

Esiintymispelon läpi estradille -pajan harjoitukset

Malla Koivupiha ja Anna-Liisa Luova

Tupailta

- Hyvä loppupuolen harjoitus (samoin esim. paneeli)
- Opintojakson alussa ehkä enemmän rooleissa esiintymistä, mutta viimeistään loppupuolella opiskelijat haluavat kokeilla rajojaan omana itsenään > saavat kaipaamaansa lisäkokemusta > lievittää jännitystä
- Ammatillisena olemista, mutta tässä ei paineita, menevätkö faktat oikein
- Taitoa vastata yllättäviin – ja usein vihamielisiin – kysymyksiin (esim. metsä- tai ympäristöala)

Tupailta

- Opintojaksolla valmistelua opiskelijoiden kesken esim. oppitunneilla tai etätehtävänä
- Samalla kokous-/neuvottelutaidon harjoittelua
- Opettajan ohjailua mahdollisimman vähän, mutta esim. etukäteen vastuita suunnitteluun ja itse tupailtaan

Tutustumispaketti – tulo- ja loppufiilis

- Monet opiskelijat jännittävät itsensä esittelemistä. Esimerkiksi tällä tutustumisharjoituspaketilla voidaan helpottaa esittelyjännitystä.

PIIRRÄ TULOFIILIS (ja loppufiilis) (A4-PAPERIT)

- Piirrä A4-paperin toiselle puolelle tulotunnelmasi. Kuvan ei tarvitse esittää mitään eikä sitä tarvitse näyttää muille. Valitse kuviot ja värit olosi mukaan. Käännä piirrettyäsi paperi ympäri ja säästä se. Tarvitset sitä vielä tunnin lopussa (> tutustumispaketin lopussa piirretään lähtöfiilis toiselle puolelle paperia. Fiiliskuvia ei näytetä muille – korkeintaan opettajalle).

Tutustumispaketti – hengitysharjoitus

HENGITYSHARJOITUS: NELJÄ, NELJÄ, NELJÄ

- Tällä yksinkertaisella hengitysharjoituksella voi syventää omaa hengitystä ja rentouttaa kehoa ja mieltä. Harjoituksessa hengitetään nenän kautta. Sisäänhengityksellä lasketaan neljään, pidätetään hengitystä neljään laskien ja uloshengityksellä lasketaan neljään. Tätä toistetaan, kunnes olo on rentoutunut ja rauhoittunut.

Tutustumispaketti - venytykset

VENYTYKSET

- Hengitysharjoituksen jälkeen on hyvä herättää keho yksinkertaisilla niskaa, selkää, hartioita ja käsiä venyttävillä liikkeillä.

Tutustumispaketti - kohtaamisharjoitus

KOHTAAMISHARJOITUS

- Määritelty pienehkö tila:
- 1. Ensin jokainen kävelee koskettamatta ja katsomatta toisiaan, ikään kuin muita ei olisikaan. Ei oteta minkäänlaista kontaktia.
- 2. Tulee kiire, rynnäkiminen, pelko: liikutaan tilassa yhä kontaktia ottamatta, mutta kiireessä.
- 3. Rauhoitetaan liike normaaliksi ja aletaan ottaa kontaktia toisiin: utelias katse, hymy, nyökkäys, tervehdys

Tutustumispaketti - paritutustuminen

PARITUTUSTUMINEN

- Jokainen etsii itselleen parin ryhmästä. Parin kanssa tutustutaan seuraavien harjoitusten avulla:
- 1. Näytä viisi kohtaa – sanaton harjoitus: osoitetaan vuorotellen itsestä viisi kohtaa (ominaisuutta, esinettä, vaatetta tms.), jotka toivoo toisen huomaavan. Kun molemmat ovat osoittaneet omat kohtansa, tehdään muistelukierros, jossa toinen osoittaaakin huomattavat asiat.
- 2. Yhdistävä tekijä menneisyydessä ja tulevaisuudessa: keskustellaan parin kanssa siitä, mikä meitä yhdistää menneisyydessä ja mikä tulevaisuudessa. Harjoitus on valmis, kun asiat ovat löytyneet.
- 3. Mikä on mielestäsi mukavinta? Molemmat kertovat toisilleen asiasta tai useammasta asiasta, joka on omasta mielestä kaikkein mukavinta.
- 4. Parin esittely muulle ryhmälle: jos nimi on vielä jäänyt kysymättä parilta, se kysytään nyt. Sen jälkeen pari esitellään muulle ryhmälle harjoituksen perusteella. Kaikkea ei tarvitse kertoa: riittää, että kertoo yleiskuvan, jonka sai omasta parista.



Tunne huomisen - All for the future.