

Ingen panik! – tukea yliopistossa opiskeluun



Tänään 26.10. klo 15.00–15.45

Kun puhuminen jännittää

- Jännittääkö esimerkiksi esittäminen toisten edessä, keskustelu pienryhmässä tai tapaaminen opettajan kanssa?
- Millä keinoilla voisi lieventää jännittämistä ja rauhoittaa itseä?
- Tule kuulolle ja saamaan tukea jännitykseen ja epävarmuuteen viestintätilanteissa
Asiantuntijoina Movin opettajat.

Tapaaminen alkaa tietoiskulla (15-20 min), jonka jälkeen on Q & A -osuus (n. 30 min).

Aiheeseen liittyviä kysymyksiä voit lähettää chatissa!



Jännittääkö puhuminen opiskelutilanteissa?



Pelottaako, että jäädyt
esitelmässä?

Jännittääkö ryhmässä
vieraalla kielellä
keskusteleminen?

Mitä voi tehdä?
Mistä vinkkejä ja tukea?

Jännittäminen on perin juurin tavallista

- Viestintäahdistus ja erityisesti opiskeluun liittyvät julkisen puhumisen tilanteet ovat merkittäviä stressin ja ahdistuneisuuden lähteitä korkeakouluopiskelijoille (esim. Bodie, 2010, KOTT 2016).
- Tyypillisiä tilanteita: esiintymiseksi koettu tilanne, vieraan kielen puhuminen, koe-, tentti- ja testitilanteet, vieraan/uuden ihmisen tapaaminen, **usein itselle tärkeitä, merkitykselliset tilanteet.**

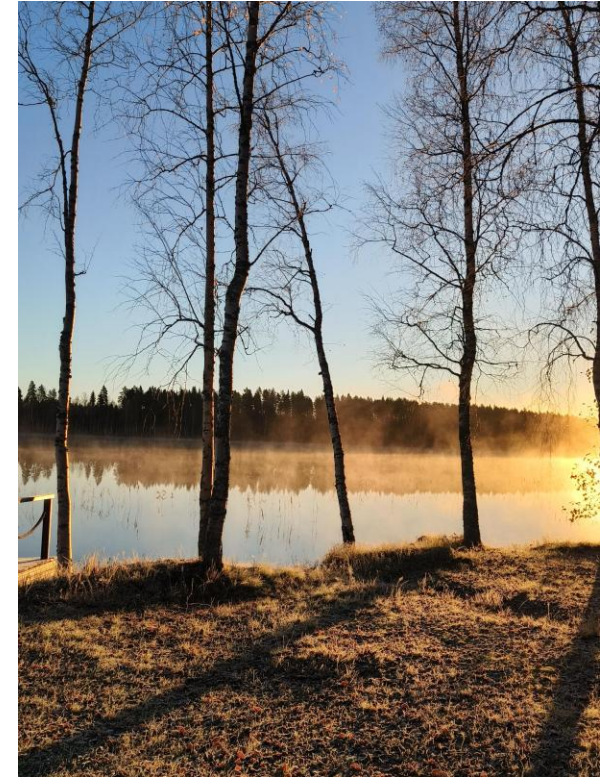


Bodie, G. D. (2010). A racing heart, rattling knees, and ruminative thoughts: Defining, explaining, and treating public speaking anxiety. *Communication Education*, 59(1), 70–105.

Mikä avuksi?



1. Anna itsellesi lupa jännittää - jännittäminen on ok!
 - *"Tää nyt vaan kuuluu asiaan"* eli luopuminen turhasta vastaan taistelemisesta kohti hyväksyntää
2. Tunnista, miten voit rauhoittaa itseäsi (mieltäsi, kehoasi).
 - Huomio hengittämiseen
 - esim. rauhallisella hengityksellä/palleahengityksellä voi tukea parasympaattisen hermoston toimintaa ja lieventää jännittämisen kehollisia tuntemuksia
 - Palauttaminen/ankkurointi nykyhetkeen (*"jalat lattiassa, huomio tehtävässä"*).
 - Itsellesi mieluisat ja toimivat keinot (esim. tietoisien läsnäolon – harjoitukset, rauhoittavat mielikuvat, liikunta, luonto, musiikki, käsityöt, ystävälle/lemmikille puhuminen jne.)



Mikä avuksi?



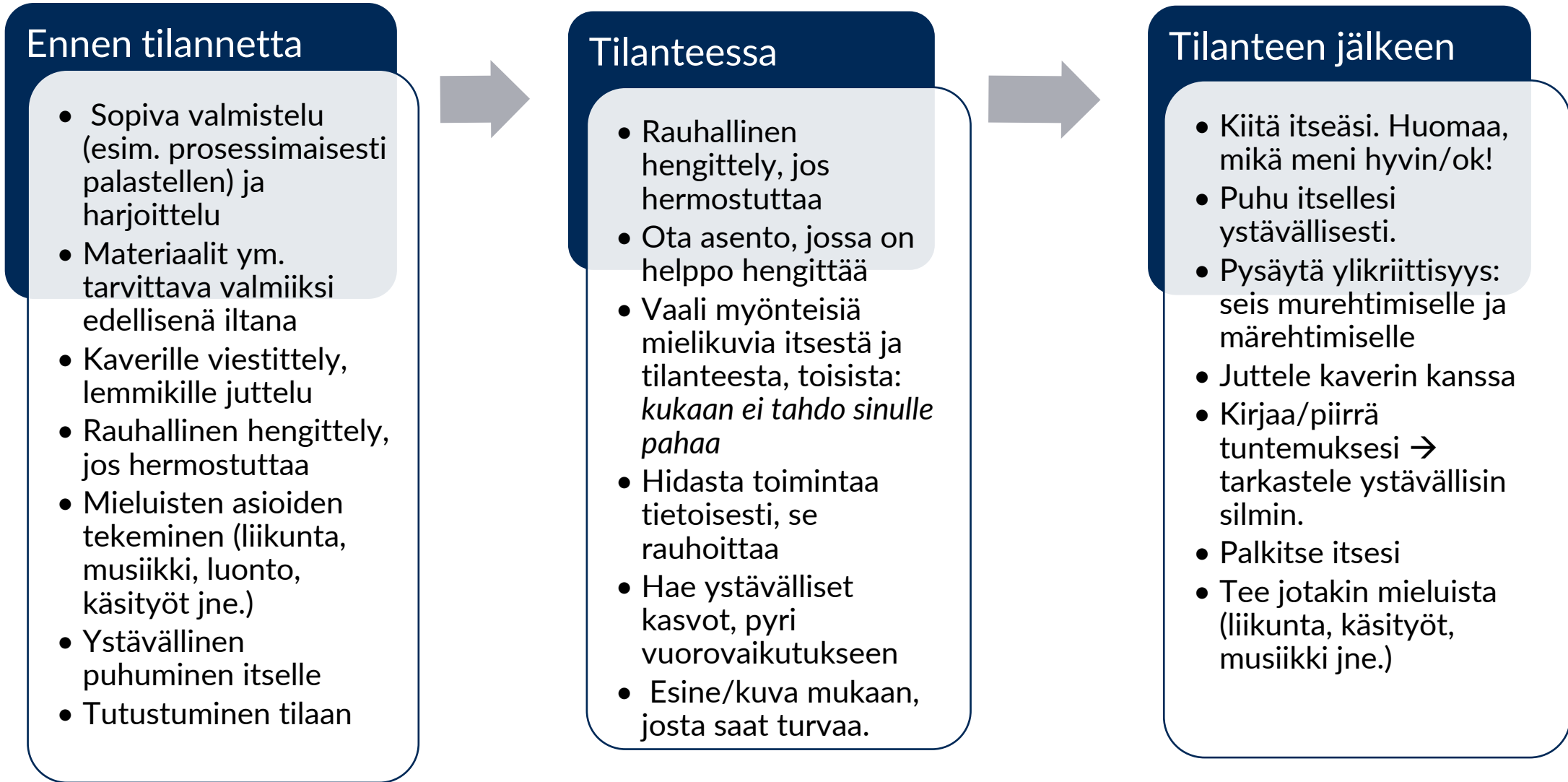
3. Lisää turvallisuutta tuovia asioita.

- Riittävä valmistautuminen ja toimivat muistiinpanot (esim. tukisanat, jossa alku on merkitty tarkemmin, helposti seurattavat muistiinpanot)
- Tuo tilanteeseen konkreettisia turvaa tuovia asioita (esineet, kuvat, pukeudu mielivaatteisiin jne.)
- Mielikuvat tueksi: turvapaikka eli kuvitteellinen tai olemassa oleva, jonne voit mielessäni mennä, mentaaliharjoittelu

4. Huomaa, miten puhut itsellesi - itsestäsi.

- Kielteinen, kriittinen, jopa ruoskiva puhe: *"Esitys menee pieleen kumminkin", "Olen huono/riittämätön", "Kaikki muut suoriutuvat paremmin", "Muut arvostelevat minua"*
 - etäisyyden ottaminen mielen tuottamiin ajatuksiin: *Pitävätkö ne aina paikkansa? Miten hyödyllisiä ne ovat? Miten uskottavaa on, että muut tuomitsevat?*
 - *Voisitko yhtä hyvin olettaa, että kaikki menee ok tai jopa hyvin?*
- Myötätuntoisuus., ystävällisyys itseä kohtaan

Esimerkki: Esitys edessä – minun keinoni jännittämisen sietämiseen/lieventämiseen



Tee toimivista keinoista itsellesi rutiini!

Mitä jos vieraalla kielellä puhuminen ryhmässä muiden kuullen jännittää?



- Ryhmässä toimiminen on tärkeä opiskeluympäristö. Uutta tietoa rakennetaan ryhmässä. Ryhmätöitä tai keskusteluita voidaan käydä monilla eri kielillä tai jopa monikielisesti.
- Vieraan kielen käyttäminen aiheuttaa joskus häpeää, ahdistusta tai pelkoa
- Jännittämisen taustalla voi olla aiempia huonoja kokemuksia äänettömyydestä tai sivuun jäämisestä.
- Muiden opiskelijoiden reaktiot, virheiden tekeminen, sanojen unohtaminen saattaa jännittää
 - *"Saanko puheenvuoron?" , "Riittääkö kielitaitoni tehtävässä?" , "Onko ajatukseni järkevä?"*
- Ei välttämättä liity kielitaitoon. Myös henkilö, jolla vahva kielitaito, voi tuntea epävarmuutta
- Keskustelua ei tulisi ajatella suorituksena, jossa olet arvioinnin kohteena, vaan vuorovaikutustilanteena, jossa on tärkeää ymmärtää ja tulla riittävän ymmärretyksi.
 - *Virheiden tekeminen ei tarkoita epäonnistumista, eikä yliopisto-opinnoissa odoteta virheetöntä kielen osaamista.*



Mikä avuksi?



- Rakenna ymmärrystä yhdessä. Puhujana voit ajatella, että et ole yksin vastuussa siitä, että asia etenee. Vältä vertailua muihin. Vertailun sijaan voitko tukeutua toisiin?
- Ryhmä voi sopia, miten toimitaan niin että kaikki pääsevät ääneen
- Monikielisessä keskustelussa ryhmä voi sopia, miten toimitaan jos ei muista sanoja: toiset voivat auttaa antamalla sanoja tai arvaamalla merkityksiä. Toiset voivat auttaa vuorovaikutuksen syntymisessä.
- Miten valmistautua omaan osuuteen?
 - Ota ennakkoon selvää tehtävästä. Varmista tehtäväohjeet opettajalta, mieti mitä jo tiedät keskustelun teemoista, ota muistiinpanoja mukaan, harjoittele lauseen alkuja...?
 - Ennakoi tulevia kysymyksiä, katso sanoja sanakirjasta, tee tukisanalista, mieti mitä voisit kertoa aiheestasi lisää...
 - Harjoittele perheenjäsenen, kaverin, lemmikin tai tekoälyn kanssa
- Käytä itsellesi toimivia rauhoittumisen keinoja (hengitys, läsnäolo, oma sisäinen puhe)



Mistä saa vinkkejä ja tukea



- Akateemiset opiskelutaidot -sivusto
 - [Esiintyminen](#)
 - [Jännitys ja epävarmuus viestintätilanteissa](#)
- Movin tarjoamat opintojaksot esim.
 - XVVX1001 Viestintävarmuuden kehittäminen (2 op)
 - XENX1000 Gaining confidence in English (1 op)
 - XENX1002 Speak up! Improving your English through spoken interaction (2 op)
- [Opiskelijan Kompassi](#)
 - Itsenäiset reitit ja harjoitukset
- Movin hyvikset: hyvis-movi@jyu.fi
- [Laitoksen hyvikset](#) ja HOPS-ohjaajat
- Opintojaksojen opettajat
- [Student Lifen tarjoamat ryhmät](#)
 - esim. kirjallisuusterapiaryhmä
- Opiskelijan Kompassin yksilö- ja ryhmäohjaukset
- YTHS:n jännittäjäryhmät (verkossa)
- [YTHS](#), [Mielenterveystalo](#), [Nyyti ry](#)





**Kirjoita kysymyksesi
chattiin tai nosta kätesi!**

Voiko suullisen esityksen pitää muuten kuin menemällä toisten eteen?



- Yliopisto on saavutettava ja pyritään tarjoamaan erilaisia tapoja osoittaa osaamista ja kehittymistä.
- Kuitenkin ihan kaikesta ei voi joustaa, sillä oppimistehtävällä on jokin tarkoitus: osaamistavoitteissa luvattu ja kuvattu osaaminen tulee pystyä näyttämään oppimistehtävässä (esimerkiksi ryhmässä toimimista koskeva osaaminen)
- Aina kannattaa ottaa opettajaan yhteyttä ja keskustella asiasta. Yleensä opettajat ovat tottuneita keskustelemaan suoritustavoista.



Mitä, jos tuntikeskusteluihin osallistuminen ahdistaa kovasti?



- Keskustelun tarkoituksena ei ole arvioida mielipiteen tai ajatuksen nerokkuutta. Kysymysten tavoitteena on saada esille erilaisia ajatuksia, tapoja katsoa ilmiöitä ja maailmaa ja siten syventää ymmärrystä.
- Ota yhteyttä opettajaan vaikkapa tunnin jälkeen tai lähettämällä sähköpostiviestiä ja kerro huolestasi. Opettaja voi esimerkiksi ohjata ryhmien muodostamista ja välttää suoraan kysymistä.
- Voit kirjata itsellesi ylös ennen oppituntia sen teemoihin liittyviä ajatuksia ja kysymyksiä.
- Voit istua tutun ja itsellesi turvallisen henkilön vieressä.



Ingen panik! – tukea yliopistossa opiskeluun



Tulossa syksyllä 2026

Ma 16.11. klo 15.00–15.45 Kun on vaikea keskittyä:
Miten saan tartuttua tehtäviin? Miten toimin, että tehtävä tulee tehdyksi? Miten pidän työvirettä yllä, kun on vaikea keskittyä? Tule kuuntelemaan vinkkejä ja löytämään itsellesi sopivat tavat tehtävien tekemisen tueksi.

Tulossa keväällä 2027

- Tekoäly kielen oppimisen tukena: ma 18.1.klo 15.00–15.45
- Puhe-esityksen valmistelevminen ja pitäminen: ma 15.2. klo 15.00-15.45
- Kun kandi/gradu tökkii: ma 15.3. klo 15–15.45
- Ryhmän toiminta: tarkempi aika myöhemmin

Tapaamiset alkavat tietoiskulla (15-20 min), jonka jälkeen on Q&A-osuus (n. 25 min). Voit halutessasi osallistua anonyymisti, eikä tapaamisissa edellytetä puhumista. Kysymyksiä teemoihin liittyen voit lähettää etukäteen [Webropolissa](#).

Tapaamiseen ei tarvitse ilmoittautua etukäteen,
liity vain mukaan [Zoomiin](#)!

Ingen panik! linkki: <https://www.jyu.fi/fi/opiskelijalle/kandi-ja-maasteriopiskelijan-ohjeet/akateemiset-opiskelutaidot/ingen-panik-tietoiskuja-eri-teemoista-yliopisto-opiskelun-tueksi#toc-syksyn-2026-tietoiskut>

