

## **Ты и волнение**

Наши переживания, волнение и напряжение влияет не только на психологическое состояние, но и на физическое. Создается дискомфорт, силы тратятся быстро и «в пустоту», а конечный результат не вызывает удовлетворения.

Волнение и внутреннее напряжение – это не всегда страх, порой это просто негативная привычка, которая выработалась со временем, и не имеет под собой объективных причин.

Волнение – это эмоциональное переживание по какому-либо поводу, лишаящее человека внутреннего покоя, возможности эффективно мыслить и действовать. Мы можем волноваться от предстоящей встречи с каким-то человеком, перед сдачей экзамена или диплома, перед посещением незнакомого нам места (первый учебный день в колледже, первый рабочий день и т.д.)

### **Основные причины волнения**

- Внутренние страхи и комплексы, которые разрушают виденье положительного исхода/результата события. Здесь говорится о боязни негативной оценки окружающих, неуверенности в объективности и необходимости каких-либо действий и т.д.
- Отсутствие навыков контроля эмоций, точнее собственного механизма по контролю волнения, тревоги и эмоций в целом.
- Негативный опыт в прошлом, который уменьшает уверенность в себе и своих силах, вследствие чего становится волнительно от предстоящего повторения негативного опыта.

### **Последствия волнения**

## Последствия волнения

- К ПОТЕРЕ ПОКОЯ И САМООБЛАДАНИЯ, К НЕАДЕКВАТНОМУ ПОВЕДЕНИЮ
- К ПОТЕРЕ ЭНЕРГИИ И ВХОДУ В СТРЕССОВОЕ СОСТОЯНИЕ
- К НЕГАТИВНЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ И НЕ ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ (ПЕРЕВОЛНОВАЛСЯ, НЕ СМОГ СОБРАТЬСЯ И СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ)
- К ОЩУЩЕНИЮ НЕУВЕРЕННОСТИ И СЛАБОСТИ
- К ОТВЛЕЧЕНИЮ ВНИМАНИЯ ОТ ПРОЦЕССА (ПОТЕРЯ СОСРЕДОТОЧЕНИЯ И КОНЦЕНТРАЦИИ)

## Методики против волнения

### МЕТОДИКИ ПРОТИВ ВОЛНЕНИЯ

- Переключение
- Пропись последствий
- Правильный настрой
- Вода
- Поделитесь переживаниями
- Здесь и сейчас

### Переключитесь.

Волнуетесь перед предстоящим событием? Переключитесь. Сосредоточьтесь на каком-либо предмете (желательно, чтобы он вызывал положительные эмоции: например, что-то из приятных подарков, любимая вещь и т.д.; если такого нет – подойдет любой другой предмет). В течение 3-5

минут смотрите на этот предмет, подмечая как можно больше деталей. При сильном волнении можно подключить дыхательные манипуляции. Например, при выдохе закрывать глаза, а на вдохе – открывать.

Переключиться или отвлечься можно иным способом. Примите комфортную позу и представьте последствия того события, из-за которого происходит волнение. Представьте исключительно благоприятный исход.

### **Пропишите последствия.**

Незнание итога встречи или события могут также стать причиной для волнения. Что делать с этой неопределенностью? Возьмите лист бумаги и разделите его на 4 части. Часть 1 – сюда нужно вписать свои страхи относительно события в одной фразе. Часть 2 – передайте свои предположения по поводу негативного исхода. Часть 3 – здесь напишите нейтральные последствия. Часть 4 – положительный прогноз.

А теперь посмотрите на все 4 графы. Вы увидите изменение ситуации от негативной до положительной. Всё изменилось в лучшую сторону. Почувствуйте уверенность и собранность, ведь вы можете сделать всё для положительного исхода.

### **Правильный настрой.**

Сложно справиться с волнением вмиг, но можно подойти к этому глобально. Все зависит от вашего мировоззрения. Если всегда и во всем вы видите только негативный исход, проблемы и трудности – так волнение будет постоянным спутником. Нужно работать со своим восприятием. Настраивайтесь только на положительный исход ситуации, смотрите с улыбкой на происходящее, верьте в хорошее. Да, это сложно, но действительно. Люди с таким мировоззрением всегда идут вперед, получая положительный опыт от любой происходящей ситуации.

### **Вода.**

Примите душ, умойте лицо или ополосните руки – вода позволяет снять внутреннее напряжение и уменьшить волнение. Попробуйте.

### **Делитесь.**

Поделиться своими переживаниями с близкими людьми – это верный способ увидеть ситуацию с другой стороны. Часто мы не замечаем выход из ситуации или объективные риски из-за своей привязанности к ситуации. Мы думаем, что исход повлияет на всю нашу жизнь, и в большинстве случаев это не так. А кто поможет нам это осознать? Конечно, близкие люди. Расскажите, выплесните эмоции, и внимательно послушайте взгляд со стороны.

### **Здесь и сейчас.**

Волнующее событие будет завтра/через неделю или месяц – а волнение подкатывает уже сейчас? Да, такое случается. Посмотрите по сторонам, прямо сейчас, что происходит вокруг? Запахи, события, люди и ваши внутренние эмоции – вот то, что сейчас есть. Предстоящее еще не наступило, а произошедшее уже случилось и из этого можно вынести опыт. Вы должны осознать, что заикливание на предстоящем или произошедшем не приносит вам никакой пользы. Расправьте плечи, поднимите подбородок и улыбнитесь. Здесь и сейчас.

Следи за новостями рубрики «Психологическая служба» на сайте колледжа: читай статьи, проходи тесты и занимайся саморазвитием.

По интересующим вопросам можно связаться с педагогом-психологом колледжа – Горбатовой Светланой Сергеевной, кабинет №304; email: [GorbatovaSS@tgpgk.tomsk.ru](mailto:GorbatovaSS@tgpgk.tomsk.ru)