

ВО ВРЕМЯ ВЫСТУПЛЕНИЯ



1. Лучшее средство от волнения – **смех**. Он вызывает хорошее состояние, подходящее для выступления. Можно представить слушателей в глупом виде или просто заранее продумать удачную подходящую

выступлению шутку на всякий случай, чтобы разрядить атмосферу.

2. Есть такой прием **«преднамеренная ошибка»**: якобы случайно урони что-то на пол и предупреди публику, что растерялся, сбился и теперь не уверен, что выступишь так хорошо, как хотелось бы (можно даже пошутить). После этого зал обычно эмоционально реагирует – смеется или вздыхает. Идея в том, чтобы взять аудиторию «под контроль».

3. Если волнение тебя не отпускает - **сообщи аудитории, что Ты волнуешься**.

4. Что делать, если ты смотришь на зал – и встречаешься взглядом с самым «трудным» слушателем, которому «все равно» (он зевает, смотрит на часы, даже злится)? Люди, впервые попавшие на сцену, часто продолжают смотреть именно на это лицо, высасывающее энергию. Секрет прост: **смести взгляд** на тех, кто в данный момент позитивно настроен, кивает, улыбается, поддерживает. Может быть, это друзья, знакомые или просто те люди, с которыми ты успел переговорить ДО начала выступления. Несколько минут – и весь зал у твоих ног.

УДАЧИ В ТВОИХ НАЧИНАНИЯХ!



ГОМЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

УСМИРИ СВОЕ ВОЛНЕНИЕ ПЕРЕД ВАЖНЫМ СОБЫТИЕМ



У каждого из нас есть такие события, от исхода которых зависит наша будущая жизнь (по крайней мере нам так кажется). Экзамены, конкурсы, концерты, важные встречи, выступления в Интернете и многое другое – трудно перечислить сколько событий может вызвать у нас такое волнение, что оно сковывает не только голос, но и все твоё тело. Как себя подготовить к важному событию и взять верх над монстром-волнением?

Открой эту памятку!

**ЗДЕСЬ ТЫ НАЙДЕШЬ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ,
КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ТЕБЕ!**

В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ

1. Зачастую уверенность в себе напрямую зависит от того, насколько ты уверен в той информации, с которой будешь выступать, насколько хорошо подготовил свой проект, отработал танец или песню. Поэтому обязательно **удели время на подготовку.**

2. Кроме того, если это мероприятие подразумевает вопросы публики или жюри - **проработай плюсы и минусы** той информации, которую ты преподносишь (для этого тебе поможет лист бумаги: левая половина «-», правая – «+»). Продумай, какие вопросы ты можешь услышать и что ты можешь на них ответить - выстави минус в выигрышном свете).



3. **Репетируй** (перед зеркалом, собери домашних и т.д.): обращай внимание на свою мимику и движения. Многие люди во время выступления чересчур активно жестикулируют, потому что нервничают и оттого нервничают еще больше. Лучше заменить это на другие действия: укажи место на доске, открой окно, переложи стопку бумаг, возьми в руки карандаш – это успокоит тебя, и займет руки.



4. **Проработай ожидания.** *«Я выхожу на сцену. Все в удивлении смотрят на меня. Они заметили, что я толстая и что платье на мне не новое, не красивое. Зрители начинают перешептываться, когда я начинаю петь. Кто-то явно зевает, кто-то выкрикивает грубости из зала. В середине выступления они и вовсе начали покидать зал...»*

Неприятно? Так зачем рисовать в голове самые худшие сценарии? **Нарисуй позитивную картину:** *«Я выхожу на сцену. Все аплодируют мне. Глаза зрителей сияют,*

они слушают, как я пою. Я с блеском беру самые высокие ноты. По залу пробегают вздохи восхищения. Ура! У меня все получилось!». Прорисовав подобный позитивный сценарий, ты запустишь механизм успеха, сделав шаг на сцену.

Еще пару моментов:

- **Откажись от мысли, что нужно всегда быть идеальным.**

- Мысль, что твои слушатели будут тебя оценивать так же, как и ты сам себя – заблуждение.

- **Задай себе вопрос «Что же такого в провале?».** Часто кажущаяся важность предстоящего выступления в этот момент лопается как мыльный пузырь.

5. **Продумай свой образ.** Он должен соответствовать мероприятию. Не стоит приходить на экзамен в кедах или на рок-концерт в смокинге.



ЗА НЕСКОЛЬКО МИНУТ ДО НАЧАЛА

1. **Научись управлять своим дыханием** – его выравнивание способствует успокоению и здравому рассудку. Классический вариант: глубокий вдох и резкий выдох. Обрати внимание на то, как грудь или живот медленно поднимаются и опускаются. Как дыхание становится размеренным и спокойным.

2. **«Стряхни волнение»:** вспомни, оно обычно сидит в животе, пробегает по ногам, дрожит в спине... Дашь физнагрузку, где оно сидит! Напряжение-расслабление мышц (икры, колени, бедра, ягодицы, живот, спина, грудь, плечи, шея, лицо) будет как нельзя уместно. Приседай, зевай, прыгай...