

## Прыжки спортсменов

При сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

## Зонтик

При выступлении перед любой аудиторией представь, что над собой (или всеми присутствующими) ты раскрыл зонтик, который скрывает тебя от всех. Твоя цель — уверенно, крепко и стабильно держать ручку этого «зонтика» на

протяжении всего выступления.

Лицей № 1 г. Лиды

## Дыхательные упражнения

### Для расслабления и снятия напряжения

Резкий вдох носом и медленный расслабленный выдох через рот. Делать 3 - 5 раз.

### Для бодрости и собранности

Глубокий медленный вдох через нос и резкий выдох через рот. Делать 3 - 5 раз.

**8 советов,  
как преодолеть страх  
публичных выступлений**



## 2016 г.

1. Откажись от мысли, что ты должен всегда быть совершенен.

Большинство людей боятся публичных выступлений из-за страха сделать ошибку перед всеми. Однако к ошибкам надо относиться как к случайностям и развивать умение быстро выходить из трудных положений. Оставь ошибку позади и двигайся дальше. У ошибок есть и положительная сторона - они хороший стимул для развития. И второй раз ты ее не совершишь. Спроси себя: "Что случится самое худшее, если я ошибусь?".

2. Представляй результат, который хочешь получить.

Те, кто боятся выступать, заранее проигрывают в мыслях свой провал. Они видят себя заикающимися, побледневшими или покрасневшими, возможно, рыдающими, ужасающими аудиторию своей глупостью.

Остановись. Скажи себе громко: "Стоп!"

Пой, танцуй, читай стихи, прогуляйся вокруг дома - делай что-нибудь, отвлеки себя от разрушительных мыслей. Ты можешь представить себе ситуацию в смешном виде, мысленно надев на свою аудиторию клоунские костюмы или прокрутив ситуацию в быстром темпе.

Представь себе свое выступление в самом выгодном для тебя виде. Если ты думаешь об успехе, больше вероятности, что он к тебе придет. Мысленно отрепетирай, как ты уверенно произносишь речь, дышишь свободно и легко, слова льются непрерывным потоком. Таким образом, ты программируешь свой ум и свое тело на тот результат, который тебе нужен.

3. Подумай о содержании.

У тебя есть что сказать, и все хотят услышать об этом. Говори на темы, которые ты хорошо знаешь. И даже если ты зачитываешь статистические данные о потерях урожая, добавляй в свою речь что-нибудь от себя, например, анекдоты. Важно, чтобы тема тебе нравилась, тогда публика

почувствует твой энтузиазм и оценит твою искренность.

4. Люби своих слушателей.

Предполагай, что аудитория дружелюбна и все пришли сюда потому, что им интересно, что ты скажешь. Люби своих слушателей и полагай, что они любят тебя. Здесь, как нигде, работает принцип: "Что посеешь, то и пожнешь".

5. Отдыхай и избегай стрессов

Перед твоим выступлением ложись спать пораньше. Если ты не можешь заснуть, выпей немного теплого молока (да, это действительно помогает) и подумай о чем-нибудь приятном и расслабляющем. Может помочь спокойная музыка или легкое чтение.

6. Поработай над своим имиджем.

Займись своим внешним видом. Приведи в порядок туфли и волосы. Надень красивую, модную, но не вызывающую одежду.

7. Помни о дыхании.

Тревога вызывает напряжение мускулов грудной клетки и горла, прерывая доступ кислорода к легким. Это приводит к тому, что голос может превратиться в скрип или писк.

Глубокое дыхание снабдит твои легкие и мозг кислородом и, освободив горло и грудную клетку, поможет звучать голосу.

8. Фокусирай взгляд на дружелюбных лицах.

Во время выступления устанавливай контакт со своими слушателями. Найди дружеское лицо и смотри на него. Улыбка и одобрение наполнят тебя сверхуверенностью.