

Valmistume esinemiseks

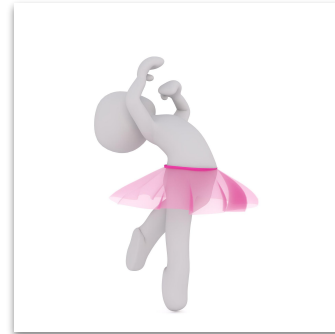
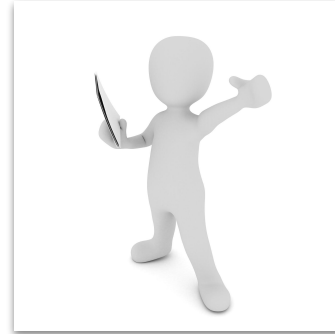
Anne Tiits
2022

Mõtiskleme

Mille poolest on esinemised sarnased?

Meenuta esinemist klassi ees või laval.

- Mida tundsid enne esinemist?
- Mida tundsid esinemise ajal?
- Mida tundsid esinemise järel?
- Miks?



Stress

Hingamine on kiire ja pinnapealne.

Suu kuivab.

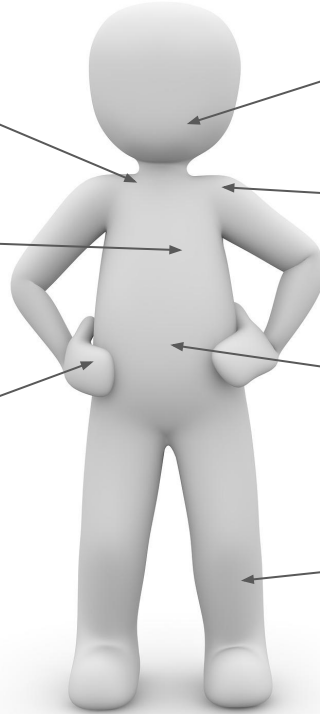
Süda lööb kiiresti.

Õlad on pinges.

Käed on higised.

Kõhus on liblikad.

Jalad värisevad.



Stress

Hingamine on kiire ja pinnapealne.
Varume hapnikku.

Süda lööb kiiresti.
Jagab energiat.

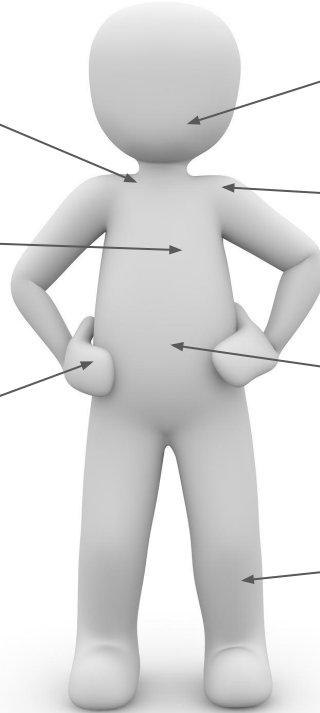
Käed on higised.
Jahutame keha.

Suu kuivab.
Hoiaime kokku vett.

Õlad on pinges.
Lihased valmistuvad tegutsemiseks.

Kõhus on liblikad.
Veri liigub lihastesse.

Jalad värisevad.
Adrenaliin aktiveerib lihaseid.



Mõtteid, kuidas esinemise eel stressiga toime tulla

- Kui keskendud esinemise sisule, siis pole aega närvitseda.
- Kui närv on nii suur, et ei saa sisule keskenduda, siis
 - hinga sügavalt sisse ja välja, aeglusta hingamist;
 - kasuta keskendumiseks mõnda sobivat [vaikuseminutite harjutust](#);
 - ... kasuta mõnda teist sulle sobivat võtet.
- NB! Esinemisnärviga toimetuleku võtted on mõistlik selgeks õppida siis, kui oled rahulik. Stressiolukorras peab toimimine selge olema.



Lihtne hingamise harjutus

- Istu nii, et sul oleks hea olla.
- Hinga sisse läbi nina, loe samal ajal mõttes viieni.
- Hinga välja läbi suu, loe samal ajal mõttes kaheksani.
- Jälgi, kuidas hingates õhk liigub sisse ja välja. Aeglusta hingamist.
- Hinga sügavalt, kasuta hingamisel kõhtu.

Harjuta siis, kui oled rahulik. Kasuta, kui oled stressis.

Mida arvad järgmisest mõttest?



Üks õppejõud selgitas loengus üliõpilastele, et inimesed on esinemise ajal nagu pardid. Part paistab veepinnal liueldes rahulik, samal ajal siputab ta vee all elu eest jalgadega, et vee peal püsida ja ellu jääda.

Mida tasub meelde jätta?

Kasutatud allikad

- Ingrid Maadvere koolitus "ÕPIRAAM ja esitlused ehk kuidas teha nii, et õpilased lahtiste silmadega ei magaks"
- Slaididel kasutatud 3-D tegelaste pildid ja pardi foto pixabay.com