

**Киясова Эльвира Евгеньевна**

педагог дополнительного образования

МБОУ «СОШ №35»

г. Казань, Республика Татарстан

## **КАК ПОМОЧЬ ТРЕВОЖНОМУ РЕБЁНКУ ПЕРЕД ВЫСТУПЛЕНИЕМ**

***Аннотация:** проблема сценического волнения – одна из наиболее актуальных, жизненно важных проблем не только для музыкантов-исполнителей, но и для воспитанников любых направлений деятельности, будь то танцоры, спортсмены, актёры, шахматисты, циркачи, юные исследователи, выступающие с докладами на конференциях и семинарах, и т. д. Любой человек испытывает в этот момент волнение. Автор разработал рекомендации по снижению уровня волнения.*

***Ключевые слова:** тревожность, волнение, самооценка, уверенность, спокойствие, мотивация, предварительная подготовка.*

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время. Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трёх направлениях:

- 1) повышение самооценки ребёнка;
- 2) обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях (в нашем случае – перед выступлением);
- 3) рекомендации родителям «Правила общения с тревожным ребёнком».

Рассмотрим подробнее каждое из названных направлений

### **Повышение самооценки ребёнка**

- обращайтесь к ребенку по имени;
- хвалите ребёнка даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Однако ваша похвала должна быть искренней, причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили;

– в учебном кабинете можно оформить стенд «Достижения недели», на котором раз в неделю вся информация будет посвящена успехам конкретного ребенка. Каждый ребенок, таким образом, получит возможность быть в центре внимания окружающих. Количество рубрик для стенда, их содержание и расположение обсуждаются совместно со взрослыми и детьми.

Обучение детей умению управлять своим поведением перед выступлением

– самое главное – педагог должен объяснить ребенку, что абсолютно все перед выступлением немного волнуются. И это нормально. Небольшое волнение, наоборот, помогает выступить лучше;

– тщательно отрепетируйте предстоящее выступление, будь то доклад, отчетный концерт или стихотворение на детском мероприятии. Похвалите ребёнка, вселите в него уверенность, что он знает номер на отлично. Репетировать можно перед зеркалом, но лучше попросить кого-то из друзей послушать ребёнка. Попросите ребёнка понаблюдать за собственной реакцией на «живого» зрителя;

– чтобы ребенок лучше освоил танцевальное движение или свою роль в театральной постановке, попросите его объяснить вам, что именно нужно сделать. Пусть он почувствует себя «педагогом» или «режиссером». Показывая и объясняя вам, он лучше усвоит задание;

– объясните детям, что зрители – это точно такие же люди, как и вы. Да, их много, но каждый в отдельности не сделал вам ничего плохого и главное – не собирается искать недостатки в вашем выступлении. Возможно, зрителей тоже что-то волнует. Воспринимайте их не как враждебную толпу, а как собрание приятных, умных и доброжелательных личностей, готовых поддержать всех выступающих;

– замечательно, если у выступающих есть возможность немного «привыкнуть» к месту выступления. Походите по аудитории (залу, сцене), в которой вы будете выступать, заранее определите маршрут, по которому будете двигаться (если необходимо). Такая подготовка обязательно поможет при выступлении;

– разговаривайте с ребенком спокойным и уверенным голосом, обращайтесь внимание на всё хорошее вокруг: как уютно и красиво в зале, какие сегодня все довольные и радостные, какой у него красивый костюм и т. д.;

– попросите ребенка повторять за вами фразы, которые придадут уверенности: «Я уверен в себе», «Я умею танцевать / петь и т. д.», «Мне будут аплодировать зрители», «Я сейчас покажу, что я умею»;

– дополняйте фразы жестами и позами: пусть ребенок выпрямит спину, широко расставит ноги, руками упрется в бока или подымет их вверх, как делают чемпионы, стоя на пьедестале. В такой позе нужно постоять или походить несколько минут;

– если ребёнок почувствовал приступ паники прямо во время выступления, то выручить его сможет правильное дыхание. Научите его, как дышать правильно. Все, что нужно сделать, чтобы почувствовать себя увереннее, – дышать спокойно и глубоко. Сделать глубокий вдох и такой же спокойный выдох, чтобы во время дыхания были задействованы мышцы живота. Стараться дышать так на протяжении всего выступления (очень помогут заблаговременные тренировки);

– после выступления обязательно обнимите и похвалите своего юного воспитанника независимо от того, как он выступил. Покажите, что вы гордитесь им.

### Работа с родителями тревожного ребенка

Совершенно очевидно, что ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребенок стал тревожным. С целью профилактики тревожности можно использовать наглядную информацию. В учебном кабинете на стенде можно разместить, например, памятку, в основу которой легли советы Е.В. Новиковой и Б.И. Кочубей.

### Профилактика тревожности (рекомендации родителям)

Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.

Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

Но главное – дело не только в знании секретов успешного выступления. Любой музыкант должен помнить о том, что на сцене он обязан забыть о страхе и все свои мысли направить к осмыслению той музыки, которую он будет исполнять. Он должен выступить посредником между композитором и слушателем. Исполнитель должен всю свою работу поставить под творческий контроль. Не только работу над техникой, звуком, стилем, но и работу над владением собой, работой над верой в свои силы.