

## Esiintyminen

1. Millaisia kokemuksia sinulla on esiintymisestä? Millaisissa tilanteissa olet joutunut/päässyt esiintymään? Millaisia fiiliksiä esiintyminen sinussa herättää?
  2. Mitkä ovat vahvuutesi esiintyjänä?
  3. Mitkä ovat haasteesi/pelkosi esiintyjänä?
  4. Mikä on lempisketsisi? (riparilla, telkkarissa tms.)
- 
5. Lue **esiintymisen perusteet** (löytyy dokumentin lopusta) ja kerro, mitä kaikkea sinun pitää ottaa huomioon, kun valmistelet leirin iltaohjelmaan sketsiä.
- 
6. **Suunnittele, harjoittele ja esitä sketsi.**
    - Käsikirjoitusta ei tarvitse keksiä itse vaan voit hyödyntää esim. Pompelipediaa (<https://wiki.isosten.net/wiki/Etusivu>) **Etsi sellainen sketsi, jota et ole ennen nähnyt tai esittänyt!**
    - Mieti lavastus. Mitä tarvikkeita tarvitset? Millainen on esityspaikka?
    - Jos sketsiin tarvitaan useampi kuin yksi näyttelijä, pyydä kaveria/serkkua/naapurin mummoa mukaan tai sovelta niin että näyttelet itse useampaa roolia
    - Muista esiintymisen perusteet! Huomioi valaistus, äänen kuuluvuus, esiintymissuunta, ilmeet, kehon kieli ym.
    - **Esitä ja videoi sketsi.** Lähetä valmis esitys IIIlle esim. YouTube-linkkinä.
    - Kerro vielä lyhyesti, mitä kaikkea otit huomioon, miksi valitsit kyseisen sketsin ja missä mielestäsi onnistuit.

**Palauta** vastaukset kysymyksiin 1-5, pohdinta kohtaan 6 sekä video IIIlle what's appissa tai sähköpostilla [ida.kaikkonen@evl.fi](mailto:ida.kaikkonen@evl.fi) 15.4. mennessä

## Esiintymisen perusteet

Hyville esiintymistaidoille on elämässä koko ajan yhä enemmän käyttöä, sillä vakuuttavat viestijät saavat sanomansa selkeämmin esiin ja ajatuksensa myytyä. Toisilta esiintyminen tuntuu käyttävän kuin luonnostaan, toiset saavat harjoitella tilanteita hieman enemmän ennakkoon. Esiintymistilanne ei koskaan ole vain yksisuuntaista omien ajatusten jakamista vaan molemminpuolinen vuorovaikutustilanne yleisön kanssa.

### 1. Tiedä, mitä olet tekemässä

Miksi esiinnyt? Mikä on esiintymisestä tarkoitus? Mikä on ydinsanoma? Nämä on hyvä miettiä ihan aluksi!

### 2. Valmistaudu

Esitykseen valmistautuminen on kaiken A ja O, joten varaa siihen riittävästi aikaa. Selvitä etukäteen kenelle puhut ja montako henkeä on paikalla. On myös hyvä tietää, minkälainen esiintymispaikka on ja paljonko aikaa esiintymiseesi on varattu. Esiintymispaikalle kannattaa suunnata ajoissa, jotta ehdit tilan toimivuuden. Esimerkiksi äänien kuuluvuus ja esityksen näkyvyys kannattaa tarkistaa vielä esityspaikalla, jotta myös takarivi voi nauttia täysivaltaisesti esityksestä. Varasuunnitelman tekeminen ei myöskään ole pahitteeksi, jos huomaatkin, että jotain rekvisiittaa puuttuu.

### 3. Jännittääkö?

Jännittäminen on luonnollista ja esiintymistilanteissa jopa suotavaa. Se on elimistön tapa valmistautua tärkeään koitokseen, jotta voit tarjota yleisöllesi parhaan mahdollisen suorituksen. Jännitystä voi lievittää esimerkiksi tekemällä erilaisia rentoutumisharjoituksia, kuten keskittymällä rauhallisessa tilassa muutaman minuutin ajan oman hengityksen seuraamiseen. Monia helpottaa myös esiintymistilanteen mielikuvittaminen ennakkoon tai esityksen harjoittelu tutun yleisön edessä. Itsevarmuus kasvaa toistojen ja harjoittelun kautta. Ja ethän unohda syödä ja juoda vettä ennen esitystä, jotta keho sekä mieli pysyvät virkeinä.

### 4. Innostumalla onnistut

Jos jännität esiintymistä, kannattaa muistaa, että yleisö on pääsääntöisesti aina esiintyjän puolella ja haluaa hänen onnistuvan. Kun esiintyjä on itse innostunut omasta aiheestaan, myös kuulijat tempautuvat mukaan. Tiesitkö, että kasvojen ilmeet sekä kehon kieli vaikuttavat monella tavalla muun muassa äänen kuuluvuuteen ja väriin? Jännittyneet kasvot ovat ilmeettömät, jolloin puhujaa saatetaan pitää ylimielisenä tai etäisenä. Hymyilemällä rentoutat kasvojen lihakset, jolloin muukin keho rentoutuu ja luot itsestäsi helposti lähestyttävän kuvan.

### 5. Sanaton viestintä kertoo enemmän kuin tuhat ääneen lausuttua sanaa

Tutkimusten mukaan sosiaalisessa kanssakäymisessä sanattoman viestinnän osuus on suurempi kuin lausuttujen sanojen. Niinpä esiintyessä kannattaa kiinnittää huomiota nonverbaaliseen viestintään, kuten ilmeisiin, eleisiin, liikkeisiin, tilan käyttöön, katseeseen, vartalon asentoon, puheen tempoon sekä äänenpainoihin. Vaikuttavalla viestijällä sanallinen ja sanaton viestintä ovat yhdenmukaisia, jolloin ilmeet sekä eleet tukevat puhuttua sisältöä. Ilmeiden kieli on kansainvälinen. Ihmiset havaitsevat ja tulkitsevat yhdenmukaisesti surun ja ilon sekä monet muut ilmeet eri kulttuureissa kaikkialla maailmassa. Sen sijaan eleiden ja asentojen tulkinta on joskus vaikeaa ja niistä voi syntyä myös virhetulkintoja.

## 6. Kuuntele yleisöä

Taitava esiintyjä osaa kuunnella yleisöä ja seurata erilaisia reaktioita. Yleisön sanaton viestintä antaa puhujalle vinkkejä siitä, pitäisikö esitystä esimerkiksi nopeuttaa tai hidastaa ja milloin kannattaa pitää pieni tauko. Kun esiinnyt erityisesti pienemmille ryhmille, on tärkeää huomioida katsekontaktilla jokainen kuulija tasapuolisesti. Katseen avulla saat myös innostettua yleisön mukaan.

Monotonisesti puhuvaa esiintyjää ei jaksa kuunnella pitkään mielenkiintoisesta aiheesta huolimatta, joten esityksen tempoa ja tyyliä kannattaa vaihdella. Jos tilanne sallii, voit puhuessasi myös leikitellä äänellä rytmittäen puhetta välillä nopeammaksi, painottaa hidastuksin tai vaikka yllättää kuulijat kuiskauksella. Samalla tavoin voit painottaa ydinasioita erilaisilla kehon eleillä. Yleisöä voi aktivoida myös kysymyksillä, erilaisilla pikagallupeilla, paritehtävillä tai esittämällä jonkin asian videon muodossa.

## 7. Ota tila haltuun

Jännittäessämme haluaisimme usein piiloutua puhujanpöntön taakse, mutta vaikuttava ja vakuuttava esiintyjä tulee sopivalle etäisyydelle kuulijoista. Esitykseen saa myös elävyyttä vaihtamalla välillä omaa paikkaa – näin kuulijakin pääsee katsomaan esitystä eri kuvakulmasta. Monet esiintyjät arastelevat mikrofonin käyttöä, mutta toisaalta se vapauttaa omaa äänenkäyttöä, kun ei tarvitse keskittyä äänen volyymin ylläpitämiseen. Paljon työssään puhuva säästää näin myös omaa ääntään.

## 8. Puhu ymmärrettävästi

Jotta ydinviestisi tavoittaa kuulijat, on tärkeää puhua ymmärrettävästi. Selvitä etukäteen kenelle ja minkä ikäisille esiinnyt, jotta tiedät, millä tasolla asiasta kannattaa puhua ja mitä asioita on hyvä selittää tarkemmin kuulijoille. Varo kuitenkin puhumasta liian yksinkertaisesti ettet aliarvioi kuulijakuntaa. Selkeys on tärkeää, mutta tärkeintä on puhua ensisijaisesti omin sanoin. Jos luet esityksesi suoraan paperista, kirjoitettu kieli sisältää usein liian pitkiä ja hankalasti ymmärrettäviä lauseita, joita kuulijan on vaikea ymmärtää. Paperista luettu teksti ei tee samanlaista vaikutusta yleisöön, vaan puhuja vaikuttaa jäykältä ja puisevalta.

## 9. Päätä esitys ajoissa

Esitystä on turha venyttää, sillä se saa kuulijat pitkästyneeseen. Kun esityksen ydinviesti on hyvin mietitty, pystyt muuttamaan helposti oman esityksen pituutta myös esityksen aikana. Lopeta esitys napakasti esimerkiksi kertaamalla ydinviestisi tai tiivistämällä esityksesi tärkeimmät ajatukset.

## 10. Kehity palautteen avulla

Menikö hyvin? Suhtaudumme itse yleensä kaikkein kriittisimmin omaan suoritukseen. Sanoissa sekoamiset tai jonkun sanan unohtaminen jäävät usein itselle mieleen, mutta yleisö ei välttämättä edes ole huomannut koko asiaa. Esityksen aikana kannattaa seurata yleisön reaktioita tai jälkepäin voi kysyä yleisöltä palautetta.

Kannattaa kuitenkin muistaa, että yleisön palaute on aina ”vain” antajansa näkemys siitä, miten hän itse on havainnut ja tulkinnut tilanteen. Esiintyjästä riippumattomat seikat, kuten kuulijan huono päivä tai tilan tekniset ongelmat, voivat myös vaikuttaa negatiiviseen palautteenantoon.

(Muokattu Maria Kellokummun ohjeista)