

## Приемы, чтобы меньше волноваться

### РАЗРЕШИТЕ СЕБЕ ВОЛНОВАТЬСЯ И ОЗВУЧЬТЕ ЭТО

1

Не запрещайте себе чувствовать что-либо, потому что запертые чувства – самые разрушительные. Запертая влюбленность превращается в одержимость, запертая злость рвет изнутри, запертое волнение становится почти паникой.

Скажите: «Я разрешаю себе волноваться», – или обратитесь к себе ласково по имени: «Олюшка, можешь волноваться».

Если начнете волноваться на мероприятии, озвучьте это: «Что-то я заволновалась». Это снизит ваше напряжение, ведь вы разрешите себе это осознать и показать

### ОКРУЖИТЕ СЕБЯ ЗАБОТОЙ

2

Чем меньше у вас сил, тем больше стресса и тревоги. Психика становится менее стабильной, как и человек: усталый чаще спотыкается и легче падает. Поэтому, как только узнаете про предстоящее выступление, начните себя баловать. Порадуйте себя любимым отдыхом. Спокойно ешьте, пейте чай, делайте что-то приятное для своей внешности, ухаживайте за собой. Временно снимите с себя часть обязательств – вы все сможете сделать позже и быстрее, потому что вам не будет мешать тревога. Так вы накопите психологические ресурсы. Чем больше у вас будет ресурсов, тем меньше вы будете волноваться

### ПОВОЛНУЙТЕСЬ ДО МЕРОПРИЯТИЯ

3

Попробуйте «выбить клин клином» и поговорить с кем-то, с кем вам тревожно общаться. Например, перед педсоветом – с коллегами, с которыми обычно не обсуждаете работу. Перед родительским собранием – с заведующей. Вы поволнуетесь в этом разговоре, и накопленное, «заготовленное» на выступление волнение выльется наружу до выступления

### НАПРЯГИТЕСЬ И РАССЛАБЬТЕСЬ

4

Максимально сожмите кулаки – до боли в пальцах. Одновременно крепко зажмурьтесь, нахмурьте лицо, сожмите челюсти, напрягите плечи и шею. А потом резко полностью расслабьтесь. Повторите 2–3 раза. Напряжение «живет» в челюсти и плечах, и если вы «выпустите» его оттуда, то «выпустите» отовсюду. Потренируйтесь так делать в обычные дни, чтобы не забыть о способе, когда будете переживать

### ИЗГОТОВЬТЕ И УНИЧТОЖЬТЕ

5

Возьмите бумагу и краски, либо пластилин, либо тряпочки, природные материалы. Изготовьте свое волнение: нарисуйте или слепите его, сверните из кусочков ткани. Рассмотрите, что получилось. Поговорите от имени этого страха. А потом уничтожьте его. Разорвите рисунок или смойте краски водой, сожгите его, расплющите или развалите на куски поделку. Нарисуйте страх водой на листе и посмотрите, как он исчезнет, когда лист высохнет. Эти арт-приемы снижают напряжение и способствуют исчезновению страхов