

RECEPTI PROTI TREMI

Vsak se kdaj spopada s tremo. Včasih samo pomislimo na govorni nastop pred razredom, pa se že začnemo tresti, srce nam začne hitreje biti, naše roke postanejo potne ...Tokrat se ne počutimo dobro, želimo si, da bi pred razredom bili samozavestni, da bi verjeli vase. Z nekaj vaje nam to lahko tudi uspe ...



- Najosnovnejšo pravilo: Nauči se. Če poznaš temo, snov, če si pripravljen, potem tudi verjameš vase, zato je manjša možnost, da boš imel tremo.
- Postavi se pred ogledalo in si dopovej, da znaš in zmoreš. To si povej vsaj petkrat, da boš verjel. Ob tem dvigni roke v zrak in krikni kot pravi zmagovalec.
- Doma pred ogledalom vadi svoj nastop. Na pamet se nauči prvi stavek.
- Poskrbi, da se boš dobro počutil – obleci se v nekaj, v čemer ti je udobno, poskrbi za frizuro ...
- Pred nastopom ali spraševanjem globoko dihaj. Sprosti in umiri se. Misli na kaj lepega. Lahko izvedeš kakšno dihalno vajo (ideje najdeš v priponki *Vaje za sprostitvev*).
- Tik pred nastopom ali spraševanjem napni vse mišice, zadrži dih in jih nato počasi sproščaj.
- Lahko si tudi rečeš, »Kaj pa je teh nekaj minut, ko bom nastopal, v primerjavi s celim dnevom.« ali »Jutri ob tej uri bom že rešen.«.
- Med nastopom poišči nekoga v publiku, ki sledi tvojemu nastopu. Tako boš bolj samozavesten.
- Nastopaj čim večkrat. To je dobro zate in za tvojo samozavest.
- In ne pozabi: Tudi, če ne gre tako, kot si si zamisli, to ni najhujša stvar v tvojem življenju.

JA, ZMOREŠ!

