

Как помочь ребёнку побороть боязнь сцены? Семь «золотых» правил



Если Вы не хотите, чтобы Ваш ребёнок стал неудачником или всю жизнь был безработным, начинайте подготавливать своего малыша к публичной жизни с садика. Ведь именно с выступления на утренниках и начинается будущая жизнь ребёнка.

Многие родители сталкиваются с той проблемой, когда их малыш, выучив наизусть стихотворение и рассказав его хорошо дома, на утреннике перед чужими людьми забывает строки, теряется и начинает плакать. Эта проблема актуальна. Подобные выступления вызывают улыбки взрослых, но для детей – это самый настоящий стресс, который может отразиться на будущей жизни ребёнка.

Если у ребёнка произошло неудачное выступление, тогда он замыкается в себе, не хочет проявлять инициативу, не желает быть главным. И впоследствии уже у взрослого ребёнка появляется один или несколько друзей, и один помощник и соратник – компьютер. И вырастает из малыша одинокий замкнутый подросток.



Психологи утверждают, чтобы побороть робость перед выступлениями можно при помощи семи золотых правил.

Правило №1 – «Репетировать»

Специалисты говорят, что с ребёнком нужно регулярно проговаривать по несколько раз стихи или песенки, и тогда этот процесс войдёт в норму. Таким образом рассказать стих на утреннике для ребёнка не будет стрессом.

Постоянно рассказывайте сами стих ребёнку и слушайте ребёнка. Пусть мама станет первым слушателем, папа – вторым, бабушка – третьим, подружка мамы – четвёртым и так далее.

Очень хорошо помогает справиться с робостью зеркало. Поставьте ребёнка перед зеркалом, и пусть он рассказывает стих и смотрит на себя. Наденьте красивое платье или наряд, в котором малыш будет выступать, и поставьте перед зеркалом. Увидев своё отражение, у ребёнка возникнет желание показать эту красоту ещё кому-нибудь.

Правило №2 – «Не сравнивать с другими детками»

Очень часто можно услышать от родителей: «Посмотри на соседа, он не боится выступать...» Это неправильное суждение. Ребёнку нужно сказать, если у него не получается: «Ты такой, какой есть. Если не получилось сегодня, то обязательно получится завтра. Мы тебе поможем в этом, и ты справишься».

Нужно поддерживать ребёнка теми успехами, которые у него уже были. Например, сказать: «Ты помнишь, что вчера у бабушки ты хорошо рассказал стих...»

Правило №3 – «Визуализировать стих»

Можно облегчить запоминание стиха путём визуализации текста.

Расскажите стих своими словами, делая акценты на вещи или предметы, с которыми малыш уже знаком. Показывайте руками или на картинках те предметы, или действия, которых ребёнок не знает или забыл. Ещё будет эффективнее, когда нарисуйте картинку вместе.

Правило №4 – «Создавать позитивное отношение к залу»

Заполненный зал многих взрослых людей, не говоря о детках, вызывает ступор и панику. Поэтому к залу нужно готовиться предварительно.

Настраивайте ребёнка на то, что он выходит в зал, перед ним большое количество людей, в том числе и мама, и рассказывает стих.



Для начала познакомьте малыша с пустым залом, выйдите с ним на сцену, расскажите, что зал сейчас пустой, а потом в нём будут люди.

Психологи советуют построить ассоциативный ряд. Например, расскажите малышу, что зал – это небо, а люди в нём – это маленькие яркие звездочки. И своим выступлением малыш зажжёт эти звездочки: поднимет настроение у людей, и они в свою очередь отдадут своё тепло в виде аплодисментов. Такой способ поможет ребёнку внутренне настроиться, и он будет думать, что делает что-то важное и полезное.

Профессиональные актёры говорят, что волнение перед выходом это нормальное явление. Даже они волнуются и переживают о том, как будет принимать их зал. Многие говорят, что дополнительное волнение возникает из-за того, что не знаешь, что делать на сцене, как держать руки и так далее. Поэтому совет от «бывалых»: продумайте, как ребёнок будет рассказывать свой стих, сделайте акцент, например, на каком-то движении рукой или ногой, или как принято для девочек взять края юбочки.

Правило №5 – «Делать сюрпризы».

Делайте любые подарочки или сюрпризы независимо от выступления. И не обязательно дарить игрушку или конфету, можно, например, после выступления провести время в игровой комнате или сходить в кукольный театр. Ребёнок запомнит своё выступление, как какое-то необычное и приятное событие



Если что-то не получилось (забыл слова, запнулся, заплакал), скажите малышу: «Сегодня мы сделали, что могли. В следующий раз получится лучше». Ещё психологи советуют анализировать ошибки, в меру, конечно же. Правду можно смягчить, но сказать её нужно, отметить и проанализировать.

Золотое правило: начните любой разговор с положительного, затем скажите отрицательное и закончите положительным.

Правило №6 – «Не шантажировать подарком»

Бывает, что родители говорят: «Если не расскажешь стишок, тогда Дед Мороз не даст тебе подарок».

Этими словами Вы запугиваете ребёнка, завышая значимость события. Ребёнок думает, что несёт огромную ответственность и если что-то не получится, то не получит подарок. И ребёнок таким способом запрограммирован на провал.

Правило №7 – «Не повторять ребёнку «Ты расскажешь стих, ты расскажешь...»»

Нужно ребёнку рассказывать и повторять весь процесс. «Ты выйдешь на сцену в красивом костюмчике. Увидишь много людей, улыбнёшься и так далее...» Ребёнок должен понять, что происходит важный волшебный процесс, и получит удовольствие именно от самого процесса.



Важно запомнить всем родителям: не только учите своих детей, но и любите своих детей! И тогда всё у Вас получится.

