**Консультация для родителей**

**«Ребенок боится публичных выступлений»**

Дорогие родители! Ваш ребенок боится выступать при большом количестве посторонних людей? Он боится принимать участие в соревнованиях, детских утренниках, выступлениях у доски? Тогда предлагаю обсудить этот вопрос и подумать, как помочь юным талантам преодолеть этот страх и чувствовать себя уверенно на людях.

**Страх публичных выступлений**

Как же так, дома малыш такой храбрый – бойко декламирует вам стихи, поет, танцует, а в саду или школе на утреннике или любом мероприятии он закрывается, боится и не хочет показывать свои таланты. Что же делать? Почему ребенок боится?

Для начала давайте начнем с себя: а так ли легко на самом деле выступить на публике? Скажу по себе: достаточно сложно, но если нет панического страха, то вполне возможно. Ведь умение выступать на публике – это навык, которым можно овладеть, делая это часто. Но это при условии, когда не страшно. А вот когда есть страх, его нужно научиться преодолевать.

Почему возникает боязнь плохо выступить, проиграть в соревнованиях и так далее? Можно объяснить это тем, что ребенок видит перед собой пример успешных родителей, у которых все получается, они ничего не боятся. И это здорово, конечно, что у него есть такой пример. А вот промежуточный этап того, как родители пришли к успеху, детям часто недоступен. Малыш любит своих маму и папу, гордится ими и изо всех сил старается быть таким же, однако у него не всегда это получается. Часто в таких случаях после двух-трех неудач ребенок начинает ошибочно считать себя недостойным своих родителей и в его душе поселяется я страх.

Вы можете сказать, что никогда не ругаете, а также не наказываете своего ребенка за неудачи и ошибки. И это правильно, но малыш сам себя наказывает. И чем сильнее между вами психо-эмоциональная связь, тем больше корит себя ребенок за поражение или ошибки в случае неудачи. Добавьте к этому его тонкую душевную организацию – и вы поймете, почему он вдруг стал неуверенным в себе и боится выступать публично или же волнуется перед соревнованиями.

Страх совершить ошибку на публике и вообще – это один из видов социального страха, ведь ребенок стремится соответствовать нормам и требования окружающего его социума, дабы не огорчить своих родителей. Как же правильно поступить родителям, как сделать так, чтобы ребенок поскорее избавился от этих ненужных страданий?

**Учимся бороться со страхами вместе**

Сразу скажу: универсальных советов, подходящих для всех детей, не существует. И даже психологи, работая с детьми, к каждому подбирают свой «ключик», индивидуальный, для того, чтобы можно было работать со страхами. И как быть?

Есть несколько общих советов, которые могут помочь ребенку, если это не тяжелый случай. Предлагаю ознакомиться с ними.

Совет 1. **Стоп насилие!** Заставлять ребенка выступать, принимать участие в любых мероприятиях, если он отказывается категорически нельзя! Ни в коем случае не применяйте шантаж: «Если ты не выступишь, то …» или же «Если ты хорошо выступишь, то я тебе куплю...» В данном случае, особенно если это будет в жизни ребенка впервые лучше дать ребенку возможность понаблюдать за своими друзьями со стороны или принять участие в коллективных мероприятиях, обязательно объясните ему, что в таком страхе и волнении нет ничего страшного, и в следующий раз он обязательно справится.

Совет 2. **Будьте рядом.** Каждый раз, а особенно впервые, присутствуйте на выступлении своего ребенка. Поверьте, он это делает для вас: и выступает, и глазами изо всех сил ищет для того, чтобы ощутить вашу поддержку. Ваше присутствие дает ему ощущение уверенности и безопасности, видя вас, он понимает, что у него обязательно все получится.

Совет 3. **Если ваш малыш робкий и стеснительный***,* то ему можно помочь стать более уверенным, устраивая домашние концерты и представления. Дедушки, бабушки, братья и сестры пусть побудут первыми зрителями, своими аплодисментами и словами поддержки вы поможете ребенку приобрести уверенность в своих силах.

Совет 4. **Донесите до своего ребенка***,* что волнение накануне выступления или ответственного мероприятия – вполне нормальное явление, его испытывают все: и взрослые, и дети. Покажите, как можно избавиться от этого: нужно сделать несколько глубоких вдохов и выдохов перед выходом на сцену или спортивный ринг. Еще может помочь такая методика: пусть ребенок представляет не полный зал неизвестных ему людей перед собой, а вас – маму и папу, для которых он будет петь или танцевать. Если позволяет ситуация – можно и глаза закрыть.

Совет 5. **Помогите ребенку правильно настроиться на успех.** Слова поддержки, такие как «ты справишься», «ты умница», «я всегда помогу» и в таком же духе помогут ребенку справиться с волнением.

Совет 6. **Иногда ребенок может испытывать страх** из-за того, что его выступление не понравится зрителю. Очень важно донести до ребенка, что знать текст песни или танцевальные па – это замечательно, но нужно уметь себя подать, расположить аудиторию. А для этого можно использовать улыбку, легкие жесты руками при декламации и так далее. Главное – открыться зрителю и тогда в ответ обязательно услышишь бурные аплодисменты.

Совет 7. **Хвалите.**Не скупитесь на слова похвалы, но сразу оговорюсь: по делу. Просто так захваливать не стоит. Но и ругать, если что-то пошло не так тоже не нужно.

Страх перед публичными выступлениями, соревнованиями, ответственными контрольными пройдет – это дело времени, опыта и, конечно же, вашей поддержки!

Наше желание уберечь и защитить своего малыша, вполне обосновано и естественно, как для родителя. Мы хотим создать для него такую обстановку, чтобы ему было комфортно, не страшно, уютно. Однако, желая этого, часто совершаем ошибки, если малыш что-то делает не так. Например, плохо прочел стихотворение, забыл движения танца или проиграл на соревнованиях…

Мы огорчаемся, словно это наш проигрыш, испытываем отрицательные эмоции, забывая, что ребенок все это чувствует, но понимает по-своему. Проводя разбор полетов после неудачи, вместо слов поддержки ребенок слышит, что родители разочаровались в нем. И дальше, вместо стремления к победе он будет стремиться не совершить очередную ошибку, тем самым еще больше углубляясь в свой страх.

Именно поэтому, дорогие мамы и папы, если ваш ребенок испытывает такой страх – запомните, что ругать и отчитывать за неудачу его нельзя.

Слова поддержки, совместный анализ допущенных ошибок, участие в жизни ребенка – вот залог его будущих удач и побед!