

Логиновских Л.В., Комлева С.В.
МАОУ СОШ «Гимназия №25»
г. Ревда, Свердловская обл., Россия
Российский государственный профессионально-
педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

БОЯЗНЬ ПУБЛИЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация. В статье рассматриваются основные вопросы психологической подготовки ребенка младшего школьного возраста к публичному выступлению, даются практические рекомендации родителям и педагогам.

Ключевые слова: ребенок младшего школьного возраста, публичное выступление, психологические проблемы, методические рекомендации.

Страх публичного выступления – один самых распространенных страхов. Дома ребенок может рассказать стихотворение наизусть, но забыть всё, когда нужно рассказать маленький стишок на уроке или мероприятии. Данный страх преодолевается постепенно, когда ребенок оказывается в ситуациях, побуждающих его что-то рассказывать другим людям. Настроить детей на удачные выступления помогут несколько моментов. Хотелось бы посоветовать родителям детей-младшешкольников:

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 первое выступление в начальной школе, и ребенок лишь недавно адаптировался.

2. Посещайте школьные концерты, мероприятия 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. Выходя на школьную сцену, дети 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.

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.

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.

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 ребенок 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.

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.

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, рассказывая ребенка на качелях во дворе, сами прочитайте ему заданное стихотворение под мерный ритм качелей – многим детям достаточно несколь-

ко раз услышать текст в исполнении других, чтобы выучить его наизусть.

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 праздника и очень ждут одобрения. Поэтому главное правило – подбадривать их до представления и хвалить после.

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 сходили, 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.

Библиографический список

1. Непряхин Никита. Как выступать публично: 50 вопросов и ответов. Альпина Диджетал: 2012. 234 с.