

## ПАМЯТКА

### **5 универсальных способов совладать с волнением.**

Преодолеть страх и подавить волнение перед новой ситуацией или оценками окружающих помогут некоторые способы борьбы тревогой, которые легко выполнить прямо перед выступлением, выходом на сцену, сдачей экзамена или в предвкушении большого праздника.

#### **1. Трудитесь над повышением самооценки**

Как бы банально это ни звучало, но ее нужно поднимать именно в той области, где вы пасуете. Советую вам прочитать статью о том, как повысить самооценку. Если это страх на экзамене, постарайтесь выучить материал. Если сильное волнение проявляется перед свадьбой, сексом, скажите себе, что вы красавчик (красавица), и все у вас получится. Самовнушение, знаете ли, сильная вещь!

#### **2. Думайте позитивно**

Представьте себе себя (уж простите за тавтологию) уже после страшного события. Как вы будете себя чувствовать? Что скажете себе? Как будете расслабляться? Именно это поможет перестать дрожать от волнения и настроиться на грядущее событие. Также старайтесь учиться управлять своими эмоциями, это вам во многом поможет.

#### **3. Примите результат**

Часто нас пугает именно результат, как описано было в причинах волнения. Так вот снизить тревогу поможет изменение отношения к нему, и вы почувствуете себя намного счастливее. Гром не грянет среди ясного неба, и землетрясение не случится, если у вас что-то не получится. Да и дискомфорт от неудачи нужно потерпеть всего 10 минут максимум, поэтому не робейте!

#### **4. План Б**

Чаще всего человека пугает неизвестность в случае, если ситуация выйдет из-под контроля. Поэтому побороть волнение и страх поможет отработка поведения в случае форс-мажора, заминки, ошибки.

#### **5. Репетируйте**

Перед любым выступлением, даже перед собеседованием, лучше репетировать свое поведение и фразы. Вы можете приехать раньше на место, где будете выступать, несколько раз потренироваться перед соревнованиями в месте, где они будут проходить. Известно, что речь перед зеркалом значительно повышает ее успех перед людьми. А также развивайте свою речь, это поможет вашей уверенности.