

Волноваться во время выступления или открытого урока – это нормально. От некоторой доли волнения несвободны и опытные ораторы. Но в противовес волнению можно принять некоторые меры для повышения уверенности в себе, которая, как всякий навык, поддаётся тренировке.

1) **Настрой:** Улыбаться – во время улыбки организм не умеет бояться, настроить себя на то, что в классе только ученики и я. Держать осанку, она создаёт внутреннее ощущение уверенности в себе.

2) **Как я выгляжу:** Убедитесь, что Ваш внешний вид в полном порядке, костюм, причёска, в руках необходимые материалы.

3) **Дыхание:** Чтобы успокоить свои нервы, которые вдруг начинают вести себя неадекватно, хорошо обратить своё внимание на дыхание. Дышать надо глубоко и с задержками (желательно перед выступлением или уроком 10 минут). Глубокое и ровное дыхание задаст вам определённый тонус. Вы почувствуете себя более уверенно и спокойно.

4) **Поговори с собой:** чтобы побороть страх попробуйте поговорить с собой, обязательно называя себя по имени и уговаривая не бояться, хвалить себя, припомнить самые лучшие свои черты, достижения.

5) **Страх вытесняем страхом:** можно попробовать страх вытеснить другим страхом, подумайте, а что может быть ещё хуже.

6) **Злость – разозлитесь на страх** и сразу почувствуете прилив энергии.

7) **Говорите достаточно громко и чётко.** Если вы чувствуете, что страх сковывает, начинайте говорить свою речь утрировано громко и чётко, концентрируйтесь на чёткости и отчётности звуков. Чёткость и громкость вызывает в вас уверенность в себе.

8) **Когда нечего сказать не паникуйте.** Иногда напрочь забываешь, что говорить. Это непростая ситуация, но выход есть всегда. Здесь важно не ступешаться, не молчать, а продолжать говорить, пусть даже и не то, что запланировано, либо честно сказать, что вам необходимо заглянуть в план.

9) **Конспект (план) урока или выступления всегда с собой.** Следует застись конспектом (планом) и периодически обращаться к нему. Это то, что называется «крепкий тыл». Он, так или иначе, заставит вас идти логически последовательным путём и не даст свернуть с него.

10) **Рационализация и анализ.** После выступления (урока) как бы всё не сложилось, обязательно похвалите себя, сделайте подарок. Критики быть не должно! А вот на следующий день, когда в голове всё уляжется, можно и

подытожить, чтобы в следующий раз быть лучше. Надо стремиться найти рациональное объяснение своим возникшим неудачам и проанализировать выступление (урок).

*Педагог-психолог МБОУ лицей №10 Страмаус Н.А.*