



## КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ?



Жил-был лисенок по имени Тим, который ужасно боялся своего собственного хвоста. Нет, хвост был пушистым и красивым, но как только Тиму нужно было выступить на Лесном празднике, хвост начинал дрожать так сильно, что Тим чуть не взлетал, как вертолет.

В этом году Тиму поручили объявить начало Больших Гонков. «А вдруг я забуду слова? А вдруг все увидят, как я дрожу?» — думал он, и в животе будто поселился рой сердитых пчел.

За день до праздника Тим заглянул к старой мудрой сове Оливии.

— У меня в животе пчелы, — пожаловался он.

— Это не пчелы, Тим, — улыбнулась сова. Это твоя энергия. Она просто не знает, куда ей деться, вот и толкается.

Оливия научила лисенка секрету «Дыхание на счет»:

1. Вдохни на 4 счета, представляя, как рисуешь квадрат.
2. Задержи дыхание на 4 счета.
3. Выдохни на 4 счета.
4. Снова задержи на 4 счета.

Наступил день праздника. Тим вышел на поляну. Сотни глаз смотрели на него. «Пчелы» внутри приготовились к атаке, а хвост замер в ожидании дрожи.

Тим закрыл глаза и нарисовал в уме первый «квадрат». Вдох... задержка... выдох. С каждым разом «пчелы» успокаивались, превращаясь в теплое приятное покалывание. Тим почувствовал, что волнение не исчезло совсем, но теперь оно помогало ему быть собранным.

— Добро пожаловать на Гонки! — звонко крикнул он.

Голос не дрогнул. Тим справился, потому что понял, что волноваться — это нормально, главное — уметь договориться со своими «пчелами».



Почему лисенок волновался перед выступлением? Как он понял, что с ним что-то происходит?



Как вы думаете, почему волнение в этой сказке сравнивается с пчелами? А с чем можете сравнить волнение вы?



Разве должно быть стыдно, когда волнуешься? Почему в момент, когда тебе неспокойно, нужно думать о себе, о своих эмоциях, а не о том, что подумают другие люди?



Какой совет дала маленькому лисенку мудрая сова?



А как вы справляетесь с волнением? Кто помогает вам успокоиться и настраивает вас перед выступлением?



Зачем нужно уметь «приручать» свое волнение? Как оно поможет нам справиться с задачей?