

## **Как справиться с волнением: 4 простых способа.**

Волнение накануне концертного выступления – явление, известное каждому живому человеку. Это абсолютно нормальное и естественное состояние перед предстоящим значимым мероприятием. Однако иногда волнение оказывается столь сильным, что причиняет вред. Появляется дрожь в руках, в голосе, «стучат» зубы, путаются мысли. Становится сложно сохранять способность спокойно и здраво мыслить, действовать. В таких ситуациях важно снизить уровень взволнованности. Помогут в этом нижеприведенные методы.

### **Психологическая подготовка.**

В гармонизации внутреннего состояния помогают разнообразные психологические техники. Многие арт-терапевтические упражнения интересны и просты. Даже обычное рисование и лепка помогают обрести душевное равновесие. Такие техники можно выполнять задолго до начала волнующего события (за несколько часов, дней, недель). У Е.Москвитиной есть интересная проективная методика, которая называется «До и после» (возрастные рамки – от 10 лет). Эта техника помогает смягчить и проработать негативные эмоции, связанные с предстоящим событием, снять напряжение, на символическом уровне «прожить» волнующую ситуацию. Кроме того, данное упражнение дает возможность осознать, раскрыть ресурсы, помогающие в успешном прохождении значимого события.

Материалы: пластилин, цветные карандаши, белый лист (А4). Подумайте о предстоящей волнующей ситуации. Полностью сосредоточьтесь на этих мыслях. Вылепите из пластилина человечка, которому предстоит пройти через волнующую вас ситуацию. Разместите его на белом листе. Вылепите из пластилина другого человечка (который уже прошел через эту ситуацию). Разместите его на том же листе на комфортном расстоянии от первого человечка. Цветными карандашами нарисуйте мост (от первого человечка ко второму), символизирующий прохождение через волнующую вас ситуацию.

Ответьте на вопросы: Как чувствует себя первый человечек? Сколько ему лет? Какого он пола? Как чувствует себя второй человечек? Сколько ему лет? Какого он пола? Кто из этих двух людей вам нравится больше? Почему? Кто или что помогло человечку пройти через волнующую его ситуацию? Какие выводы сделал, что понял, осознал второй человечек, пройдя по этому

мосту? Как правило, это упражнение с удовольствием выполняют и взрослые, и дети, после отмечая значительные изменения в настроении.

#### Физическая активность.

Хорошо помогает снять напряжение. Можно бегать, выполнять физические упражнения, говорить о том, что вас волнует. Можно применять какую угодно двигательную активность, упражнения, если чувствуете, что они приносят вам облегчение. Ваше тело очень мудрое. Оно чувствует, что нужно сделать именно сейчас. Прислушайтесь к нему, и вы обязательно получите подсказку. Непосредственно перед началом события «Х» побегать, конечно, не удастся. Зато можно активно (насколько вам захочется) сжимать/разжимать пальцы рук и (или) ног. Можно погримасничать. Или прислушаться к своему телу и сделать то, что ему хочется именно сейчас (стремительный бег в сторону дома – не в счет!).

#### Дыхательные упражнения.

Являются одними из наиболее эффективных психотерапевтических техник. При видимой простоте они способны коренным образом изменять внутреннее состояние человека. Именно потому к дыхательным практикам следует относиться аккуратно. Некоторые дыхательные техники важно впервые выполнять под руководством опытного наставника. Однако есть прекрасное, очень эффективное дыхательное упражнение, которое вы можете выполнять самостоятельно: Для этого необходимо все внимание сосредоточить на своем дыхании. Наблюдайте, как с каждым вдохом свежий воздух проникает в ваши ноздри, движется по дыхательным путям, проникает в легкие. А с каждым выдохом отработанный воздух выходит из вас. Начните вдыхать воздух через ноздри, а выдыхать – через рот с шумом, со звуком. При этом представляйте, как вместе с вдыхаемым воздухом вы вдыхаете спокойствие, гармонию, расслабление (можете даже представлять, какого они цвета, каким запахом обладают, какой консистенции, возможно, они даже обладают вкусом или звуком). А вместе с выдохом представляйте, как через рот выдыхаете беспокойство (с шумом, со звуком). Также можете представлять, что выдыхаемое волнение обладает каким-то цветом, запахом и т.д. При этом мысленно проговаривайте: «Я вдыхаю спокойствие (гармонию, умиротворение...), а выдыхаю беспокойство (волнение)». Это упражнение очень эффективно и поистине универсально! Его можно применять не только в работе с волнением, но и с любыми другими эмоциями и чувствами. Например, вы можете представлять, что вдыхаете любовь, уверенность, радость, здоровье, а выдыхаете страх, гнев, печаль,

боль. Перед началом волнующего события также полезно сосредоточиться на дыхании. На «вдыхании» спокойствия и «вхождения» в образ спокойного, уверенного человека. Можно наблюдать, как дыхание становится все более спокойным, и внутреннее состояние также успокаивается. Управляя дыханием, вы управляете своим эмоциональным состоянием.

### Аффирмации.

В любое время вы можете мысленно повторять фразы: «С каждым мгновением я становлюсь все спокойнее», «Все произойдет (происходит) наилучшим для меня образом». При этом не нужно фантазировать, каким именно – наилучшим. Мы можем об этом даже не догадываться! Здесь главное не просто заучить и автоматически повторять аффирмации, а вдуматься, прочувствовать каждое слово, поверить в реальность аффирмации. Тогда она творит чудеса.