

Как бы вы не  
выступили,  
обязательно похвал  
после выступле



Купите себе подарок или  
хотя бы мороженое, шоколад,  
или сделайте себе что-то очень приятное.

**Не критикуйте** себя после выступления.

Не ошибается только тот,  
кто ничего не делает!

А вот на следующий день можно будет спокойно  
**проанализировать** положительные и  
отрицательные моменты  
выступления.

**В случае неудачи ...**

Нужно уметь достойно:  
выходить из поражений :

*“Сегодня да, что-то вышло не так,  
но это не страшно!*

*Я буду упорно заниматься и  
завтра у меня всё получится!!!»*

**Будьте уверены в своем выступлении!**

**Желаем вам удачи!**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

155 523

Ивановская область  
г. Фурманов, ул. Тимирязева, д. 32

Телефон/факс: (49341) 2—57—12  
Электронная почта: [cdt-f@mail.ru](mailto:cdt-f@mail.ru)  
Сайт :<http://cdt-f.ru>

Директор  
Гошадзе Лариса Николаевна

Педагог—психолог  
БанакOVA Ольга Евгеньевна  
Ольга Евгеньевна

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
*Психолог советует...*  
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

**«О, СЦЕНА!»**

*(психологическая  
подготовка  
обучающихся к концертным  
выступлениям)*



## Концерт – это праздник.

Участие в концерте почётно и ответственно.

**Волнение** – это страх ошибиться, сделать что-то не так.

**Слагаемые хорошего выступления:**

**Первое правило** - следует не просто репетировать, а репетировать столько раз, сколько нужно.

**Хорошая подготовка** – один из лучших способов победить страх сцены .

**Если сцена для вас незнакома**— придите заранее, осмотритесь.

Представьте, как вы будете выступать.

Представьте зал, полный зрителей.

Попробуйте перед зеркалом порепетировать текст выступления и наблюдайте за своей **мимикой и жестами**.

Прочитайте текст выступления кому—нибудь: родителям, друзьям, педагогу...

На самом выступлении смотрите прежде всего **в зал, на зрителей**.

Установите **«контакт глаз»** с несколькими дружелюбными лицами. Или мысленно выберите среди публики одного человека (желательно сидящего по центру зала) и во время выступления акцентируйте внимание на выбранном зрителе.

слушателе.



Улыбка поможет не только расположить к вам зрителей, но и снять напряжение. Попробуйте бояться — улыбаясь. Если чувствуете наплыв страха — улыбайтесь, в

первую очередь себе.

**И помните: люди улыбаются на одном языке.**

### Психологический настрой:

«Я спокоен и уверен в себе»

"Я отлично подготовился – я буду стремиться к победе!"

«Я спокоен, уверен в себе и внимателен.

Я добьюсь успеха!»

### Как вести себя перед концертом

Приготовьте заранее (не в последнюю минуту) концертный костюм.

Сложите в пакет все необходимое для выступления.

Ложитесь спать вовремя.

За несколько минут до выступления бодро пройдите.

**Физическая активность** способствует снятию нервного напряжения:

энергично помотайте кистями, пошевелите пальцами, разомните ладони.

Энергично пройдите, помашите руками.

Подвигайтесь в спокойном ритме.

Вытяните руки вверх, не отрывая пяток от пола, потянитесь и бросьте тело вниз, встряхните руками.

### Глубокое и медленное дыхание

помогает в стрессовой ситуации.

#### «Дыхание квадратом»:

сделайте вдох через нос на счёт 1—2—3—4

выдержите паузу на 4 счёта,

выдохните через нос на счет 1—2—3—4

снова выдержите паузу на 4 счёта.

Ваш **дикционный аппарат**

должен быть разогрет.

Полезно проговаривать **скороговорки**, например:

«*Шашки на столе, шишки на сосне*»

*В грозу от груза арбузов развалился кузов*»

Будьте уверены в своем выступлении.

**Спокойно повторите исполняемое.**

Думайте о том, что все будет хорошо.

**Помните – вы можете это сделать!**

