

*Поможем ребенку справиться с волнением перед выступлением на утреннике!*

*1. ПОВЫШАЙТЕ САМООЦЕНКУ*

*Для начала надо разобраться, откуда возник страх перед выступлениями у ребенка. Возможно, ребенок стесняется сам себя — все дети проходят этап самоидентификации, когда любая похвала или порицание воспринимаются очень остро.*

*Родители часто не осознают, что их ребенок стал заложником их собственных суждений. Милые сравнения «ты похож на жирафика»*

*вовсе не кажутся милыми ребенку, если он и так комплексует по поводу своего роста. Будьте с ними осторожнее.*



*2. ЧАЩЕ ХВАЛИТЕ Дети, испытывающие страх перед публичными выступлениями, обычно воспитываются в семьях, где принято обсуждать их при посторонних. Даже тихий разговор с соседкой о ребенке может убить его самооценку. Существует обратный прием — выйдите в соседнюю комнату и по телефону поговорите с подругой так, чтобы ребенок услышал ваш разговор. Похвалите его за что-то, и вы увидите, что он обретет уверенность в себе.*

*3. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ РЕБЕНКА Иногда проблема кроется в том, что родители навязывают свои слишком завышенные ожидания. Страх не оправдать родительские надежды сковывает ребенка, особенно если однажды он проиграл там, где от него ожидали победы. Задача родителей — всегда быть на стороне ребенка и всячески демонстрировать это. По возможности находите в зале, где выступает ваш ребенок, и всячески поддерживайте его со своего места. И вскоре ребенок уже не будет бояться выходить на сцену и поймет, что им гордятся и в публичных выступлениях нет ничего страшного.*

4. ПРЕДОСТАВЬТЕ СВОБОДУ Позвольте ребенку вести себя органично. Дети гораздо более подвижные, чем взрослые, им нужно время и пространство, чтобы пошуметь и порезвиться. Постоянные ограничения «Не шуми!», «Не бегай!», «Стой смирно!» приводят к тому, что ребенок боится раскрыться и на сцене. Если есть такая возможность, дайте ребенку привыкнуть к сцене перед выступлением — пусть он побегает по ней и почувствует себя уверенно и спокойно. Посмотрите вместе с ребенком мультфильм о котенке по имени Гав, чего он боялся и кто ему помог справиться со страхами.

