

Заседание школы педагогического мастерства  
«Особенности организации концертно-выставочной деятельности»  
в рамках методического объединения отдела Художественно-эстетического  
воспитания».

**Тема: «Волнение перед выступлением. Как справиться?»**

Педагог дополнительного образования Усова И.Е.  
Руководитель объединение «Фитнес-аэробика»

Не секрет, что волнение перед выступлением является внутренней неуверенностью в собственных силах, страх разочаровать близких и выглядеть неуспешным среди окружающих, при этом всегда показывая отличные результаты на занятиях. Важно уметь побороть тревожность и страх перед выходом на площадку, так как именно они и являются главными соперниками победителя.

Важно понимать, что волнуются все, и даже тот, кто делает вид, что её ничего не заботит, тоже волнуется. Просто это говорит о том, что она умеет справляться с волнением.

Есть много способов справляться с тревогой перед выступлением и для каждого они свои.

Приведу несколько примеров, которые помогают решить эти моменты.

1. Признать, что мы волнуемся.

Признав это, мы делаем первый шаг, чтобы найти решение, и переключаемся на поиск варианта, а не пребываем в страхе

2. Вспомнить – ради чего мы здесь.

Мотив, мечта-это то, что нас привело сюда и ради чего столько занимались и работали в зале. Ясность мотивов, важная задача, с которой нужно определиться до начала решения выступить на конкурсе или соревнованиях

3. Придумать себе необходимый перед выступлением ритуал, или создать командный ритуал.

Со временем и опытом приходят свои ритуалы, способы подготовки перед выходом на площадку. Для кого то это разминка, кто то ест, кто по особому складывает костюм, кто то берёт игрушку или какую то важную вещь из дома, кому то надо поговорить, кто то слушает музыку, кто то выполняет комплекс стретчинга или отходит в сторону и остаётся с собой наедине...Важно найти способ, который будет работать, и выполняя его, то есть концентрируясь не своём ритуале, мы снимаем часть тревоги и переключаемся на действие.

#### 4. Позаботиться о себе заранее.

Если выходов на площадку несколько, важно подготовиться до мелочей. Это может быть костюм, обувь, бутылка воды и т.д. В общем всё необходимое для следующего выхода, так как эти «мелочи» тоже снимают часть тревоги и дают сконцентрироваться на главном.

#### 5. Переключиться.

Здесь очень важно знать себя, что поможет переключить внимание. Послушать музыку, потанцевать, выйти на воздух, посмотреть любимое кино или сериал, пообщаться с близкими или сделать что то совсем непривычно и испытать новые впечатления.

Можно подумать о том, что буду делать после конкурса, что интересного ещё будет в моей жизни, отключиться от шума и побыть в своём мире.

#### 6. Дыхание.

Это важная часть процесса снижения тревоги. Есть много дыхательных техник, которые используются в йоге и медитации, всё это можно и нужно попробовать, чтобы отобрать и применить в нужный момент. Один из способов, это короткий вдох и долгий выдох, с внутренним счётом про себя. Такое упражнение расслабляет и помогает переключиться с тревожных мыслей.

#### 7. Не обращать внимание, на титулы соперника

Следует понимать, что «звезде» тоже приходится нелегко, так как на нее возлагается много надежд, которые нужно оправдать. Это тоже порой тяжкий груз и может стать помехой на пути к результату.

#### 8. Выспаться и как следует отдохнуть.

Отдых важен ничуть не меньше, чем подготовка к выступлению. Полноценный сон, питание, можно добавить чай с мятой или ромашкой, так как там содержатся вещества, обладающие расслабляющим эффектом, а хорошая книга, отвлечёт от неприятных мыслей

#### 9. Посмотреть мотивирующий фильм или видео

В интернете есть множество подборок с фильмами, где рассказываются реальные истории о становления мировых звёзд и коллективов, а также мотивационные видео, которые за несколько минут помогут получить бодрое настроение на несколько дней вперёд

В заключении хотела бы отметить, что умение справляться с неуверенностью, всегда отличает успешных людей, и наша задача помочь, научиться не сдаваться и уметь обуздывать свой страх и преодолеть неверие в собственные силы.