**Как побороть волнение перед публикой?**

Учащённое сердцебиение, сухость во рту, влажные ладони, ватные ноги…Знакомые ощущения? Сложно найти человека, который бы не волновался перед выходом на публику. Певцы, артисты, коучи и учителя, вот не полный перечень профессий, которые связаны с публичными выступлениями, но даже они каждый раз волнуются перед выходом на публику. Как научиться контролировать своё волнение? Несколько простых советов помогут вам справиться с этой проблемой:

* выберите для себя несколько упражнений дыхательной гимнастики, она поможет вам привести сердцебиение в норму. Старайтесь дышать ровно, направляя струю воздуха в живот. Вдох через нос, медленный выдох ртом.
* перед выступлением необходимо запастись водой без газа комнатной температуры. Небольшие глотки воды уберут сухость и освежат ротовую полость.
* заранее выучите несколько скороговорок, они помогут активизировать голосовой аппарат и настроить его на рабочий лад.
* перед выходом на сцену, погрузитесь в себя, не разговаривайте ни с кем, думайте о предстоящем выступлении, настраивайтесь на позитивную волну.
* находясь на сцене, старайтесь смотреть поверх голов ваших слушателей, в том случае, если в зрительном зале темно. Если же вы видите свою публику, выбирайте самого приятного для себя человека в первом ряду и работайте на него. Для этого можно специально посадить туда маму, друга или близкого человека.
* ежедневно совершенствуйтесь в ораторском искусстве перед зеркалом, перед родными, постепенно увеличивая количество людей.
* дома, повернувшись к окну, попробуйте представить перед собой стадион со зрителями, почувствуйте свои ощущения.
* Обязательно записывайте свои выступления и анализируйте их, каждый раз делая работу над ошибками.

Следуя этим советам, вы можете научиться легко справляться с волнением и страхом перед публичными выступлениями. Желаю вам удачи и успехов в управлении собственными эмоциями!