Страх публичных выступлений

Волноваться перед выступлением и публикой – это абсолютно нормальная реакция человека. Но что делать, если ребенок не просто немножко переживает, а каждый раз перед выступлением замыкается в себе, долго молчит и прячется? Давайте разберемся, отчего возникает страх публичных выступлений и как можно помочь ребенку.

Когда мы видим человека, у которого получается что-то лучше, то у нас есть два варианта: найти в себе силы достичь того же результата или расстроиться и начать ругать себя. Скромные и застенчивые дети выбирают второй вариант. Не желая показывать плохой результат и чувствовать себя недостойным хороших родителей, ребенок все чаще и чаще боится что-то делать напоказ. Ведь после плохого выступления он будет ругать себя за то, что не оправдал надежд и ожиданий родителей и разочаровал их.

Именно стремление соответствовать требованиям и социальным нормам, а также не расстраивать своих близких является причиной страха сделать ошибку, в том числе перед публикой.

Полностью убрать страх публичных выступлений нельзя, но можно научить ребенка с ним справляться. Но помните, что давление на ребенка, шантаж или угрозы, чтобы заставить его участвовать, усилят имеющийся страх в тысячу раз. Поэтому запасаемся терпением и пробуем следующие приемы.

**Поговорите с ребенком по душам.** Расскажите, что перед выступлением практически все чувствуют себя неловко, неуверенно и боязливо. И взрослые, и дети испытывают эти чувства. Но некоторые научились надевать на себя маску, чтобы никто не догадался, что им сейчас некомфортно.

**Создайте или купите вместе с ребенком оберег на удачу**: ниточка вокруг руки, брошка на волосах или «счастливая рубашка». Меняйте предметы, чтобы не зацикливаться на одном.

**Придумайте ритуал** (слова или стих) перед выступлением, чтобы ребенок настроился и смог взять себя в руки. Например: «Я сделаю это» или «Я готовился, я читал, я знаю».

**Поддержка родителя** – очень важный пункт для ребенка.

Во-первых, понаблюдайте или спросите напрямую, какую поддержку хочет получить ваш ребенок. Одни дети хотят громких оваций, другие – тихое «я люблю тебя всегда». Поэтому, дайте ребенку именно ту поддержку, которую он ждет.

Во-вторых, напомните ему или ей об удачных выступлениях, вспомните, что помогло выступить хорошо. Акцентируйте внимание на положительном опыте. Пусть ребенок проговорит, какой он молодец.

В-третьих, обсудите вариант неудачного выступления. Разберите, где ребенок допустил или может допустить ошибку, дайте возможность погрустить о неудачном выступлении и проанализируйте вместе, как в следующий раз этого избежать. Также добавьте, что **неудачи нам нужны**, ведь они учат нас, как правильно. И в любом случае, вы не перестанете любить его.

О чем стоит помнить:

Нередко родитель сам «прививает» страх ребенку, говоря «Какое важное выступление, не ошибись!» или «Тебе должно быть страшно?». Чтобы не допустить передачи своего страха ребенку, честно признайтесь: «Да, я тоже боюсь выступать (ошибиться), страх нужен нам, это нормальная реакция». Также контролируйте свою речь, ведь вместе со страхом можно вызвать и чувство вины у ребенка. Избегайте таких фраз: «Мы же столько готовились, и я останусь без твоего выступления?» или «Как же так, ты оставишь свою маму без стихотворения?» и т.д.

Подготовка через игру – лучшая возможность интересно и с пользой провести время перед выступлением. Придумайте сказку или разберите смысл стихотворения, а не просто зубрите текст.

Результат не появится сразу. На формирование любого навыка требуется время, поэтому не стоит переживать, если после недели ребенок не изменился.

С вами была педагог-психолог - Гутман Юлия Эдуардовна