

SAA
JÄN
NIT
TÄÄ



HERKKYYS

**NOIN VIIDENNES IHMISISTÄ ON HERKEMPIÄ
KUIN MUUT.**

Herkkydellä tarkoitetaan temperamenttia, jossa autonomisen järjestelmän reagoitiherkkyys voimistaa koettuja kehotuntemuksia ja tunteita. Kaikki herkät eivät ole jännittäjiä, ujoja tai introverteja, mutta osa voi olla. Herkkä ihminen saattaa tunnistaa itsessään seuraavia piirteitä:

- reagoi muita voimakkaammin sisäisiin ja ulkoisiin ärsykkeisiin*
- aistii herkästi omia ja muiden tunnetiloja*
- aistii herkästi perheen sisäisiä ristiriitoja*
- säikähtää helposti*
- kokee vieraat uhkaavina*
- voi olla muita helpommin ärtyvä*
- on muita vaikeammin rauhoiteltava.*

Moni on oppinut peittämään herkkyytensä, jos sen esille tuominen ei ole ollut suotavaa. Jotkut kätkevät sen suorittamiseen, reippauteen tai miellyttämiseen. Toiset suojautuvat alisuoriutumalla tai arkuuteen pakenemalla. Silloin ei uskaltauduta kiinnostaviin tilanteisiin, opiskelemaan mieluisaa alaa tai hakemaan työpaikkaa, josta haaveilee. Herkkyys voi rajoittaa elämää, aivan kuten jännittäminenkin.

VOIMAKKAAT TUNTEET

OSALLA JÄNNITTÄJISTÄ ON TUNTEIDEN KOKEMISEN JA ILMAISUN PELKOA.

He pelkäävät voimakkaita tunteita tai tiettyjä tunteita eivätkä ole oppineet ilmaisemaan aitoja tunteita muille. Myös tunteiden nimeäminen ja niiden liittäminen omiin perustarpeisiin tai ulkoisiin tapahtumiin on vaikeaa. Tuntuvatko seuraavat kokemukset tulta:

- Minun on vaikea hyväksyä tunteitani sellaisina kuin ne ilmenevät.*
- En ole oppinut rauhoittamaan itseäni vaikeilta tuntuvien tunteiden ja tuntemusten kanssa.*
- Olen kokenut sietämättömiä tunteita sosiaalisissa tilanteissa ja pelkään niiden toistuvan tai paljastuvan.*
- Pelko, jännitys, häpeä ja nolostuminen virittävät kehoni ja tuntuvat voimakkaana jännittyneisyytenä.*

Tarvitsemme itsesäätelyn tueksi itsetuntemusta ja omien ja toisten tunteiden tiedostamista. Pelko tunteita kohtaan vähenee, kun ymmärtää, miksi tunne herää ja mistä se pyrkii kertomaan. Kenen kanssa voit opetella nimeämään tunteitasi, pohtia, mihin ne liittyvät, ja harjoitella tunteiden ilmaisua?



USKALLA INNOSTUA

**TILANTEIDEN VÄLTTELYN TAI YLIVIRIÄMISEN
PELKÄÄMISEN SIJAAN ON HYVÄ
PYRKIÄ INNOSTAMAAN JA ROHKASEMAAN ITSEÄÄN.**

Hyviä ajattelumalleja ja itsellepuhumisen repliikkejä ovat esimerkiksi seuraavat:

”En joudu esiintymään vasten tahtoani vaan saan pitää puheen kiinnostavasta aiheesta”

”Minun ei ole pakko mennä muiden seuraan vaan saan totuttautua yhdessäoloon omassa tahdissani”.

Esiintymistilanteeseen voi valmistautua lauseilla ”olen innostunut” tai ”olen rauhallinen”. Intoaan ruokkivat saattavat selvitä tilanteesta paremmin ja pysyvät rennompina kuin ne, jotka yrittävät väkisin pysyä rauhallisina. Kiihtymystilaa ei ehkä saa käännettyä täydelliseksi levollisuudeksi, vaan voi olla mielekkäämpää kääntää vireyden tulkinta innostukseksi ja kiinnostukseksi oppia uutta. Vireytymisessä ja innostuksessa kyse on siitä, että tunnistamme itsessämme olevan energian ja annamme sen virrata.



VALMISTAUTUMINEN ESIINTYMIS- PÄIVÄÄN



**MONIA RAUHOITAA ENNALTA SE, ETTÄ
LAITTAA ESIINTYMISEEN TARVITTAVAT PAPERIT,
TARVIKKEET JA VAATTEET VALMIIKSI ILLALLA,
VARAA AAMIAISTARVIKKEET HELPOSTI
SAATAVILLE, LATAA KAHVIKONEEN VALMIIKSI
JA MENE AJOISSA NUKKUMAAN.**

On hyvä rentoutua ja rauhoittua, vaikka uni ei jännittävän tapahtuman edellä tulisikaan. Silloin voi kuunnella äänikirjaa tai musiikkia. Jotkut kertovat huolehtivansa itsestään ennen jännittäviä koitoksia vaihtamalla puhtaat lakanat ja menemällä illalla saunaan. Kaikenlainen itsestä huolehtiminen ja hemmotteleminen rauhoittaa kehomieltä.

Esiintymispäivän aamuna on hyvä herätä ajoissa ja välttää turhaa kiirettä. Mukavat, itselle sopivat vaatteet tuovat monille turvallisuuden tunnetta. Toiset saavat helpotusta niinkin pienestä asiasta kuin punastumista neutraloivan meikkivoiteen käyttämisestä. Mikäli on lääkärin kanssa sopinut tarvittaessa otettavan lääkkeen käyttämisestä jännittävissä tilanteissa, lääke kannattaa ottaa ohjeiden mukaan hyvissä ajoin, jotta se ehtii vaikuttaa.