

www.detkityumen.ru

10 советов родителям застенчивых детей или кошмар перед утренником

Вы еще в сентябре заказали в интернет-магазине костюм Молнии Маккуина. Или платье Элли из «Волшебника Изумрудного города». Чтобы почтальоны успели доставить наряд к детскому новогоднему утреннику. И вот заветные одежды примерены, роль в сценарии получена и отрепетирована, приближается день X, а в доме только и разговоров, что «у меня ничего не получится». Не получится поклон, плохо выйдет танец снежинок, забуду стихотворение, все станут надо мной смеяться.

Паника перед публичными выступлениями – один самых распространенных страхов. Дома ребенок может цитировать с любого места «Сказку о царе Салтане», но теряет дар речи, когда нужно рассказать четверостишие Деду Морозу на детсадовской елке. Этот страх, как и многие другие, преодолевается постепенно, когда ребенок оказывается в ситуациях, побуждающих его что-то рассказывать другим людям.

Настроить детей на удачные выступления помогут несколько моментов:

1. Не принуждайте. Есть большая вероятность, что страх перед публикой утихнет сам, если поначалу разрешить ребенку быть на праздниках наблюдателем, а не солистом. Особенно, если это первый утренник в детском саду и ребенок лишь недавно адаптировался. Постарайтесь убедить воспитателя, что в этот раз вы возьмете тайм-аут, поучаствуете в групповых песнях и играх, но читать стихи попробуете в следующий раз, когда ребенок освоится. А пока пусть он посмотрит на одноклассников, согласных выступить перед аудиторией, и увидит, что в этом нет ничего страшного.

2. Посещайте утренники. А также школьные концерты, и открытые уроки, на которых приглашают родителей, и совместные собрания, для которых ученики готовят номера. Главные зрители, для которых дети играют в сказке и исполняют танец снеговиков – это, конечно, родители. Входя в музыкальный зал, малыши первым делом ищут глазами мам и пап, и, обменявшись с ними улыбками, чувствуют себя увереннее. Они все равно волнуются, но волноваться вместе с близким человеком гораздо легче.

3. Играйте в ролевые игры. Возможность представить себя ведущим концерта, конференсье в цирке или диджеем на радио раскрепощает и «разговаривает» ребенка, пусть даже сегодня его единственные зрители – это бабушка и дедушка. Здорово, когда взрослые готовы активно поддерживать игру маленького оратора: не жалеть аплодисментов, участвовать в импровизированных интервью, выступать в роли операторов, записывая выступление на камеру, а затем просматривая вместе видео и хваля ребенка за интересную затею.

4. Подключайте детей к разговорам. Застенчивые дети неловко себя чувствуют, когда им приходится встречаться с другими взрослыми, заходить в лифт с соседями, обращаться к новой воспитательнице. Если вы случайно встретили на улице знакомого, ненавязчиво вовлеките ребенка в общение. Пара вопросов, обращенных к малышу, доброжелательный взгляд, упоминания о ребенке в рассказе о домашних новостях или о том, откуда вы идете – и вот он тоже чувствует себя участником разговора, даже если пока просто молчит, кивает и отвечает на вопросы «тети» улыбкой. Однажды ребенок может вас удивить, вставив в разговор настоящую

реплику, и уж тогда, конечно, не ругайте его за то, что перебил взрослых. Можно сказать, что ребенок тренируется выступать перед очень маленькой аудиторией.

5. Позволяйте ребенку баловаться. Не делайте серьезное лицо, когда дома он обезьянничает, играет в переодевания или изображает смешные звуки. Если ребенок хохочет и по-настоящему наслаждается игрой, значит, с вами он максимально расслаблен и делает то, что не решается исполнить на людях – пробует свои актерские способности. Если сейчас не говорить ему: «Прекрати паясничать», то, возможно, в будущем исполнять роль в спектакле ребенку будет значительно легче.

6. Расскажите, как справиться с волнением. Потренируйте дома дыхательное упражнение: глубокий вдох – задержать дыхание на две секунды – выдох, повторить несколько раз перед выходом на сцену. Если малыш боится публики в зале, предложите ему представить, что он поет или рассказывает стихотворение для одного зрителя, который ему очень нравится: например, для лучшего друга или мамы. А, может быть, наоборот, ребенок захочет вообразить, что в зале никого нет, и он поет для себя – «помнишь, точь-в-точь как ты пела любимые песни в наушниках в своей комнате?»

7. Давайте положительную оценку роли. Даже если стихотворение для конкурса чтецов лично вам кажется наивным, а реплики в роли – трудными для запоминания, не говорите ребенку: «Ну и стихотворение тебе дали!» или «Да такую роль и не выучишь!» Это сразу настраивает на то, что у него ничего не получится, да и задание перестает нравиться. А хорошо справиться с выучиванием текста можно, только если понимаешь, о чем рассказываешь зрителю, и если текст тебе нравится. Поэтому если вы слегка преувеличите свою радость от того, какое интересное стихотворение досталось вашему чтецу, то и он поверит в то, что выступление оценят остальные.

8. Расскажите, что нравится зрителям. Дети переживают, что не понравятся публике, поэтому перед выступлением можно дать им несколько советов. Конечно, все зрители довольны, когда рассказчик не забывает слова, говорит четко и с выражением, но еще очень важно выступать с улыбкой и глядя в аудиторию. Это вызывает доброжелательное отношение и аплодисменты. Ты все еще не уверен? А давай, попробуем поиграть в уверенность, как будто ты уже ничего не боишься: нужно просто поднять выше голову, улыбнуться и рассказать свое стихотворение. Порепетировать такую игру в уверенность можно дома, читая стихи вслух перед зеркалом.

9. Учите роль в игровой форме. Монотонное заучивание реплик кажется детям скучным. Откажитесь от него и учите текст в повседневных играх. Рассказывая сказку по ролям по дороге в садик. Или, раскачивая ребенка на качелях во дворе, сами прочитайте ему заданное стихотворение под мерный ритм качелей – многим детям достаточно несколько раз услышать текст в исполнении других, чтобы выучить его наизусть. Веселая репетиция расслабит ребенка и не будет ассоциироваться у него с принуждением.

10. Похвала творит чудеса. «Я красиво станцевала?», «Какая из наших песен понравилась тебе больше всего?», «А меня было хорошо слышно?» – дети задают множество вопросов после утренников и очень ждут одобрения. Поэтому главное правило – подбадривать их до представления и хвалить после. Даже если не все прошло идеально, найдите в выступлении что-то очень хорошее: «Ты все движения станцевала правильно и была очень красивой», «Как здорово, что ты смог выучить и спеть целых три песни», «Ты сегодня такой молодец, улыбался зрителям и поклонился после выступления».

Воспитание смелости займет какое-то время, а поможет этому практика. Не стоит все время оставлять ребенка в стороне от общественной деятельности. Детям полезно проходить испытание сценой. Это не только помогает справиться со страхом творческих выступлений, но и в дальнейшей перспективе позволяет застенчивым детям не бояться говорить в других важных ситуациях: спросить учителя, можно ли выйти в туалет на уроке, ответить на приветствие гостей, уточнить слово, которое не расслышал.

Большие помощники в преодолении страха сцены – хореографические кружки, музыкальная школа, театральная студия, все эти виды творческой деятельности связаны с публичными выступлениями. Но, конечно, не нужно отдавать ребенка в студию народного танца, если он сам этого не хочет. Можно раскрепощать и другими методами. Например, устраивать вечера семейного чтения, чтобы практиковать навык чтения текста вслух. И в целом – побольше разговаривать на разные темы: что ребенку понравилось в фильме, на который вы только что сходили, что интересного сегодня происходило в классе, что он думает по поводу новой компьютерной игры. Поначалу ребенок будет делиться мнением только с вами. Но постепенно начнет вести себя более раскованно и перед другими людьми, будь это гости, Дед Мороз или совершенно незнакомая публика. И у него обязательно все получится!

Автор Лена Чарлин, по материалам группы [Думалогия](#)

Адрес на сайте «Детки!» www.detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/3079/