**Психологические рекомендации по преодолению эмоциональной напряженности во время конкурсов и выступлений**

Предлагаемый комплекс упражнений поможет Вам овладеть приемами снятия эмоционального напряжения и предотвратить негативные последствия стресса.

Расслабьтесь! В ожидании конкурсных выступлений, у Вас в теле начинает вырабатываться адреналин. Именно он виноват в Вашем напряжении. Когда напряжение действительно велико, у Вас перехватывает даже дыхание.

Постарайтесь рано утром перед выступлением позаниматься гимнастикой (упражнения должны содержать элементы аэробики и некоторые упражнения на растяжку). За несколько минут до выступления бодро пройдитесь, где бы Вы не находились: вокруг здания, вверх-вниз по лестнице или даже просто по коридору. Быстрые движения разгонят по телу адреналин и снимут парализующее Вас мышечное напряжение.

Есть универсальные экспресс-приемы для снятия отрицательного напряжения. Через … напряжение. Сожмите кисти в кулаки как можно сильнее. Напрягите руки. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их. Испытайте чувство расслабления. Негативные чувства «живут» на загривке, поэтому важно расслабить плечи. Приподнимите плечи с напряжением, затем опустите их. Повторите три раза, затем поднимите каждое плечо несколько раз. Положите подбородок на грудь. Поверните подбородок и шею направо, затем налево. Повторите три раза, повращайте шеей. Сядьте прямо и удобно. Почувствуйте, как расслабилась шея. Наконец, сложите руки в замок перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки (во время потягивания в организм выбрасывается эндорфин – «гормон счастья»).

Расслабьтесь. Встряхните кисти. Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице в течение 10-15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте тепло, которое расходиться по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние!

А теперь дышите! В волнительные моменты, когда «захватывает дух», Вы начинаете дышать, а следовательно, и говорить неестественно. Когда нервозность целиком овладевает Вами, Вы начинаете дышать «мелко», только верхней частью легких. Такое дыхание изнуряет, принуждает Вас делать вдохи и выдохи во время речи, повышать и понижать голос, что нежелательно.

Рекомендации: Начав говорить, дышите равномерно и свободно. Сделайте вдох и говорить начинайте только при выдохе. Ваш голос при этом будет глубже и звук более управляемым. Если Вы будете говорить посреди вдоха, звук будет ужасным. И Вы начнете задыхаться. Особенно это важно тогда, когда Вы отвечаете на вопросы. Ожидание выдоха – это двух-трехсекундная естественная пауза, но звук. Который последует, стоит того, чтобы подождать – он гораздо чище и убедительнее. Перед самым выступлением не пейте горячих возбуждающих напитков. Лучше смягчить голосовые связки теплой водой с кусочком лимона. К тому же лимон – один из основных продуктов, снимающих стресс. Если во время речи у Вас пересохло горло, а под рукой нет воды – слегка покусайте язык, это вызовет слюноотделение и «смажет» связки.

При внезапных приступах тревоги, страха помогает дыхательная техника: сядьте свободно на стуле, закройте глаза, и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме 4 + 4 + 4: четыре секунды на вдох, четыре – на задержку дыхания, четыре – на выдох. Проделайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно. Пауза закончена. Вы спокойны. Улыбнитесь.

Ушла в себя. Скоро буду…

Самым мощным и при этом часто игнорируемым средством избавления от эмоционального напряжения является сознание человека. Желательно научиться входить в особое состояние сознания: «вдохновение», «благодать»… овладев этой техникой, Вы в любой момент сможете связываться с этим состоянием и оказываться в нем тогда, когда это нужно.

Научиться этому помогут следующие упражнения:

1. Сядьте удобно, как бы в положении воображаемой истомы. Впечатление такое, что Вы размякли на солнышке, Вам не хочется даже двинуть пальцем. Закройте глаза, чтобы не было лишних раздражителей. Вначале дышите произвольно и неглубоко. Затем глубоко вздохните и выдохните через рот узкой и слабой струей. Образно представьте свое тело, начиная с ног и до головы. Повторите это упражнение 6-8 раз и во время выдоха каждый раз мысленно произносите: «Я избавляюсь от неприятных эмоций». Во время последних двух выдохов говорите: «Я свободен то неприятных эмоций». Затем напрягите мышцы рук и ног, расслабьте их. Три раза вздохните, имитируя зевок. Затем встаньте и улыбнитесь, вспоминая, что-нибудь приятное.

2. Лежа на спине с закрытыми глазами один раз медленно и настойчиво мысленно произнести: «Я совершенно спокоен». Затем образно и возможно более ярко представить себе: «Моя правая рука очень тяжелая… Она наливается свинцом… Тяжесть разливается по всему телу… Все тело стало очень тяжелым, расслабленным…. Появляется приятное чувство тепла в правой руке… Тепло растекается по всему телу… Я охвачен теплом как в теплой ванне… Я спокоен и весел… Улыбаюсь… Дыхание спокойное, ровное, глубокое… Заряжаюсь внутренней энергией… Свежесть и бодрость наполняют меня…Впереди плодотворный день… Я полон сил и бодрости… Много и упорно готовился… Уверен в своих силах… Я хочу встать и действовать… Встаю!».

3. Формулы оптимального состояния (требуют многократного повторения ежедневно утром после сна и вечером перед сном, а также при необходимости): «Настроение приподнятое! Голова ясная! Я верю в успех! » «Я совершенно спокоен! Я собран! Мыслю четко! » «Я весела и раскованна! Мое тело легкое! Движения свободные и красивые! Я уверена в себе!» «Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю!» «Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на всякие беспокойства!»

4. Примерные программы самовнушения для оптимизации настроения: «Я собран и уравновешен; у меня приподнятое, радостное настроение; я хочу быть активным и бодрым; я могу быть активным и бодрым; я буду чувствовать энергию и бодрость; я жизнерадостен и полон сил; я - оптимист».

Упражнения-самовнушения требуют веры в успех и длительной ежедневной тренировки (по 3-5 минут утром и вечером в течение 2-3 недель). Но, когда Вы ими овладеете, Вы сможете входить в нужное эмоциональное состояние за считанные секунды даже в экстремальной ситуации. Только лень и неверие в способности своего организма могут помешать Вам.

Научите себя справляться с волнением

в экстремальных ситуациях,

и Вы сможете, сохранив свое здоровье,

оставаться уверенным в себе человеком.