

«Помогите ребёнку не бояться публичных выступлений» (или выступлений на утреннике)

Педагог-психолог Шишкина В.В.

Прошли замечательные утренники в нашем детском саду, посвящённые самым любимым мамам! Такие трогательные, волнующие, незабываемые, ведь на таких праздниках ребёнок вместе с мамой участвовал в конкурсах, исполнял песни, читал стихи, играл в сценках, танцевал!!! Что может быть лучше!?

Кто-то ярко декламировал стихи, выразительно пел, а кто-то монотонно и очень быстро зачитывал стихотворение (с одним желанием скорее бы оно закончилось), со скоростью проигрывал свою роль, как на соревнованиях. Почему это происходит? Дома ребёнок выразительно и поёт, и танцует, и проигрывает роли и за себя, и за друзей, а на утреннике не хочет показывать свои таланты? Боится? Стесняется? Почему?

Одни дети очень любят быть на виду. Стараются показать себя и свои таланты при любой возможности, зачастую даже когда этого не просят. Таким детям нужно просто дать возможность заниматься, тем, что нравится.

И напротив, есть другие дети, которые в силу своего темперамента, наследственных особенностей этого не любят. Им сложно выступать на утренниках, представлениях. Основная помощь таким детям - никогда не заставлять силой делать то, что у него пока ещё не получается! Угрозы, принуждения, манипуляции со стороны взрослых только усугубят детский страх. Закрепят нежелание выступать публично.

Причинами страха и волнения у детей могут быть и такие, как боязнь совершить ошибку, и не соответствовать ожиданиям родителей, низкая самооценка и полученный разовый негативный опыт выступления.

Не секрет, что и многие взрослые не могут справиться с волнением и страхом публичных выступлений! Как же его преодолеть? Давайте вместе постараемся этот страх побороть!

Создаём успешную поддерживающую среду. Это очень важно для первых выступлений. Пусть ребёнок понаблюдает за своими ровесниками со стороны, увидит, как проходит праздник. Пусть просто получает удовольствие и осваивается на сцене.

Обязательно похвалите! Но не просто так, а по делу. Отметьте моменты, которые удались ему лучше всех. И, очень аккуратно обсудите то, что пока не совсем получилось: «Как ты думаешь, что можно сделать, чтобы вот эта фраза звучала ещё лучше?» или «Послушай, как я её произнесу и подскажи какой вариант лучше?»

Репетируем всей семьёй. Совершенствуем актёрское мастерство. Устраиваем домашние представления и концерты. Родственники-благодарные зрители! Поддерживают, аплодируют, выступают сами, показывая, как с выражением нужно читать стихи. В зрители можно добавить любимые игрушки, сделать билетки (возможно и продать) и трансформировать репетицию в семейную театральную гостиную.

Расскажите ребёнку, что волнение испытывают все: и дети, и взрослые! И есть маленькие хитрости, которые помогают «выдохнуть» это волнение. Покажите элементы игровой дыхательной гимнастики. Например, на выбор: «Ветерок» (набрать воздух через нос-вдох и длительный выдох -у-у-у), «Каша кипит» (вдох через нос и длительный выдох-ф-ф-ф), «Насос» (вдох через нос и длительный выдох- ш-ш-ш) и обязательно улыбнуться. Даже, что-то забыв, то же стихотворение на утреннике, улыбка смягчит ситуацию.

Принимаем позицию «я с тобой, я рядом, мы вместе». Ребёнок выступает для вас! Именно вам он хочет доставить удовольствие, именно ваши глаза он ищет в зале, именно от вас ждёт поддержки!

Не показываем своё разочарование, если ребёнок прочитал стихотворение не так, как мог бы, если забыл движения и пр. Дети всё тонко чувствуют и понимают по- своему. И вместо стремления к успеху, он будет стремиться не совершить очередную ошибку, что ещё больше углубит страх публичных выступлений.

Просто любите и принимайте своего ребёнка. Независимо от того, сказал он стихотворение или нет, выступал в сценке или потихоньку отсиделся на стульчике. Оптимистичнее смотрите на ситуации. Всё будет. Убеждайте ребёнка в том, что у него всё получится. Поделитесь своими историями успеха и неуспеха в его возрасте.

Не сравнивайте ребёнка с другими детьми. Сравните его личные достижения и победы. Повышайте его самооценку. В этом вам поможет фиксация его увлечений, интересов.

Например: скоро новый год! Вырежьте из ватмана макет ёлки, в середину приклейте его фото, и на ветках в форме елочных игрушек отмечайте достижения и результаты сегодняшнего дня (можно с зарисовкой или с вырезанием картинок из детских журналов с соответствующей деятельностью). Помог выиграть команде, построил из конструктора необычный самолёт, подготовил материал к занятиям, собрал листву и прочее. И так каждый день, получая позитивную информацию, ребёнок приобретёт уверенность в себе. Его самооценка повысится. Взрослые, которые будут помогать фиксировать достижения, установят более тесный эмоциональный контакт. Ёлка засияет его достижениями и скорее всего ребёнок созреет для публичных выступлений и порадует вас на новогоднем утреннике.

Желаем, чтобы ваш ребёнок не только удачно выступал, но и получал массу удовольствия от общения с публикой!