

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 28 комбинированного вида»
(«Детский сад № 28»)

КОНСУЛЬТАЦИЯ
для родителей
«Боязнь публичных выступлений у
ребенка»

Составила:
воспитатель первой
квалификационной категории
Филимонова Елизавета Николаевна

г. Волосово

2024 г.

Уважаемые родители, здравствуйте!

Сегодня я хочу поговорить с вами на тему, которая называется – боязнь публичных выступлений.

Эта проблема всегда была актуальна, причем не только для детей, но и для нас, взрослых, но если мы с вами умеем контролировать свои эмоции, то у ребенка еще недостаточно развито самообладание. А в последнее время, когда мероприятия и утренники проходят без присутствия родителей, и почти все конкурсы проводятся дистанционно, дети фактически лишены публики и не могут научиться выступать перед аудиторией. Но, когда они переступят порог школы им придется выходить к доске, представлять свои проекты, презентации. И если сейчас дети испытывают страх, выступая перед хорошо знакомыми любимыми педагогами и перед своими друзьями в группе, то в школе им придется выступать перед совершенно незнакомыми людьми.

Наверняка вы замечали, что дома в непринужденной обстановке, когда детям абсолютно комфортно, они прекрасно умеют излагать свои мысли, используют сложные обороты речи, ведь они у нас очень умные ребята, имеют очень неплохой уровень знаний в разных областях и вы большие молодцы, что заботитесь о развитии детей. Однако, когда наступает день утренника и они выходят рассказывать свой стишок, что-то вдруг случается, ребенок теряется, забывает абсолютно все, что вы и мы, как педагоги ему советовали сделать во время выступления и просто монотонно очень быстро зачитывают текст стиха и в голове у них только одна мысль – побыстрее бы вернуться на свой стульчик. И мы думаем: ну как же так, ну вот дома все так хорошо знал и рассказал, а тут. А тут ребенку страшно и этот момент, можно сказать предъявления себя миру, является стрессовой ситуацией для ребенка. И организм ребенка тратит всю энергию на подавление тревоги, а энергии на то, чтобы проявить свои актерские таланты просто не остается. Почему это происходит? (ОТВЕТЫ Родителей)

Причин может быть много, но я бы назвала прежде всего

1. Боязнь совершить ошибку. Перед глазами всегда находится положительный пример – его родители, которые ничего не боятся и у которых все всегда получается. И если у ребенка что-то не выходит, он сильно расстраивается и приходит к выводу, что он недостоин своих мамы и папы и очень огорчил их. Вы для своего ребенка стоите на пьедестале, как олимпийские чемпионы, но очень важно иногда «спускаться с пьедестала», обязательно вместе играть, не боясь показаться смешным или проиграть детям, делиться своим «ошибочным» опытом. То есть, да, вы чемпионы, вы на пьедестале, но вы попали на этот пьедестал путем проб и ошибок. Без падений не бывает побед.

2. Низкая самооценка ребенка, когда он, не чувствует от вас достаточной поддержки. Помогите ребенку видеть его сильные стороны и не упускать из виду даже самые маленькие победы и достижения. Это будет хорошей опорой ребенку в будущем.

Как помочь ребенку

Для этого я бы предложила несколько рекомендаций, пользуясь которыми родители могут помочь ребенку справиться со страхом перед публичным выступлением.

1. Никогда не заставляйте ребенка выступать на мероприятиях, в которых он категорически не хочет принимать участие! Не стоит и шантажировать ребенка, обещая ему новую игрушку или поход в кино взамен на согласие выступать. Забудьте и про угрозы из разряда «Если ты не примешь участие, то я лишу тебя сладкого на неделю или не разрешу смотреть мультики». Это еще больше усугубит детский страх. Лучше предложите малышу альтернативный вариант: не участвовать в мероприятии самому, но посетить его и просто посмотреть на выступления других участников. Пусть ребенок понаблюдает за своими ровесниками со стороны, особенно если речь идет о первом в его жизни коллективном мероприятии. Он увидит, как проходит конкурс (*праздник, соревнования и т. д.*) и поймет, что ничего по-настоящему страшного в этом нет. Главное для ребенка –

нейтральная, понимающая и принимающая позиция взрослых.

Предлагайте ребенку различные варианты участия в выступлениях как в школе, так и за ее пределами. Не хочет играть ведущую роль в спектакле, но, может быть, *«третьим пеньком»* постоит на сцене с удовольствием.

Интересная тема на уроке – почему бы не подготовить доклад или презентацию? Ребенок может согласиться или отказаться, задача взрослого – предложить различные варианты и с уважением принять выбор ребенка.

Самое главное — поддерживать детей. «Кому-то важно сказать: „Иди, я в тебя верю“. Кого-то нужно привести за руку, кому-то предложить: „Хочешь, я постою рядом, пока ты расскажешь стишок“. Когда родитель предлагает разные варианты поддержки, вплоть до крайнего: „Не захочешь — не будешь рассказывать!“, — ребёнок понимает, что у него есть выбор, и напряжение спадает»

2. Объясните ребенку, что волнение перед выступлением на публике — естественное чувство, которое испытывают абсолютно все, и не только дети, но и взрослые. Просто кто-то умеет его хорошо маскировать, поэтому внешне может быть не видно, что человек волнуется. Скажите, что когда вы волнуетесь, то перед выступлением вам помогают несколько глубоких вдохов и выдохов, и мысли о чем-то приятном.

3. Помочь в борьбе со страхом публики могут совместные с детьми игры, соревнования, квесты. Ведь когда вы рядом, ребенку ничего не страшно, вы защита и опора, и рядом с вами они учатся ничего не бояться, и прежде всего не бояться ошибиться, причем вашим же примером.

4. Не забывайте и о пользе репетиций перед выступлением на публике. Ребенку необходимо ваше одобрение, поддержка. Любые пожелания должны быть в форме *«А что, если сделать так...», «Молодец! А, давай, попробуем...»* вместе категоричных оценок *«Очень тихо!», «Неинтересно», «Ну, кто так читает!»* И убедительная просьба, прежде чем начать учить с ребенком стихотворение или какой-то текст, ознакомьтесь с ним сами, а затем зачитайте ребенку не монотонно. А с

выражением с экспрессией, пусть ребенок не повторит также точно, как вы, но вы дадите ему образец, не забывая, что вы, родители – авторитеты для ребенка и он будет стараться соответствовать именно вам. Не говорите, как нужно прочитать, а именно прочитайте, а ребенок услышит и сам сделает вывод: вот я буду так же.

5. Помогите своему чаду настроиться на успешное выступление. Говорите ему слова поддержки – это очень помогает справиться с волнением. Не скупитесь на похвалы, но и не захваливайте ребенка. Вместо фраз «*Ты будешь лучше всех*», «*Твое выступление затмит все остальные*» лучше говорить просто «*Ты молодец*», «*Ты справишься*», «*У тебя отлично получится*». А в конце добавьте: да и пожалуйста говори четко, громко, а то я буду сидеть далеко и боюсь, что не услышу тебя.

6. Не надо внушать ребёнку, что он чемпион

Постоянно повторять фразу «*Ты всех победишь*» — не самая лучшая тактика. Один-два раза с таким настроением ребёнок выступит неплохо, а потом найдется учитель или одноклассник, которые свергнут его с пьедестала. Не нужно недооценивать детей, они очень умные и все понимают, и подумают, что вы его обманывали, когда это говорили и в нем зародится недоверие к вам.

7. Никогда не ругайте ребенка, если его выступление прошло не слишком удачно. Не говорите малышу, что разочаровались в нем, что он выступил плохо, поскольку это только усилит его страх перед следующими попытками. Лучше скажите ребенку, что вам очень понравилось его выступление, что вы им гордитесь, и что у него будет еще множество шансов проявить себя.

Ведь он только учится.

По этому поводу могу рассказать одну историю: учительница пишет ребенку в дневник замечание для родителей: «Ваш сын абсолютно ничего не знает. На что мама пишет ей ответ: «*да, именно поэтому я отправила его в школу учиться!*»

На этом моя консультация окончена, благодарю за внимание!