

Консультация для родителей

РЕБЕНОК БОИТСЯ ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ. КАК ЕМУ ПОМОЧЬ?

Многим родителям знакома ситуация, когда ребенок дома ведет себя очень активно – декламирует стихи, танцует, поет, активно общается с родственниками и пришедшими в гости друзьями, но в садике или школе совершенно теряется, когда дело доходит до выступления перед публикой. Почему так происходит? Как помочь ребенку побороть свой страх?

Разбираемся, почему это происходит и какие приемы помогут справиться с проблемой.

Страх публичного выступления — явление распространенное, и если легкое волнение вписывается в рамки нормы, то леденящий душу, сковывающий разум и тело страх — уже за гранью.

Как и когда возникает страх?

«Страх отвечать у доски или на экзамене возникает не внезапно, но именно в школе он обнажается и заостряется, ведь здесь трудно избежать выступления, ребенок стоит под огнем оценивающих взглядов соучеников и педагога.

Испытывающих страх детей я бы разделила на две группы:

1. Дети, получившие разовый негативный опыт выступления. Для коррекции этот вариант наиболее простой — достаточно обсудить с ребенком и помочь ему пережить случившееся;
2. Застенчивые дети, которые в принципе смущаются и робеют перед ответом на публику. Такое поведение могло возникнуть на фоне семейной системы — например, никто из близких не любит публичных выступлений, а может стать результатом высоких ожиданий от ребенка, когда родители так и видят, что их сын или дочь будут блистать на публике. Как следствие, ребенок боится разочаровать, смущается, у него возникает страх быть непринятым родителями, и он попадает в психологическую ловушку: ты не имеешь права ударить в грязь лицом, ты обязан встать и ответить.

Как помочь справиться?

- Вслух признать факт, что испытывать тревогу перед выходом «на люди» — это нормально.
- Поддержать. Каждому ребенку нужна своя поддержка. Кому-то важно сказать: «Иди, я в тебя верю». Кого-то нужно привести за руку, кому-то предложить: «Хочешь, я постою рядом, пока ты расскажешь стишок». Когда родитель предлагает разные варианты поддержки, вплоть до крайнего: «Не захочешь — не будешь рассказывать!», — ребенок понимает, что у него есть выбор, и напряжение спадает.
- Помочь найти опору в себе и дать выплеснуться здоровой тяге к публичности: «Да, я тревожусь, но я не теряю себя, мне не хочется сбежать, ведь я же готовился, меня влечет будущее выступление, я пойду и сделаю это».

Побеждаем страх вместе!

Чтобы помочь ребенку избавиться от страха публичных выступлений, придерживайтесь нескольких простых рекомендаций.

1. Никогда не заставляйте ребенка выступать на мероприятиях, в которых он категорически не хочет принимать участие! Не стоит и шантажировать ребенка, обещая ему новую игрушку или дополнительное времяпровождение за компьютером взамен на согласие выступать. Забудьте и про угрозы из разряда «Если ты не примешь участие, то я лишу тебя сладкого на неделю или не разрешу смотреть мультики, пользоваться интернетом». Это еще больше усугубит детский страх. Лучше предложите ребенку альтернативный вариант: не участвовать в мероприятии самому, но посетить его и просто посмотреть на выступления других участников. Пусть ребенок

- понаблюдает за своими ровесниками со стороны, особенно если речь идет о первом в его жизни коллективном мероприятии. Он увидит, как проходит конкурс (праздник, соревнования и т.д.) и поймет, что ничего по-настоящему страшного в этом нет.
2. Объясните ребенку, что волнение перед выступлением на публике – естественное чувство, которое испытывают абсолютно все, и не только дети, но и взрослые. Просто кто-то умеет его хорошо маскировать, поэтому внешне может быть не видно, что человек волнуется. Научите его расслабляться перед выходом на сцену или к доске: в этом могут помочь несколько глубоких вдохов и выдохов, и мысли о чем-то приятном для ребенка.
 3. Всегда будьте рядом с ребенком во время его публичного выступления. Дети, выступающие перед большим количеством людей, всегда ищут среди зрителей в первую очередь своих родителей, поскольку их присутствие дает им ощущение безопасности и уверенности в себе. Если речь идет не о конкурсах и соревнованиях, а об ответе в школе у доски, где присутствие родителей исключено, научите ребенка представлять вместо одноклассников знакомых ему людей: маму, папу, бабушку с дедушкой и других родственников. Объясните вашему чаду, что несмотря на то, что вы не присутствуете непосредственно на его выступлении, в это время вы будете морально его поддерживать и думать о его успехе.
 4. Помочь в борьбе со страхом публики могут домашние концерты и представления. Возьмите за правило хотя бы раз в неделю устраивать творческие вечера в теплой компании родных и друзей. Это могут быть поэтические чтения, интересные конкурсы, исполнение песен или домашний театр. Ребенок привыкнет выступать перед большим количеством людей, и появиться на сцене перед незнакомцами ему будет намного легче.
 5. Не забывайте и о пользе репетиций перед выступлением на публике. Если ребенку предстоит читать стихи, танцевать, исполнять песню или зачитывать доклад у доски, позвольте ему потренироваться в домашней обстановке, где в качестве зрителей будете выступать вы сами, бабушки и дедушки или приглашенные друзья.
 6. Помогите своему чаду настроиться на успешное выступление. Говорите ему слова поддержки – это очень помогает справиться с волнением. Не скупитесь на похвалы, но и не захваливайте ребенка. Вместо фраз «Ты будешь лучше всех», «Твое выступление затмит все остальные» лучше говорить просто «Ты молодец», «Ты справишься», «У тебя отлично получится».
 7. Если ребенок боится, что его выступление может не понравиться аудитории, объясните ему, что четко выученные слова стихотворения или песни, или технически верно исполненные танцевальные движения – это еще не все, что требуется для успеха. Научите малыша находить контакт с публикой: взгляд на зрителей, а не в дальнюю стену зала, жесты руками при декламации, открытая улыбка – все это поможет расположить публику к себе.
 8. Никогда не ругайте ребенка, если его выступление прошло не слишком удачно. Не говорите ребенку, что разочаровались в нем, что он выступил плохо, поскольку это только усилит его страх перед следующими попытками. Лучше скажите ребенку, что вам очень понравилось его выступление, что вы им гордитесь, что участие порой намного важнее победы и что у него будет еще множество шансов проявить себя. Это успокоит и поддержит ребенка.

Есть ли какие-то технологии, помогающие выступать успешно?

«Если ваш ребенок панически боится выступать, то это повод для работы с психологом. Если же речь идет о волнении, то главное — понимать, что это нормально и направлять усилия не на борьбу с волнением, а на то, чтобы выступить как можно лучше. Я бы назвала это не технологиями, а приемами.

Что нельзя делать ?

- Ни в коем случае нельзя давать ребенку успокоительное перед выступлением.
- Нельзя внушать, что он чемпион и всех сейчас победит. Это опасная позиция. Один-два раза с таким настроением он выступит неплохо, а потом найдется учитель или соученик, которые свергнут его с пьедестала. И тогда ребенок будет страшно переживать, именно по поводу того, что он не лучший. «Чемпионский» настрой надо менять на: «Я хорошо делаю

свою работу, я готов, я это сделал так, как я мог, на свои 100%, я не могу все на свете выучить, но сделал все, что мог»»).

- Не надо давить на ребенка: «Тебе сейчас предстоит выступление, и это так важно!». Так вы усилите его переживания.
- Если родитель сам боится публичных выступлений, он может «заразить» этим страхом ребенка. Поэтому, в первую очередь, именно родителю нужно научиться справляться со своим страхом. Если не получается, можно честно признаться: «Я тоже боюсь выступать, в этом ничего стыдного нет, страх — нормальное и необходимое нам чувство».

Что делать нужно?

1. Прежде всего, нужно, чтобы ребенку был интересен материал, с которым он выступает.

Например, предстоит ответ по истории. Чем может помочь родитель? Найти что-то интересное по теме, увлекательно пересказать материал ребенку, обсудить. Как только тема захватывает ребенка, акцент смещается, беспокойства становится меньше. Вместо страха ученика захватывает другое чувство, и ему уже становится важнее предъявить результат труда — смотрите, я нарисовал, я нашел, я узнал.

2. Расскажите ребенку, что страх, который он испытывает — это очень полезное чувство, и оно нам необходимо.

Поэтому бояться того, что ты боишься — не надо. Если ты совсем не боишься, значит с тобой что-то не так. Страх — одно из базовых чувств, оно помогает нам действовать в экстремальных ситуациях. Не надо бороться со страхом, его надо переключать с себя и уходить в материал, то есть начать рассказывать, погружаться в конкретную работу.

3. Хорошее публичное выступление базируется на трех китах: подготовка, подготовка и подготовка.

Нужно очень хорошо готовиться, и тогда ответ/выступление имеет все шансы быть хорошим. Если ребёнок понимает, что сделал работу на 100% хорошо и сделал все зависящее от него, то с таким настроем выступать будет намного легче. Боязнь определенного педагога можно преодолеть, донеся до ребенка мысль: «При готовности на 100%, независимо от лояльности или предвзятости педагога, твои шансы на успех существенно возрастают». Мне могут возразить, рассказав о детях, круглых отличниках, которые до дрожи боятся выступать. Такими детьми нужно сказать: «Да, страх есть, он с тобой, но ты его переживешь, начинай говорить, и он от тебя отступит». Мы заикливаемся на страхе, потому что только о нем и думаем. А стоит думать об ответе.

4. Робким детям поможет, как при обучении вождению, «наездить определенное количество часов».

Выступать и все, не стесняться, поднимать руку, «проходить» через свой страх. В то же время не нужно ребенка заставлять раз за разом тренировать будущее выступление, достаточно прорепетировать один раз, да и то лучше постараться превратить это в игру, заинтересовать материалом. Например, когда мы с сыном, когда учим стихи, не зазубриваем неистово, а сначала разбираем, о чем в стихотворении говорится, какая должна быть интонация, где расставляются акценты. Надо постараться добавлять больше удовольствия в обучение. Школа и так режимное заведение, зачем еще и дома муштра?

5. Обязательно надо обсудить вариант неудачного выступления и сказать, что даже в этом случае ничего страшного не произойдет.

Важно рассказать, что неудачи обязательно будут встречаться, они нам даже нужны, потому что они нас обучают и помогают будущим успешным выступлениям.

6. В качестве приема можно посоветовать юному спикеру смотреть хотя бы иногда на своих слушателей, на учителя — общаться с аудиторией.

Публичное выступление — это, прежде всего, диалог, а не донесение информации.

7. Главное — помнить, что на формирование любого навыка нужно время.

Не требуйте от детей немедленного результата, дайте им возможность полюбить ораторское искусство»!

Как снять страх перед выступлением?

Есть простые, проверенные годами, но **работающие приемы**, которые помогут справиться с сильным волнением перед выступлением.

Двигаемся

Подвигаться – один из них. Небольшая физическая активность действительно помогает восстановиться и сосредоточиться перед выходом на публику.

Особенно полезны упражнения детям, в силу возрастных особенностей для них это самый простой и гармоничный способ снятия стресса.

Ребенок может выполнять любые привычные и несложные движения (прыжки, бег на месте, приседания), и через 1-2 минуты тревога заметно уменьшится.

Правильно дышим

Перед выступлением нужно некоторое время подышать в ритме 1:4 или 1:8, то есть вдыхаем на счет 1, а выдыхаем на счет 4 или 8, то есть медленнее. Это помогает снизить уровень адреналина в крови, а значит – уменьшить панику.

Переключаем внимание

Есть несколько техник переключения внимания.

- **Метод щипка**

Известный метод, который заключается в том, что ребенок, понимая, что не может справиться со стрессом, щипает себя, дергает за мочку уха, тем самым подавая сигналы подсознанию: думать об этом больно и неприятно. Физические сигналы, которые получает тело, помогают переключиться с причины стресса и успокоиться. Отметим, что переживать о том, что ребенок сделает себе слишком больно или причинит вред здоровью, не стоит. В каждом из нас природой заложен защитный механизм – ни одно живое существо не способно намеренно причинить себе боль, которая будет нестерпима.

- **Вижу – слышу – чувствую**

Метод позволяет быстро отвлечься от негативных мыслей. Как только ребенок почувствовал, что его охватывает паника, ему нужно сфокусироваться на происходящем вокруг, отмечать и называть вслух или про себя, что он видит здесь и сейчас: «Я вижу людей вокруг, слышу шорох бумаги, чувствую легкую прохладу в руках». Повторять эти действия нужно несколько раз до тех пор, пока организм не придет в норму.

Снижаем значимость момента

Это прием, который позволяет снизить значимость предстоящего события и тем самым снять излишнюю тревожность. Задайте ребенку вопрос: «Что случится, если твое выступление перед слушателями закончится провалом?» Допустим, он отвечает: «Меня будет ругать учитель/Поставят двойку/Одноклассники засмеются...» – «А что ужасного случится, если поставят двойку?» Продолжайте эту цепочку, подводя ребенка к выводу, что на самом деле ничего страшного не случится. Проигрывание в голове «ужасных» последствий и осознание того, что они не так уж на самом деле и страшны, успокаивает детей.

Технику снижения значимости момента стоит применить заранее, хотя бы за день до волнующего события, чтобы ребенок смог «додумать» ответы о ситуациях, которые могут вывести его из равновесия, и понять, что бояться нечего.

Подготовила педагог-психолог БППК Спасского района: Щеголькова О.В.