

## СТРАХ ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ У ДЕТЕЙ — ОТКУДА ОН БЕРЕТСЯ И КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?



Почему одни дети без страха идут на кастинги для детей и выступают на сцене, а другие — теряются, когда их просят рассказать стихотворение перед аудиторией из трех человек? Зависит ли это от типа темперамента или это навык, который возможно приобрести? Ученые успокаивают: выступать на публике может любой ребёнок, если немного потренироваться.

Откуда берётся страх выступлений?

По подсчетам учёных неуверенность перед публичными выступлениями испытывают 95% людей. Она проявляется с разной интенсивностью: у кого-то просто потеют ладони и учащается пульс, у кого-то пропадает голос и замедляется скорость мышления, а кто-то впадает в панику и не может с собой совладать. Публичное выступление, будь то доклад, поздравительная речь, спортивные соревнования или творческий конкурс – событие, перед которым волнуется абсолютно любой человек, вне зависимости от его возраста. Взрослые умеют контролировать свои эмоции, в отличие от детей, у которых еще не развито самообладание.

Чаще всего этот страх берет свое начало в детстве, когда нам внушают, что мы должны любой ценой оправдать надежды родителей. Дети, не готовые к такой серьезной ответственности, ассоциируют выступления на публике со страхом проигрыша. Боязнь проиграть в соревнованиях, забыть слова во время чтения стихов на детском утреннике, неправильно ответить у доски возникает у ребенка еще и потому, что перед глазами всегда находится положительный пример – его родители, которые ничего не боятся и у которых все всегда получается. Дети очень чувствительны, и если у малыша что-то не выходит, он сильно расстраивается и приходит к выводу, что он недостоин своих мамы и папы. Чем теснее эмоциональная связь между ребенком и родителями и чем больше они стремятся его успокоить после очередной неудачи, тем сильнее малыш ругает сам себя за то, что не смог оправдать ожиданий мамы и папы.

Иными словами, боязнь совершить ошибку перед публикой является социальным страхом, и в его корне лежит стремление соответствовать требованиям и нормам, которые диктует окружающий социум, а также желание не огорчать своих близких и соответствовать их ожиданиям.

### ***Как помочь ребёнку преодолеть страх сцены?***

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 кроху, обещая ему новую игрушку или поход в кино 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». Это еще больше усугубит детский страх. Лучше предложите малышу 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 уверенности в себе и безопасности. 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 домашнее представление. 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 не понравится 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, жестикуляция 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 малышу, 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.