

## Консультация для родителей.

### «10 советов родителям застенчивых детей»

педагог-организатор: Богатая И.Н.

Вы еще в сентябре заказали в интернет-магазине костюм «Человека Паука» или платье Элли из «Волшебника Изумрудного города» чтобы успеть 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 и т.д.

Паника перед публичными выступлениями – один самых распространенных страхов. Дома ребенок может цитировать с любого места «Морозко», «Кошкин дом» и т.д., 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 ходили, 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!