppimista ja myös tukea pärjäämistä yhteisössä. Musiikinopiskelija joutuu tekemään paljon itsenäistä työskentelyä ja reflektoimaan itse omaa oppimistaan tai esiintymisjännitystään. Jokaisella on oma tapansa toimia tai ainakin se ajan kanssa löytyy ja muokkaantuu oman näköiseksi. Tämän lisäksi jokainen musiikinopiskelija on myös osa oppimisympäristöä ja toimii siinä yhteisössä omalla tavallaan. Tässä siis vaikuttaa se millainen opiskelijan oma temperamentti on ja miten se kohtaa ympäristön kanssa. Voisin itse kuvitella esimerkiksi, että aktiivisen ja nopeatempoisen opiskelijan voi olla vaikea sopeutua toimimaan ryhmässä jossa asiat tapahtuvat hitaammin mihin itse on tottunut tai toisinpäin.

2.5 Minäkuva ja itsetunto

Minäkuva ja itsetunto ovat eri asioita. Minäkuvalla tarkoitetaan ihmisen käsitystä itsestään, sitä millaisena hän itsensä näkee. Itsetunto on minäkuvan osa, se on positiivisten asioiden määrä ja sitä kuinka paljon hyviä asioita ihminen liittää itseensä. Minäkuva kehittyy pitkin elämää, mutta on aikuisena jo melko pysyvä. Murrosikä on minäkuvan kehityksen kannalta ratkaisevaa aikaa, jolloin se muokkautuu ratkaisevasti. Itsetunto koostuu tiedollisesta, taidollisesta ja sosiaalisesta itsetunnosta (Arjas 2014, 57). Arjas kirjoittaa

myös ”ammattillisesta itsetunnosta”, johon liittyvät oma musiikillinen minäkuva ja ammatti-identiteetti. Ihmisellä voi olla hyvä yleinen itsetunto, mutta esimerkiksi ammatillinen itsetunto voi olla heikko (Arjas 2014, 58).

Musiikinopiskelijan tai musiikin ammattilaisen ammatillinen itsetunto perustuu hänen omiin kokemuksiin, tunteuksiin ja ajatuksiinsa liittyen omaan lahjakkuuteen, taitoihin ja kykyyn toimia muusikkona. Niin kuin yleisesti ihmisen minäkuva kehittyy pitkin elämää, myös musiikkiminäkuva kehittyy jo lapsesta alkaen. Jos esiintymisongelmat liittyvät itsetuntoon esiintymisvalmennuksessa, täytyy niistä aloittaa. Hengitys- ja rentoutumisharjoitukset voivat olla avuksi rakennettaessa positiivisempaa minäkuvaa. Harjoitukset lisäävät oman itsen hallinnan tunnetta. Joissakin tapauksissa voi olla tarpeen käydä psykoterapiassa Arjas kirjoittaa (Arjas 2014, 60). Psykoterapiassa käydään läpi persoonallisuuden kehityksessä ja henkilön suhtautumisessa itseensä olevia häiriöitä.

3 Harjoituksia esiintymisjännityksen helpottamiseksi

3.1 Rentoutusharjoitukset

Yksi keino valmistautua esiintymiseen on tehdä harjoituksia, joiden tarkoitus on rentouttaa kehoa ja parantaa keskittymistä tulevaan suoritukseen. Näitä harjoituksia voi tehdä myös muulloinkin kuin ennen varsinaista esiintymistä ja oikeastaan ajattelen sen olevan tarpeellista. Rentoutusharjoitusten avulla voi rauhoittaa kehoa ja lisätä lämpöä. Päivi Arjas kirjoittaa kirjassaan Muusikoiden esiintymisvalmennus keskittymisestä. Oman huomion kohdistuessa hengitykseen tai hengityksen syventämiseen alkaa siitä tulla tietoisemmaksi jolloin myös muut asiat alkavat hävitä mielestä. Rentoutustekniikat edistävät myös keskittymiskykyä. (Arjas 2014, 49.)

Mielikuva saippuakuplista on tuttu ja yksinkertainen. Ajatukset tulevat tyhjästä ja sitten katoavat ilmaan kuin puhkeavat saippuakuplat. Hiljalleen mieli ja keho alkavat tyyntyä ja rauhoittua eikä ajatukset hallitse harjoittelijaa. Tällainen harjoitus rentouttaa ja selkeyttää mieltä.

Koska ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, vaikuttavat molemmat, sekä fyysinen että psyykinen puoli toisiinsa niin, että on mahdoton olla fyysisesti vapautunut tai terve, jos henkisesti on aivan lukossa. Tämä toimii myös toisin päin. Säännöllisesti tehtyjen rentoutumisharjoitusten harjoittaminen estää joutumasta kierteeseen jossa rentoutuminen ei enää ole mahdollista esimerkiksi pahan stressin vuoksi. Ottamalla rentoutumisharjoitukset osaksi esiintymisvalmennusta on niihin myös helpompi palata esimerkiksi vaikean tilanteen tullessa ja rentoutuminen tuntuu helpolta. Arjas kirjoittaa, että myös rentoutumistaidon oppiminen vaatii aikaa ja harjoittelua. Lisäksi taito rentoutua lisää myös itse-tuntemusta ja tietoisuutta omasta hengityksestä ja ajatuksista. (Arjas 2014, 44.)

Rentoutumisen havainnollistamisen helpottamiseksi voi tehdä harjoituksen jossa jokin lihasryhmä jännitetään ensin voimakkaasti, jonka jälkeen se rentoutetaan. Tässä Jakobssonin progressiivisessa rentoutuksessa hyödynnetään lihaksen taipumusta rentoutua voimakkaan jännityksen jälkeen (Arjas, 2014, 45). Harjoituksen myötä on helppo havainnollistaa mitä rentous oikeasti tarkoittaa ja se on näin helppo jokaisen löytää. Tämä on myös asia jonka ymmärtää, kun sen itse kokee eikä sitä voi esimerkiksi näyttää toiselle.

J.H. Schultzin autogeenisessä rentoutuksessa rentoutetaan lihas tai lihasryhmä kerrallaan. Harjoituksen voi tehdä koko keholle ja hyvin yksityiskohtaisesti esimerkiksi edeten varpaista päähän. Harjoitus kannattaa aloittaa rentouttamalla itselleen helpoimmat lihakset ja etsiä sitten sama tuntuma muihin lihaksiin. Rentoutusharjoitukset auttavat tilanteessa jossa keho on esimerkiksi kylmä, sillä verenkierto vilkastuu ja lämpö tulee sisältäpäin. J.H. Schultzin autogeenista rentoutuksen voi myös tehdä harjoituksen päätteeksi niin ikään palauttavana harjoituksena. (Arjas, 2014, 45.)

Tämä on myös käytössä monilla liikunta- tai urheilutunneilla jotka monesti päättyvät tämän tyyppiseen palauttavaan harjoitukseen. Olen itse todennut oleelliseksi kuinka oman harjoituksen päättää, sillä se vaikuttaa siihen millainen mieli itselle harjoituksesta viimeiseksi jää. Jos harjoitus ei esimerkiksi ole mennyt omasta mielestä hyvin eli siitä ei ole jäänyt positiivinen, voi sen kuitenkin päättää rentoutumalla ja antamalla keholle ja mielelle mahdollisuuden palautua ennen seuraavaa haastetta. Olen itse huomannut, että jokainen harjoituskerta on hyvä aloittaa ja päättää tietoisesti ja antaa mielelle tarvitsemansa aika sisäistää harjoitus.

3.2 Hengitysharjoitukset

Päivi Arjas kirjoittaa kirjassa Muusikoiden esiintymisvalmennus hengityksen tärkeydestä ja merkityksestä. Hengitysharjoituksista osana esiintymisvalmennusta säännöllisesti tehtynä on myös hyötyä yleisen hyvinvoinnin kannalta. Lisäksi puutteellinen hengitystaito voi aiheuttaa lihasjäykkyyttä esimerkiksi kaulan ja hartioiden alueella. Syvään hengittäminen rentouttaa ja auttaa hallitsemaan itseä henkisesti, hengitysrytmin hidastaminen rauhoittaa mieltä. Koska jännittämisen vaikutukset ovat sekä fyysisiä että psyykkisiä tarvitaan harjoituksia jotka sekä rentouttavat kehoa, että myös kehittävät mielenhallintaa. Jännittäessä hengitys saattaa lakata hetkellisesti kokonaan. Se taas johtaa siihen, että rentous katoaa ja lihastyö muuttuu osittain anaerobiseksi, mikä puolestaan saa lihakset väsymään nopeasti. Täydellisen rentoutuneen tilan ylläpitämiseksi pitäisi siis koko aika pystyä hengittämään vapaasti ja syvään. (Arjas, 2014, 36.)

Arjas kirjoittaa myös toisesta hengitykseen liittyvästä ongelmasta joka on hyperventilaatio eli ylihengittäminen. Tässä tapauksessa ilmaa otetaan ensiksi liikaa, mutta ei puhalleta tarpeeksi tehokkaasti ulos jolloin ilma pakkautuu keuhkoihin. Hyperventilaatio voi olla tuttu myös esimerkiksi tilanteesta jossa on pitänyt puheen. Arjas kirjoittaa myös liian äänekkäästä hengityksestä. Nimittäin myös se voi olla ongelma joka häiritsee yleisöä esiintymistilanteessa. (Arjas 2014, 38.)

Osmo Saarelma kirjoittaa Duodecimin artikkelissa hyperventilaatiosta tilana jossa henkilö hengittää enemmän mitä elimistön kaasujen vaihdon vuoksi on tarpeen. Tällöin keuhkoissa poistuu verestä enemmän hiilidioksidia kuin aineenvaihdunnan tuloksena syntyy. Hyperventilaation tila voi aiheuttaa esimerkiksi tukehtumisen tunnetta, huimausta ja vapinaa. Hyperventilaatiota saavien henkilöiden on myös todettu käyttävän hengityksessään enemmän ylempää rintakehää kuin palleaa. Saarelmaan mukaan rentoutusharjoituksista ja vertaistukiryhmästä voi olla apua hyperventilaation hoidossa joiden lisäksi myös palleahengityksen harjoittelu voi vähentää ahdistuksen tunnetta. Hyperventilaation syynä voi olla paniikkihäiriö tai myös jokin sairaus kuten esimerkiksi keuhkokuume, astma tai neurologinen sairaus. (Saarelma 2017.)

Ylipäättään hengityksestä pitäisi tulla luontevaa harjoitellessa. Jos hengitys tuottaa ongelmia soitossa esimerkiksi vaikeiden kohtien aikana voi sitä harjoittaa harjoitusten lo-

massa. Huomatessaan hengityksen vaikeutuvan, voi vaikka hetkeksi pysähtyä vain hengittämään ja yrittää kohtaa sitten uudelleen niin, että hengitys pysyy rauhallisena ja luontevana.

Ennen esitystä pelkkä hengittäminen auttaa keskittymään ja rauhoittamaan mieltä. Hengitysharjoitusten työstäminen harjoituksen omaisesti säännöllisesti edesauttaa myös luonnollisen hengityksen löytämistä vaikeassa tai epämiellyttävässä tilanteessa. Kun harjoituksia on tehnyt aikaisemmin, on oma luonnollinen hengitys helpompi löytää sen kadotettuaan ja oman rauhan löytäminen nopeampaa. Näistä harjoituksista voi tehdä tietoisesti rutiinin itselleen jolloin niistä tulee myös luonnollinen osa omaa arkea.

Käsien kylmyys on varmasti monille tuttu ja tässä harjoitus joka on otettu Arjaksen kirjasta. Harjoituksessa kädet asetetaan paikalleen kylkien viereen ja kuvitellaan, kuinka kaikki jännitys valuu hartioista alkaen sormenpäiden kautta ulos. Mielessään voi myös ajatella käsiensä olevan lämpimässä vedessä, liikutella niitä ja eläytyä siihen, kuinka lämpö siirtyy vedestä käsiin. Jokainen löytää kokeilemalla itselleen sopivan tavan valmistautua esiintymiseen. Tarkoitus olisi olla virkeä ja innostunut, jolloin esiintyminen ei myöskään jäisi liian latteaksi. (Arjas, 2014, 46.)

Hengitys-, rentoutus-, ja keskittymisharjoitukset parantavat oppimista sekä pidemmällä aikavälillä lisäävät tyytyväisyyttä. Omien ajatusten tiedostaminen ja mielen selkeys vaikuttavat siihen mitä valintoja teemme ja kuinka asetamme tavoitteita. Tulevaan esiintymistilanteeseen on helpompi valmistautua, kun on tietoinen omista tavoitteista. Harjoitusten myötä tulee myönteisempiä ajatusmalleja ja epävarmuuden sietäminen ja keskittymiskyky paranevat.

3.3 Mindfulness esiintymisjännityksen helpottamisen apuna

Mindfulness eli tietoinen läsnäolo on hetkessä kokemista ja elämistä, jota harjoittaessa harjoitellaan keskittymistä. Danny Penman ja Mark Williams kirjoittavat kirjassaan Tietoinen läsnäolo tyypillisestä meditaatioharjoituksesta jossa keskitytään seuraamaan hengityksen virtaamista kehoon ja kehosta ulos. Tietoinen läsnäolo lisää myötätuntoa itseään kohtaan sekä auttaa tunnistamaan kielteisiä ajatusmalleja. Tämän seurauksena elämää voi alkaa ottaa itsensä haltuun sen sijaan, että kielteiset ajatusmallit alkavat vetää mielialaa alas. (Penman & Williams 2012, 17.)

Danny Penmanin ja Mark Williamsin mukaan tietoinen läsnäolo vaikuttaa mielialaan, onnellisuuteen ja hyvinvointiin jonka lisäksi se vaikuttaa myönteisellä tavalla ahdistukseen, stressiin, masennukseen ja ärtymykseen liittyvään aivotoimintaan. Näiden lisäksi muisti paranee, luovuus lisääntyy ja reaktioaika nopeutuu, kirjoittavat Danny Penman ja Mark Williams. Harjoitusten myönteiset vaikutukset vaikuttavat myös oppimiseen, kun luovuus lisääntyy, stressi vähenee ja myötätunto itseään kohtaan lisääntyy. (Penman & Williams 2012, 17.)

Omien tottumusten ja harjoituskäytäntöjen kehittämisessä on kyse myös tahdonvoimasta ja rutiineista. Rutiinit tuovat turvaa ja auttavat oppimisessa ja haastavien tilanteiden hallinnassa. Kun yksinkertaisista asioista tulee rutiineja, eikä kaikkien asioiden eteen tarvitse ponnistella valtavasti, voi omaa keskittymistään suunnata tilanteesta riippuen erilaisiin asioihin. Asioihin voi suhtautua tuoreesti ja onnistumisille jää tilaa.

Mindfulness-harjoituksissa siis keskitytään johonkin tiettyyn asiaan, esimerkiksi omaan hengitykseen, jota sitten toistetaan kerta toisensa jälkeen. Suuntaamalla huomion omaan hengitykseen, voi havaita kuinka ajatuksia nousee mieleen ja vähitellen niitä vastaan voi lakata taistelemasta. Ajatukset tulevat ja menevät omia aikojaan. Ne ilmaantuvat tyhjältä ja katoavat sitten kuin puhkeavat saippuakuplat, kirjoittavat Danny Penman ja Mark Williams (Penman & Williams 2012, 17.)

4 Mielikuvaharjoittelu osana esiintymiseen valmistautumisessa

Mielikuvaharjoittelu on myös yksi keino käsitellä jännitystä aiheuttavia tilanteita. Lisäksi se on myös oppimista syventävä harjoitus. Mielikuvaharjoitus lisää tietoisuutta siitä, mitä on tekemässä tai harjoittamassa. Harjoitus on myös erittäin tehokas, mutta on tärkeää tehdä se oikein eli antamalla aivoille positiivisia ohjeita. Pianistin esiintymisjännitykseen ja -esiintymisvalmennukseen liittyen voisi mielestäni tehdä kahdenlaisia mielikuvaharjoituksia. Jos varsinainen esiintymistilanne jännittää eli kaikki se mitä tilanteessa kokonaisuudessaan tapahtuu, voi harjoituksissa keskittyä pelkästään siihen. Tämän lisäksi voi tehdä erikseen mielikuvaharjoituksia joissa käydään kappaletta tai kappaletta läpi.

Esiintymistilannetta harjoiteltaessa käydään mielessä läpi, kuinka kokonaisuus luultavasti tulee menemään. Monesti esiintymistilanteissa on tietyt peruselementit. Soittaja kävelee lavalle, tervehtii yleisöä niaamalla tai kumartamalla ja soitettuaan kappaleen tai kappaleet, niaa tai kumartaa uudelleen ennen poistumistaan lavalta. Pelkästään tämä voi jännittää esiintyjää. Kuvittelemalla itsensä lavalle, hyväksymällä itse tilanteen ja käymällä tätä tilannetta mielessä läpi, varsinainen esiintymistilanne voi tuntua tutulta ja mielekkäämmältä. Tietenkin täytyy varautua myös siihen, että kaikki ei mene suunnitelmien mukaan vaan jotakin odottamatonta voi tapahtua. Mielikuvaharjoituksissa käydään läpi onnistunutta esiintymistilannetta. On hyvä tiedostaa, että mitään pahaa ei kuitenkaan tapahdu, vaikka jotain odottamatonta tapahtuisikin.

Esiintymistilannetta kuvitellessa on lisäksi hyvä miettiä etukäteen miten paljon esitettävät kappaleet tarvitsevat aikaa kappaleiden välissä. Voi miettiä minkälaisia karaktereja kappaleilla on ja missä järjestyksessä ne tulee soittamaan. On yleisöystävällistä antaa aikaa kappaleiden välille jolloin kuulijalle jää aikaa sekä hyvästellä edellinen kappale ja samalla valmistautua tulevaan. Soittajalle nämä hetket voivat olla niitä, milloin voi tehdä pikaisen palautumisen tähän hetkeen ja keskittyä. Tällöin jokaisen kappaleen voi aloittaa rauhassa ja keskittyen löytäen juuri sille kappaleelle sopivan karakterin. Tätä kokonaisuutta voi käydä mielessä läpi kaikessa rauhassa ja elää kappaleiden tunnelmat ja karakterit ainoastaan omassa mielessään. Tällöin myös oma käsitys siitä, miten ne haluaisi soittaa selkiintyy ja tämä taas on esiintymistilanteen kannalta oleellista, sillä se on luultavasti myös se, mikä jää yleisölle päällimmäisenä mieleen.

Mielikuvaharjoittelua eli mentaaliharjoittelua voi Päivi Arjaksen mukaan käyttää myös silloin, kun soittaja ei osaa nähdä itseään esiintyjänä ja ajatus esiintymislavalla olemisesta tuottaa vaikeuksia. Jotkin esiintyjät kokevat olevansa lavalla hukassa eivätkä kykene luomaan mielikuvaa itsestään esiintyjänä, koska heiltä puuttuu mielensisäinen malli itsestään kyseisessä tilanteessa. (Arjas 2014, 106.)

Itse olen käyttänyt mielikuvaharjoituksia esiintymistilanteeseen liittyen myös niin, että olen käynyt esitettävää kappaletta läpi mielessä selkeästi jokainen nuotti kerrallaan. Näin olen saanut selville mitkä kohdat kappaleesta nostavat epävarmuuden tunteen eli mitä en muista tai pysty itselleni selittämään. Kun kohdan sitten käy läpi ja sen muistaa mielessään, tuo se varmuuden tunteen ja rauhoittaa. Tulee tunne, että tiedän mitä aion soittaa. Pelkkään lihasmuistiin turvautuminen ei riitä, vaikka se monessa tilanteessa voi

myös pelastaa. Tämä harjoitus myös rauhoittaa mieltä ja auttaa keskittymään sen sijaan, että mieli alkaisi vaeltaa asiasta toiseen, tai hermostuneisuus ottaisi tilanteessa vallan. Tämä on myös erittäin hyvä harjoitus sisällyttää oppimisprosessiin niin, että siitä tulisi yksi harjoitusmuoto kappaleita harjoiteltaessa.

Markku Gardin kirjoittaa kirjoitelmassaan aivojen peilisoluista sekä mielikuvaharjoittelusta urheilijan näkökulmasta. Aivojen peilisolut aiheuttavat harjoittelijassa peilaamista, matkimista ja jäljittelyä. Peilisolut sytyttävät katsojassa vastaavia aivokohtia, hermojärjestelmiä ja jopa lihasten liikkeitä kuin mitä tapahtuu liikettä esittelevällä henkilöllä (Gardin 2012, 1). Myös toisten soittamista katsomalla voi siis oppia. Jos jokin tekninen asia tuottaa pianistille hankaluuksia voi ongelmaa lähestyä katsomalla, miten joku toinen sen tekee. Samastumalla voi löytää oikeat liikeradat. Myös yhteiset esiintymistilanteet joissa seurataan myös toisten esiintymistä voi lieventää jännittämistä.

Mielikuvalla tarkoitetaan Markku Gardinin mukaan jo mielessä olevaa tai tietoisesti ja harkitusti luotua kuvaa, kuvitelmaa ja miellettä jostakin liikkeestä, suorituksesta tai tapahtumista (Gardin 2012, 4). Gardin kirjoittaa aiheesta urheilijan näkökulmasta, mutta mielestäni sitä voi soveltaa myös pianon soittoon ja ylipäätänsä kaikkeen oppimiseen. Mielikuvaharjoittelussa eläydytään motoriseen tai muuhun toimintaan mielikuvia apuna käyttäen ilman, että harjoittelun aikana tapahtuu varsinaista motorista toimintaa tai liikettä jatkaa Gardin (Gardin 2012, 4). Harjoitus on täysin luonnollinen ja sitä tapahtuu mielessä tiedostamattakin. Mielikuvaharjoittelulla on yhteys pitkäkestoiseen muistiin. Harjoituksia tehdessä keskushermostossa aktivoituu samoja neuroneja ja oppimisprosesseja kuin varsinaisessa fyysisessäkin harjoittelussa (Gardin 2012, 4).

Mielikuvaharjoittelussa on myös se hyvä, että huolimatta siitä, että keskushermostossa tapahtuu täysin samat tapahtumat se ei rasita fyysisesti. Kehon täytyy välillä myös levätä jolloin fyysisen harjoittelun sijaan muut harjoitusmuodot ovat tarpeen. Varsinkin juuri ennen esiintymistä ei välttämättä kannata väsyttää kehoa harjoittelemalla suuria määriä. Samoin esimerkiksi stressaantuneena tai väsyneenä harjoittelu voi olla ainoastaan haitallista. Kuitenkin, jotta mielikuvaharjoittelu olisi hyödyllistä vaatii se suuren määrän myös fyysistä harjoittelua. Markku Gardin kirjoittaa artikkelissaan, että joidenkin tutkimuksien mukaan yhdistelemällä 75% fyysistä harjoittelua ja 25% mielikuvaharjoittelua saataisiin parempia tuloksia aikaan kuin pelkästään 100% fyysistä harjoitusta tekemällä (Gardin 2012, 5).

Mielikuvaharjoittelua voi käyttää myös juuri ennen esiintymistilannetta niin, että mielessä käy läpi onnistunutta suoritusta ja näin myös samalla kiinnittää oman huomion tulevaan esiintymiseen. Voi esimerkiksi ottaa esitettävän kappaleen alusta pienen pätkän ja käydä tätä rauhassa mielessään läpi. Harjoituksissa on tärkeää toistaa onnistuneita toistoja ja ohjata omaa mieltä positiivisten ajatusmallien avulla.

Sen lisäksi, että suorat ja positiiviset ohjeet tai onnistuneiden toistojen toistaminen mielessä luultavasti lujittaa pystyvyyden tunnetta ja tekee harjoituksesta mielekkäämpää, on myös keskushermoston toiminnan vuoksi tärkeää, että ohjeet ovat negaation sijaan positiivisia. Markku Gardin mukaan keskushermosto ei tunne sanaa ”ei” tai negaation (kieltäminen ”älä”) kautta ajateltuja tapahtumia. Jos pianisti siis toistaa mielessään esimerkiksi ”älä soita väärää ääntä”, mielessään hän toistaa tätä tapahtumaa eli väärin soittamista. Tämän tyyppinen ajatusmalli vahvistaa vääriä neuroniyhteyksiä ja epätarkasti suoritettua motorista toimintaa. Gardin itse käytti esimerkkinä koripalloilijaa, joka mielessään ajattelee ”älä heitä ohi”. Sen sijaan ajatellessa positiivista tapahtumaa kuten ”heitä suoraan koriin”, muodostuu mielessä kuvasarja pallon lentämisestä suoraan koriin. Tällainen ajatusmalli vahvistaa onnistuneessa suorituksessa aktivoituvia hermoyhteyksiä ja edistää tehtävän onnistumista. (Gardin 2012, 5.)

5 Mitä oppiessa tapahtuu?

Tutkijat Pirta Hotulainen ja Risto Hotulainen kirjoittavat blogitekstissään mielenkiintoisella tavalla oppimisesta ja sen biologisesta taustasta. Tutkijat kirjoittavat oppimisen olevan biologinen prosessi. Tutkijoiden mukaan oppiessamme uusia asioita synnytämme uusia okasia aivoissamme. Okasissa, joita oppiessa syntyy, sijaitsee synapseja eli liitoksia joiden kautta hermosolut viestivät keskenään. Harjoitellessa vahvistamme okasia, joita on syntynyt ja samalla vanhat okaset poistuvat. Okaset ovat aivojen muistiyksiköitä joita lisäämällä tai poistamalla ja kasvattamalla tai vähentämällä aivot muokkautuvat ja tallentavat uusia taitoja synapsipolkuihin. Uuden asian oppiminen vaatii tietyn määrän uusia okasia ja kun tiettyä asiaa harjoittaa toistuvasti, sen muistamisesta vastuussa olevat okaset vahvistuvat sekä kasvavat isommiksi ja muuttuvat pysyvämmiksi. (Hotulainen & Hotulainen 2016.)

Jotta opitun asian haluaa muistaa tai osata edelleen yhtä hyvin kuin sen on opetellut, täytyy okasta vahvistaa jatkuvasti, sillä muutoin synapsi heikkenee ja okanen alkaa kuitua. Kuitenkin jo olemassa olevien synapsien vahvistaminen on helpompaa kuin uusien luominen ja opittuun asiaan palaaminen myöhemminkin sujuu nopeammin kuin täysin uuden asian opettelu. Oppiessamme uusia asioita luomme siis uusia okasia, ja jokainen uusi asia tarvitsee uuden okasen. (Hotulainen & Hotulainen 2016.)

Harjoitellessa uutta asiaa täytyy sitä siis toistaa niin monta kertaa, että okanen on tarpeeksi vahva, jotta opittu asia jää muistiin. Tämän lisäksi asiaan täytyy palata ja edelleen toistaa uudelleen. Tämä on tärkeää tiedostaa harjoitellessa esimerkiksi uutta kappaletta. Jotta esiintymistilanteessa voisi onnistua täytyy takana olla tarpeeksi toistoja, jotta okaset ovat tarpeeksi vahvoja ja asiat on sisäistänyt ja ymmärtänyt todellisesti. Mitä enemmän harjoitellessa on tehnyt toistoja sitä vahvempia okaset ovat ja sitä varmempaa osaminen.

Opetushallituksen tilannekatsauksessa Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti kirjoitetaan oppimisen neuraalisesta perustasta. Kirjoituksen mukaan oppiminen on jo olemassa olevan aivotoiminnan muotoutumista ja sitä tapahtuu läpi elämän. (Kujala, Krause, Sajaniemi, Silvén, Jaakkola & Nyssölä 2012, 9.)

On olemassa kaksi eri neurotieteessä tunnistettavaa oppimisen tapaa ja ne ovat assosiativinen ja ei-assosiativinen oppiminen. Ensimmäisessä oppimistavassa hermosolu saa samanaikaisia syötteitä useammasta hermosolusta ja kuljettaa sitten viestejä eteenpäin saatuaan syötteitä riittävästi. Assosiativisessa oppimisessä jo aikaisemmin koettu vaikuttaa uuden tiedon omaksumiseen. Jos oppijalla on takanaan myönteisiä kokemuksia oppimisesta, suhtautuu hän myös tuleviin oppimishaasteisiin positiivisemmin kuin jos hänellä ei olisi näitä positiivisia kokemuksia. (Kujala, Krause, Sajaniemi, Silvén, Jaakkola & Nyssölä 2012, 9.) Onnistuneet ja myönteiset oppimiskokemukset siis lisäävät oppimismyönteisyyttä ja toisaalta myös negatiiviset kokemukset ja epäonnistumiset luultavasti vähentävät halua ja innokkuutta ryhtyä uusiin haasteisiin.

Aivojen plastisuus säilyy koko elämänkaaren ajan ainakin osittain, mutta aivojen muuttaminen on helpompaa eri elämänkaaren aikoina. Ihmisellä on myös kehityksessään herkkyykskausia. (Kujala, Krause, Sajaniemi, Silvén, Jaakkola & Nyssölä 2012, 10.)

A-J Wihuri kirjoittaa artikkelissaan ”Avaa oppimisen ikkuna” oppimisesta ja neuroplastisuudesta. Hän kirjoittaa aivojen muovautumisen herkkyyksikaudesta ja aivojen joustavuudesta. Huolimatta siitä, että ihmisen kehityksen kannalta herkin vaihe on lapsuudessa, myös aikuisiällä on mahdollisuus oppia eli oppiminen on mahdollista koko elämänkaaren ajan. Tutkimusten mukaan psyykelääkkeillä voidaan palauttaa aivojen varhaisvaiheen muovautuvuus eli käytännössä palata siihen vaiheeseen jolloin kehitystä voi tapahtua. Tämän lisäksi on tutkittu, että virikkeellinen ympäristö vaikuttaa oppimiseen eli siis lisää muokkautuvuutta. Kolmantena asiana Wihuri kirjoittaa mindfulness-harjoituksista. Tietoisuusharjoitusten vaikutusta ei ole tutkittu, mutta vaikuttaa siltä, että tietoisuusharjoituksilla voisi olla samankaltaisia vaikutuksia. (Wihuri, 2012.)

6 Pianopedagoginen näkökulma jännittämiseen ja esiintymisvalmennukseen

Jännitys voi tulla pianistille esimerkiksi tietyn kappaleen kohdalla tai se voi kohdistua koko esiintymistilanteeseen ja itse esiintymiseen. Jännitys voi olla ristiriitainen juttu – toisaalta jännittää esittää vaikea kappale, koska jos se ei menekään hyvin, toisaalta on kivaa päästä vihdoinkin esittämään hieno kappale, jota on kovalla työllä harjoitellut.

Jännitys voi tulla esimerkiksi oman kokemuksen mukaan epävarmuudesta siitä, miten kappaleet tulee muistamaan ulkoa. Jotkin tietyt tekniset asiat voivat myös nostaa jännityksen pintaan. Omakohtaisesti olen kokenut, kuinka oktaavit jännittävät, miten ne saa sujuviksi ja puhtaiksi, jos jännitys jäykistää lihakset ja rentous on vaikea löytää, tai trillit voivat pelottaa, koska ne voivat mennä kömpelöiksi ja epäselviksi jos kädet ovat jännityksestä kohmeiset. Juoksutuksista taas tulee epätasaisia, koska hermostuksissaan tulee nostettua ranne liian ylös. Soinnista voi tulla hakkaavaa, kun ei jännityksissään pysty rentouttamaan käsiä tai sointi jää liian pieneksi, koska ei pysty tuottamaan ääntä vapaasti. Toisaalta monesti esiintymistilanteessa myös keho lämpenee ja ehkä jo seuraavan kappaleen kohdalla kylmyys on poissa. Tämän vuoksi on mielestäni ollut mukavampaa soittaa useampi kappale samassa esiintymisessä.

Vaikka teosta on harjoittanut ennen esitystä, voi jännitys aiheuttaa sen, että kaikki asiat eivät onnistukaan juuri sillä hetkellä niin hyvin kuin ehkä joskus aikaisemmin on onnistunut tai jotkin vanhat huonot tavat voivat yllättäen tulla esiin.

Kun pianisti valmistautuu tulevaan esiintymiseen eli käytännössä harjoittaa teosta, on olennaista, kuinka teosta on harjoittanut, jos haluaa onnistua esiintymistilanteessa. Uskon, että teoksen harjoittaminen eri tavoilla edesauttaa esiintymisinnostumista ja kappaletta hahmottamista. Kappaletta voi harjoittaa esimerkiksi erilaisissa osissa joita sitten yhdistelee ja lopulta päätyy soittamaan koko teosta alusta loppuun. Ajatuksena siis se, että aina harjoittaisi sen mittaista pätkää, että pystyy sen selkeästi hahmottamaan ja toistoilla aina pyrkimään jollain tavalla parempaan. Oleellista harjoittelussa on se, että jotakin tiettyä asiaa toistaa tarpeeksi monta kertaa. Yksi harjoituskerta ei riitä, jotta asia jäisi mieleen tai sen olisi ymmärtänyt.

Soittajalla täytyy myös olla selkeä käsitys kappaleen etenemisestä ja siitä, miten teos rakentuu. Kokonaisuus rakentuu siis pienemmistä osista jotka taas voivat rakentua pienemmistä osista tai esimerkiksi erilaisista teknisistä asioista. Kappaletta voi myös lähestyä harjoittellessaan eri näkökulmista esimerkiksi rytmin, soinnin tai tekniikan kautta. Myös eri tempoissa harjoittelu on yksi harjoitusmuoto. Tärkeintä olisi, että harjoittelu olisi aina tuoretta ja soittaja pystyisi keskittymään koko aika siihen mitä on tuottamassa. Tällöin harjoittelusta ei tule mekaanista ja myös esiintymistilanteessa mahdollisesti säilyy aito kiinnostus sitä kohtaan mitä on kulloinkin soittamassa. Toistojen laatu merkitsee sen lisäksi, että niitä täytyy myös olla paljon.

Teknisten asioiden toistaminen ja hiominen vievät aikaa. Toistamalla jotakin samaa asiaa annamme aivoille signaalin ja uuden oppiminen ja omaksuminen voi alkaa aivoissa. Kaiken kaikkiaan oppiminen on elinikäinen prosessi, jota tapahtuu koko elämänsä aikana, sillä ihmisen aivot kykenevät mukautumaan ja sopeutumaan ympäristön vaatimuksiin.

Yksi keino purkaa mahdollista esiintymisjännitystä on se, että esiintymisen jälkeen käydään läpi sitä, miten se on mennyt. Miltä esiintyminen tuntui, millainen mieli siitä jäi, mikä siinä oli erilaista kuin aikaisemmissa tilanteissa tai vastasiko se omia odotuksia. Esiintymisjännityksen lisäksi pianisti voi käydä esitettyä kappaletta läpi ja miettiä mitkä kohdat kappaleessa tarvitsevat vielä harjoitusta ja mitkä kohdat tuottivat hankaluuksia tai erityisen jännityksen pintaan. Kun kappaletta seuraavan kerran harjoittelee voi näistä kohdista aloittaa. Kohtia voi harjoitella hitaasti, syventää ulkoa opettelua ja harjoitella teknisesti vaikeita kohtia erikseen, jos erityisesti ne tuottivat hankaluuksia.

Jännittämisestä puhumisella opiskeluympäristössä voidaan mahdollisesti lieventää sitä, että siitä tulee opiskelijoille ongelma tai opiskelijat näkevät sen sellaisena asiana josta ei ole hyvä puhua. Jos opettaja huomaa oppilaissa esiintymisjännitystä voi mielestäni yrittää löytää myös konkreettisia keinoja sen lievittämiseen. Jos tietynlaiset tilanteet, esimerkiksi isot salit jännittävät pianistia, voi välillä konsertin tai tutkinnon suorittaa jossain pianistille vähemmän jännittävässä paikassa.

Opiskeluihin on hyvä sisällyttää esimerkiksi ryhmätunteja joissa oppilaat soittavat toisilleen ja saavat palautetta toisilta. Myös itse olen huomannut, että tämä vähentää esiintymisjännitystä ainakin toisten opiskelijoiden suhteen. Tähän on hyvä sisällyttää mahdollisesti myös palautteen anto, jolloin oppii sekä ottamaan palautetta vastaan, että myös antamaan palautetta. Tämä laskee jännittämistä, sillä pelkästään jo puhuminen ja ajatusten muodostaminen suulliseksi auttaa konkretisoimaan sitä, miten esiintyminen on sujunut ja minkälaisia asioita kappaleissa voi vielä harjoittaa laadullisesti paremmiksi.

Vaikka tässä opinnäytetyössä olen tutustunut aiheeseen pianistin ja pianonsoiton opetuksen näkökulmasta, luulen, että esiintymisjännitys on instrumentista riippumatta jokaisen esiintyjän kohdalla oma kokemus ja jokaisella on oma tapa reagoida jännittämiseen. Toisaalta voidaan ajatella, että esimerkiksi laulajalle on erittäin tärkeää, että hän voi hengittää tarpeeksi eikä hengitys jää pinnalliseksi. Samaten myös puhallinsoittajilla toimiva hengitys on ensiarvoisen tärkeää. Ehkä instrumenteissa voi siis olla jonkinlaisia eroja jännittämisen suhteen, mutta tulkitsen, että se on kaikilla esiintyjillä erilainen johtuen ensisijaisesti siitä, että miten jokaisella jännittäminen ilmenee tai mistä se johtuu.

6.1 Esiintymistilanteeseen valmistautuminen vaiheittain

Esiintymiseen valmistautuminen voi kestää pitkään. Jos teos on valtava, vie se tietenkin enemmän aikaa. Tämä vaatii myös paljon kärsivällisyyttä harjoittelijalta. Varsinkin pienten lasten on vaikea hahmottaa isoja kokonaisuuksia, mutta tämä voi olla haastavaa vanhemmillekin oppilaille. Välillä voi tuntua, että teosta ei koskaan saa siihen kuntoon, että sen voisi esittää. Oppiminen on paljon vanhan kertaamista, jonka vuoksi asioihin voi joutua palaamaan monta kertaa uudelleen, vaikka ne on jo kertaalleen harjoittanut.

Pienten oppilaiden kohdalla on tärkeää tiedostaa, että opettajan tehtävä on huolehtia siitä, miten kokonaisuus tulee järjestäytymään. Pienet lapset voivat oppia asioita todella nopeasti ja tehokkaasti, mutta harvemmin pystyvät tekemään suunnitelmia pitkälle ajanjaksolle tai hahmottamaan omaa harjoitteluaan tätä hetkeä pidemmälle. Tämän vuoksi opettajan on myös tärkeää antaa selkeitä, positiivisia ohjeita miten kappaletta harjoitella. Älä tee näin -tyyppiset ohjeet eivät ole hyviä. Oppilaalta voi myös itseltään kysyä mitä hän on kotona harjoitellut. Tällöin opitaan hahmottamaan omaa tekemistä, mutta vain siinä määrin kuin se on mahdollista. Lapset elävät tässä ja nyt, ja opettajan tehtävänä on huolehtia, että ihmeteltävää ja virikkeitä löytyy juuri sillä hetkellä.

Mervi Kianto kirjoittaa kirjassaan *Matka pianon soittamiseen harjoittelumoraalista ja esiintymismoraalista*. Näillä käsitteillä Kianto on luonut kaksi erillistä arvosteluasteikkoa soittajan ja opettajan yhteiseen käsitemaailmaan ratkaistakseen ongelman jossa arvostelun pelko ja kielteiset kokemukset arvostelun kohteena olemisesta vähentävät soittamisen iloa ja luovaa ilmaisua. Harjoittelumoraali on ystävällinen ja kärsivällinen töppöilijää kohtaan, mutta tinkimätön lopputulokseen nähden. Esiintymismoraali vaatii soittajaa vain tekemään parhaansa sinä hetkenä, mutta ei sen enempää. Hetken suomat huimat mahdollisuudet tiedostetaan, mutta myös lupa epäonnistua. (Kianto, 1994, 124.)

Kappaletta harjoitellessa on hyvä tiedostaa, että esitys ei ole ainoastaan päämäärä jonka jälkeen kappale on niin sanotusti harjoiteltu ja sen voisi unohtaa. Monia kappaleita esitetään monta kertaa ja niiden harjoittamiseen myös palataan aina uudelleen esiintymisten välillä. Mervi Kianto kertoo kirjassaan, että kappaleen todellinen harjoittelu alkaa sen ensimmäisestä esiintymisestä (Kianto, 1994, 118). Myöskään tekniikkaa ja tulkintaa ei voi ajatella erikseen, vaan soittaja sijoittaa tekniikan elementit tulkintaan. Tällöin myös selviää millä sävyillä ja annoksilla teknisiä asioita pitää harjoitella. (Kianto, 1994, 119.)

Kianto jatkaa kirjoittamalla ulkoa opettelemisen merkityksestä ja kertoo sen olevan ainoa varma oikotie osaamiseen. Harjoitellessa kappaletta vain sen pituisissa osissa jotka voi muistaa välittömästi ulkoa, harjoittelija varmistaa samalla sisäistäneensä materiaalin ja pystyy keskittymään siihen paremmin. Tämä myös auttaa harjoittelijaa kuuntelemaan tarkemmin ja muotoilemaan musiikin eläväksi fraaseiksi. Uutta kappaletta on siis syytä harjoitella vain pienissä osissa ja toistaa tätä uudelleen seuraavina päivinä. Ensiksi kaikesta voi unohtaa, mutta pikkuhiljaa kappale alkaa sujua, kun asioiden mieleen palautuminen nopeutuu harjoituskerta kerralta. Mervi Kiannon mukaan 2-3 onnistumista yhdellä

harjoituskerralla riittää. Tämän jälkeen osasuoritus luultavasti huononee samaa mekaanista toistoa tehdessä. (Kianto 1994, 119.)

Esiintymistilanteeseen valmistaudutaan askel askeleelta. Kappaleen ensiesiintymisen ei tarvitse eikä kannata olla ehkä juuri se itselleen kaikkein jännittävin tilanne. Jos työn alla on valmistautuminen esimerkiksi tutkintoon voi kokonaisuutta harjoitella ensin esittämällä vain osan ohjelmistostaan. Ensi esiintyminen voi olla soittotunnilla opettajalle tai jollekin toiselle opiskelijalle. Tämän jälkeen seuraava esiintyminen voisi olla, vaikka luokkatunnilla. Tästä voi edetä koulun julkisiin konsertteihin tai esiintymistilanteita voi järjestää itse.

Mervi Kianto kirjoittaa kuinka esiintymistä on luontevinta harjoitella ensin ryhmässä esimerkiksi soittamalla kamarimusiikkia tai yhteisimprovisoida. Tämä voi olla mielekäs tapa valmistautua tuleviin sooloesiintymisiin. Kianto kirjoittaa, että musiikki on kuuntelijan suurin mielenkiinnon kohde, ei niinkään se, miten ”esiintyjä esiintyy”, tai miten monta esiintyjää lavalla on. (Kianto, 1994, 124.)

Omat kokemukseni esiintymisjännityksestä esittäessäni soolokappaleita, kamari- tai liedmusiikkia vaihtelevat. Esiintyessään yksin ei ole pelkoa siitä, että omilla kömmähdyksillään mahdollisesti ”pilaa” myös toisten esityksen. Itselläni ei ole niin paljoa kokemusta kamarimusiikkiesiintymisistä kuin sooloesiintymisistä, mutta kokemukseni on, että yhdessä soittaessa haasteena on vuorovaikutus toisten soittajien kanssa. Se voi olla haastavampaa esiintymistilanteessa, kun helposti sulkeutuu omiin nuotteihin ja alkaa varmistaa sitä, että kaikki asiat onnistuisi. Kun edessä on nuotit, jännittäessäni saatan hakea niistä turvaa.

Jos on tottunut soittamaan nuoteista, voi nuoteista soittaminen mahdollisesti lieventää esiintymisjännitystä. Tällöin ei tarvitse jännittää ainakaan sitä muistaako kappaleet ulkoa. Yhteismusisoinnissa nuotit ovat oleelliset, jotta pystyy seuraamaan myös toisten nuotteja. Koska yleisölle tuskin on merkitystä sillä, soittaako esiintyjä nuoteista vai ilman, ajattelen, että esiintymisjännityksen näkökulmasta on varmasti viisainta valita se vaihtoehto, minkä soittaja kokee itselleen turvallisemmaksi tai luontevammaksi. Ulkoa opettelu voi myös viedä paljon aikaa, jolloin ei ole välttämättä tarpeellista harjoittaa teosta täydellisesti ulkoa.

6.2 Esiintymistilanne

Oman tilan ja paikan löytäminen esiintymistilanteessa voi olla haastavaa esimerkiksi jännityksen vuoksi, kun keskittyminen herpaantuu. Tätä on hyvä kuitenkin harjoittaa jo pienille lapsille ja esiintymistilanteesta keskustella. Oppilaan kanssa voi keskustella esiintymistilanteesta ja siitä miltä se tuntuu. Jos oppilasta jännittää, voi puhua siitä miltä jännitys tuntuu, missä se tuntuu, ja antaa tälle jonkin toisen nimen, jos esiintymisjännitys tuntuu liian jännittävältä tai negatiiviselta.

Itse muistan lapsuudestani esiintymiskuplan, jonka silloinen opettajani minulle opetti. Hän opetti minut kuvittelemaan olevani kuplassa ikään kuin saippuakuplassa jossa olin samaan aikaan esillä, että omassa tilassa jossa ei ollut ketään muuta. Kuvittelin kuplan sopivan kokoiseksi, sinne mahtui minä ja flyygeli ja vähän ylimääräistä tilaa. Se oli samalla esiintymisrauha ja oma tila, jossa oli sitten mukava soittaa.

Mervi Kianto kirjoittaa omasta esiintymistilasta eli esiintymisreviiristä hiekkalaatikkona jossa soittajat ovat kuninkaita, mutta jolle he armollisesti sallivat yleisönkin tulla (Kianto, 1994, 124). Kianto jatkaa kirjoittamalla primitiivisestä minästä, jota hän vertaa metsäläiseen. Tämä metsäläinen on varuillaan vieraassa paikassa kuin villieläin: se lymyää salissa pelokkaana ja varuillaan pitkin seinänvieriä ja nurkkia, tuolien alla, ja vartioi selänsään olevilla silmillä, mikä vie suuren osan keskittymiskykyä. Tätä primitiivistä minää rohkaistaan tekemällä esiintymistila omaksi (Kianto, 1994, 125).

6.3 Esitys koostuu tulkinnasta ja tekniikasta

Kappaletta voidaan tarkastella sekä tulkinnan että tekniikan kautta. Esiintymisessä kappale on eheä kokonaisuus jossa tekniikka ja tulkinta kulkevat sulassa sovussa keskenään. Tekniikka ei siis vie huomiota musiikilliselta rakenteelta vaan edustaa myös musiikillista ilmettä ja tunnelmaa. Mervi Kiannon mukaan esiintyminen kertoo harjoittelun laadusta ja tekniset asiat ilmaisevat musiikillisesti jotain suurempaa ideaa kuin itseään – ovat suhteessa johonkin muuhun. Tekniikka voi irtautua oikeista yhteyksistään, jos siihen keskitytään liikaa sen sijaan, että sen elementit sijoitetaan tulkintaan. Kappaleen esittäminen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa on suotavaa, sillä se myös kertoo soittajalle kappaleen todellisen tilanteen. Harjoittelemista ja esiintymistä ei myöskään pidä

Kiannon mukaan liikaa erottaa toisistaan vaan ne ovat molemmat osa harjoitusprosessia mahdollisimman varhaisesta vaiheesta. (Kianto 1994, 119.)

Ulkoa opettelu harjoitteluvaiheessa tukee tulkintaa, sillä silloin soittaja luultavasti kuuntelee musiikkia ja fraaseja herkemmin, kuin silloin jos soittaisi nuoteista. Mervi Kianto kirjoittaa menetelmästä jossa kappale harjoitellaan heti ulkoa (Kianto 1994, 119).

Pohdimme heti ulkoa -menetelmää oppilaani kanssa soittotunnilla. Oppilas ihmetteli miksi kappale ei tunnu hänen mielestään edistyvän, vaikka sitä on soittanut jo pitkän aikaa. Hänellä oli juuri ulkoa opettelu vaihe meneillään ja mietimme voisiko tämä tunne johtua siitä, että ulkoa opettelu on tullut kuvioihin vasta näin myöhäisessä vaiheessa. Tällöin kappaleen joutuu ikään kuin harjoittelemaan uudestaan, koska lähestymistapa siihen on niin erilainen kuin nuoteista soitettaessa. Huomio varmasti kiinnittyy erilaisiin asioihin, kun soittamisessa ei ole kiinni nuoteissa. Tilaa jää enemmän kuuntelemiselle ja havainnoille kuulemastaan sekä myös fyysiseen soittamisen puoleen.

7 Pohdinta

Opinnäytetyössäni opin asioiden jäsentämistä ja kaiken kaikkiaan käsittelemään aihetta esiintymisjännitys ja esiintymisvalmennus erilaisista lähteistä käsin. Työn aikana olen saanut tietoa esiintymisjännityksestä ja saanut selville, että jännittämistä voi olla monenlaisia. Sitä voi tarkastella yleisesti tai yksityiskohtaisemmin esimerkiksi esiintymisjännityksen näkökulmasta, niin kuin tässä työssä olen pääasiassa tehnyt.

Esiintymisjännitys ja esiintymispelko eivät välttämättä tarkoita samaa asiaa, vaikka niiden välinen ero voikin olla häilyvä. Esiintymispelko on yksisuuntainen tunne johon ei liity haluamista toisin kuin jännittämiseen liittyy sekä halu mennä tilannetta kohti, että myös halu paeta tilannetta. Tilanteesta riippuen saatetaan kuitenkin käyttää monesti samaa asiaa. Olisi tärkeää esimerkiksi aiheesta keskustellessa selvittää, mitä jännittäminen, pelko tai vireys tarkoittaa esiintyjälle tai onko esiintyjän suhde esiintymiseen positiivinen vai negatiivinen.

Sain työni kautta konkreettisia tapoja työstää esiintymisjännitystä, sekä opin harjoituksia joita voin tarvittaessa esitellä oppilailleni, jotka haluavat työstää omaa esiintymisjännitystä. Voin myös itse ottaa ne osaksi omaa harjoitusprosessiani esiintymiseen valmistautuessa. Rentoutus-, hengitys- ja mindfulness-harjoituksista voi olla suuri apu ja on hyvä nähdä niiden vaikutus muuhunkin kuin ainoastaan esiintymisjännitykseen. Keskityminen on olennaista onnistuneessa esiintymistilanteessa ja sitäkin oppii harjoitusten myötä.

Opin myös kuinka suuri apu mielikuvaharjoittelusta voi olla, sekä sen, että jännittäminen on biologista. Kehomme muistaa miltä edelliset esiintymistilanteet ovat kehossamme tuntuneet ja virittäytyy tulevaan esiintymistilanteeseen tältä pohjalta. Ymmärrän enemmän siitä mitä oppiminen on ja mitä tapahtuu oppiessamme. Uutta oppiessa synnyttämme okasia, joita sitten toistojen ja harjoitusten kautta vahvistamme.

Työssäni tekisin seuraavalla kerralla toisin sen, että toisin siihen enemmän pianopeda-
gogista näkökulmaa eli konkreettisia asioita pianonsoiton maailmasta. Lisäksi haastatte-
lisiin ammattilaisia aiheesta, luultavasti jotakin psykologia tai aivotutkijaa ja pianopeda-
gogia.

Syventäisin työtäni myös oppilaiden kokemuksilla esiintymisjännityksestä ja oppimi-
sesta. Mahdollisesti voisin myös järjestää jonkin oman esiintymistilanteen, johon sitten
valmistautuisin ja jonka pohjalta tutkisin esiintymisjännitystä oman kokemuksen kautta
harjoitusprosessin alusta loppuun saakka.

Jos jatkaisin työtäni edelleen, tutkisin myös lisää oppimista ja sitä, kuinka voisin opetta-
jana vaikuttaa siihen, että oppilaalla olisi parhaat mahdollisuudet oppia ja onnistua. Tut-
kisin myös lisää jännittämisen biologista taustaa ja sitä, miten esiintymisjännitystä voisi
lähestyä tästä näkökulmasta.

Opinnäytetyöni hyödyttää pianonsoiton opiskelijoita jotka kokevat esiintymisjännitystä ja
haluavat jännittämisestä tietoa sekä tehdä harjoituksia jotka tukevat esiintymiseen val-
mentautumista. Työ voi hyödyttää myös muitakin kuin pianonsoiton opiskelijoita, koska
harjoitteet sopivat kaikille instrumentista riippumatta. Tämän lisäksi työstä on hyötyä
myös opettajille, jotka haluavat esimerkiksi tietoa aiheesta, jotta voivat opetuksessaan
hyödyntää harjoitteita tai muuten tarjota tietoa oppilailleen jotka kokevat esiintymisjänni-
tystä.

Lähteet

Arjas, Päivi. 2014. Varmasti lavalle: muusikoiden esiintymisvalmennus. Jyväskylä. Atena.

Furman, Ben. 2002. Perhosia vatsassa: apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen. Tampere. Tammi.

Fowelin, Peter. 2014. Mindfulness luokkahuoneessa. Helsinki. Basam Books.

Gardin, Markku. 2012. Katsomalla ja mielikuvilla harjoittelu, oppiminen. Luettavissa: <https://www.mentaalivalmennusgardin.fi/sites/mentaalivalmennusgardin.fi/files/si-salto/Katsomalla,%20mielikuvilla%20harjoittelupdf2.pdf>. Luettu: 4.10.2017

Hotulainen, Pirta & Hotulainen, Risto. 2016. Aivojen pikkuruiset muistiyksiköt ja oppiminen. Luettavissa: <http://blogs.helsinki.fi/aivotutkimus/2016/02/16/hotulaiset022016/> Luettu: 13.10.2017

Keltikangas-Järvinen, Liisa. 2006. Temperamentti ja koulumenestys. Helsinki. WSOY.

Kianto, Mervi. 1994. Matka pianon soittamiseen. Keuruu. Otava.

Kielijelppi. 2017. Helsingin yliopiston verkkopalvelu. Esiintymisjännitys. Luettavissa: <http://kielijelppi.virtamieli.fi/puheviestinta/esiintymisjannitys-ja-viestintaarkuu>. Luettu: 4.10.2017

Kujala, Teija., Krause, Christina M., Sajaniemi, Nina., Silvén, Maarit., Jaakkola, Timo & Nyyssölä, Kari. 2012. Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. Luettavissa: http://www.oph.fi/download/138958_Aivot_oppimisen_valmiudet_ja_koulunkaynti.PDF. Luettu: 13.10.2017

Mattila, Juhani. 2014. Herkkyys ja sosiaaliset pelot. Helsinki: Kirjapaja.

Penman, Danny & Williams, Mark. 2012. Tietoinen läsnäolo. Helsinki. Basam Books Oy.

Pirilä, Roivas & Vehkaperä. 2013. Innostu ja innovoi. Metropolia AMKn julkaisusarja. Luettavissa: http://www.metropolia.fi/fileadmin/user_upload/Julkaisutoiminta/Julkaisusarjat/OIVA/Innostu_ja_innovoi.pdf. Luettu: 4.10.2017.

Pääkkönen, Sirpa. 2016. Esiintymispelko on biologista ja opittua – psykologi neuvoo, miten jännitystä oppii hallitsemaan. Helsingin sanomat 23.2.2016. Luettavissa: <https://www.hs.fi/elama/art-2000002887648.html> Luettu 16.10.2017

Saarelma, Osmo. 2017. Hyperventilaatio (liikahengitys). Luettavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00905. Luettu: 22.11.2017.

Selin, Selina 2006. Liisa Keltikangas johdatteli temperamenttien maailmaan. Luettavissa: http://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=ttl00381 Luettu: 13.10.2017.

Tiainen, Antti. 2017. Jännitkö ihmisiä? Niin sinun pitääkin, sanoo asiantuntija, ja ker-
too miten sosiaalisten tilanteiden pelkoa voi hallita. Helsingin sanomat 12.10.2017. Lu-
ettavissa: <https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000005404519.html> Luettu 13.10.2017

Wihuri, A-J. 2012. Artikkele. Verkkosivusto mind@work. Luettavissa: <http://www.mindat-work.fi/avaa-oppimisen-ikkuna/>. Luettu: 4.10.2017