

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

**ЛИСТОВКА
«УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ
СО СТРАХОМ ВО ВРЕМЯ ПУБЛИЧНЫХ
ВЫСТУПЛЕНИЙ»**

Разработала:
Шилко Виктория Сергеевна,
Методист

г. Рубцовск

Хочешь не бояться
выступить на большую
аудиторию???

Хочешь получить
удовольствие от
публичных
выступлений, а не
дрожать от страха???



Хочешь быть
спокойным и
уверенным в себе во
время выступлений?

4 упражнения: как побороть страх публичных выступлений

Упражнение № 1

Если вы заметили, когда мы волнуемся – мы дышим поверхностно и часто. Наше состояние определяет дыхание. И наоборот.

Научитесь дышать медленно и глубоко. Это дыхание спокойного, уравновешенного человека. Дышите животом. Особенно это актуально для женщин, которые привыкли дышать грудью. У брюшного дыхания есть и приятный «побочный эффект» – это очень полезно. Происходит массаж внутренних органов, клетки обогащаются кислородом. К тому же спокойнее дыхание здорово успокаивает и расслабляет. Несколько размеренных вдохов и выдохов перед выступлением ослабят стресс и усилят концентрацию.

Упражнение № 2

«Стряхните с себя негатив». Поболтайте перед выступлением кистями рук и ногами. Представьте, что у вас эти части тела не связаны с корпусом и болтаются, как хотят. Наверняка, интуитивно вы и сами много раз делали это. Это отлично снимает лишнее напряжение и зажатость. А врачи, что гимнастика кистей рук позволяет не только снизить парализующий эффект волнения, но и стимулирует работу речевого аппарата, повышает сообразительность и даже красноречие.

Упражнение № 3

Незадолго до выступления визуализируйте картины, которые умиротворяют вас (но не усыпляют!). Что это будет – пейзажи на морском берегу, закатное небо, образ ребенка, строящего замки из песка, любимое место в городе – решать вам.

После этого релакса – сразу же примеряйте на себя образ уверенного в себе, успешного человека. Обратите особое внимание на осанку. Помните: работа тела и мозга всегда взаимосвязана.

Упражнение № 4

Непосредственно перед выступлением удовлетворенно «потрите руки». Таким образом, вы сами настраиваете ваше тело на что-то хорошее, на получение удовольствия. Присмотритесь к людям, очень часто в предвкушении чего-то хорошего и приятного они делают именно так.