

Памятка родителям ребенка, выступающего на «сцене»

1. Родителям в первую очередь *не стоит самим паниковать* и показывать свое «негативное» эмоциональное состояние (дети очень тонко чувствуют своих родителей, они поймут их эмоциональное состояние, даже если кажется, что все хорошо).

2. *Будьте морально готовы к испытаниям* и к тому, что ребенок может показать не тот результат, которого ожидаете Вы. Нервные срывы родителей – нередкий случай на любых выступлениях. А этим ребенку и его профессиональному росту можно очень сильно навредить.

3. Если ваш ребенок склонен к переживаниям перед выступлением, *научите его способам избавления от волнения*. Возможно, Ваш взрослый совет поможет ребенку быть более собранным и спокойным. Также можно «взять» волнение ребенка на себя («Ты сегодня выступай спокойно, а волноваться за тебя буду я, согласен?»).

4. Если у ребенка есть талисман, не высмеивайте его, не отбирайте и не критикуйте, а *подыграйте*. Но важно, чтобы ребенок полагался на собственные силы, а не на магическую составляющую талисмана.

5. *Избегайте чрезмерной опеки*, отучайте ребенка от постоянного Вашего присутствия рядом. Важнее для него – обрести самостоятельность, и не только на «сцене», но и в других сферах жизни. Не бойтесь отпускать ребенка на выступление одного.

6. *Не навязывайте свое желание присутствовать на выступлении* в качестве поддержки, если ребенок сам не желает этого. Поинтересуйтесь, необходимо ли ребенку Ваше присутствие. При Вас он может еще больше переживать за исход выступления, что может сказаться на сосредоточенности и внимательности. Если Вы периодически замечаете такую реакцию ребенка на Ваше присутствие – подумайте, необходимо ли Вам приходить на выступление, возможно стоит временно отказаться от этого ради успеха ребенка. Примите с уважением любое его решение.

7. Если вы захотели снять выступление на видео, и удалась такая возможность, также *поинтересуйтесь, хочет ли этого Ваш ребенок*.

8. Если же Вы присутствуете во время выступления, *избегайте показывать свое волнение* (нервная походка, всплески руками, обеспокоенное или недовольное выражение лица и др.). Воздержитесь также от замечаний, как технических, так и эмоциональных. Фразы, типа: «Что ты делаешь?», «Кто так выступает?», и даже простое «Соберись!», могут только еще больше вывести ребенка из равновесия.

9. Если Вы видите, что ребенок явно нервничает, переживает, часто смотрит в вашу сторону, *демонстрируйте спокойное поведение*. Поддержите его улыбкой, но, ни в коем случае, не выражением беспокойства ни лице. Если в это время Вы стоите или ходите – сядьте или отойдите немного подальше.

10. *Старайтесь не давать советов*, касающихся особенностей выступления ребенка, поддержите его уверенность в том, что во время репетиций он делал все правильно.

11. *Постарайтесь не «давить» на ребенка, а оказывать поддержку* в любой период выступления, даже если это Вам не очень удобно или комфортно делать. Люди гораздо быстрее учатся за счет позитивной поддержки. Ребенок, однажды не получивший поддержки в нужный момент, может потерять веру в себя.

12. *Независимо от результата выступления, поддерживайте ребенка*, как на выступлении, так и дома. Для того чтобы показать ошибки и работать над ними, у ребенка, конечно, есть педагог. Задача же родителей: дать ребенку свободу ошибаться, сформировать у него чувство уверенности в себе, сделать его более раскрепощенным.

13. После выступления похвалите юного оратора. Старайтесь поощрять ребенка не только за успешное выступление или победу, но и просто за его старание. Покажите ребенку, что вы цените его не за достижения, и любите таким, какой он есть.

14. Ни в коем случае не следует ругать ребенка за неуспех. Не отталкивайте его, а прижмите к себе, успокойте, выслушайте при необходимости. Часто во время выступления ребенку мешают быть смелым и раскованным мыслью о негативной реакции родителей на качество выступления. Подумайте, что может взбодрить юного оратора после выступления и отвлечь от негативных воспоминаний (мороженое, аттракцион, активный отдых, зарядка, любимая игра, релаксация и др.).

15. При необходимости проанализируйте вместе с ребенком прошедшее выступление: подчеркните то, что ребенку удалось хорошо, а что не очень, подразумевая при этом, что необходимо сделать в перспективе, над чем можно поработать, чтобы добиваться новых результатов. Научите ребенка делать выводы, чтобы потом исправлять ошибки и совершенствовать «технику». Настройте его на дальнейшие достижения.

16. Попробуйте заменить «Ты сегодня выступал плохо» на «Да, ты сегодня не очень хорошо выступал, но ты все равно старался. Главное, сделай выводы, почему выступление было неудачным. Ты в силах постепенно исправить свою «технику».

17. Старайтесь не использовать при ребенке слово «не повезло», поскольку ребенок в таком случае начнет искать причины неудач не в себе (и тем самым больше работать), а во внешних обстоятельствах, а это – залог дальнейших неудач.

18. Не вешайте «ярлыков» на ребенка, говоря ему, что он лентяй, трус, слабохарактерный и т.д. Вы можете сказать это случайно, на эмоциях, а ребенок это запомнит. Его мнение о себе во многом складывается из отношения к нему родителей.

19. Сравните ребенка только с самим собой - с собой вчерашним! Все сравнения должны быть относительно собственных показателей ребенка. Одобряйте не только его победы, но и усилия к достижению цели. Это даст ребенку уверенность в собственных силах и позволит ему стремиться к покорению новых высот.

20. Если Вы чувствуете, что Вам или вашему ребенку сложно выдерживать эмоциональное напряжение на выступлениях или репетициях – обратитесь к психологу или педагогу. Важно отбросить стеснение или сомнения, нужно это или нет. Консультация никогда не повредит, а Вы обретете знания о том, какую модель поведения выбрать по отношению к ребенку, чтобы помочь ему обрести уверенность, раскрепощенность и спокойствие.

Прежде, чем указать ребенку на неумение быть сильным и напористым, поставьте себя на его место, вспомните себя в детстве. Любое выступление – это стресс, который юный оратор должен постепенно учиться преодолевать.

А Вы можете стать верным помощником в этом преодолении!

*Рекомендации подготовлены педагогом-психологом
КОГБУ ДО «Дворец творчества – Мемориал» Новиковой Ксенией Андреевной
Адрес электронной почты: xenia190791@gmail.com*