Доклад на тему :

«СТРАХ ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ У ДЕТЕЙ»

Родители нередко сталкиваются с такой ситуацией: ребенок, который, готовясь к утреннику в детском с саду, на репетициях громко и с удовольствием читал стихи, войдя в переполненный незнакомыми взрослыми зал теряется и молчит как партизан. Воспитательница тихонько начинает подсказывать слова, а мама опускает глаза и медленно покрывается красными пятнами от смущения. Что случилось ? Ничего особенного: просто в поведении ребенка проявился весьма распространенный страх — страх публичных выступлений.

Публичное выступление — это всегда испытание. Кажется, что все смотрят на тебя слишком уж пристально, оценивают, а может быть, и ждут твоего провала. Многие люди испытывают дискомфорт даже в таких на первый взгляд пустяковых ситуациях, как необходимость поднять упавшую и откатившуюся ручку во время совещания или выйти из зрительного зала во время спектакля.

Что уж говорить о более серьезных ситуациях, например о таких, когда нужно встать и произнести тост в большой компании, где многие люди вам почти незнакомы. Для большинства взрослых это сильнейший стресс, сопровождаемый потерей способности выражать свои мысли .

Исследования показывают, что от подобных опасений не застрахованы и руководители, и преподаватели, и актёры и др.

Психологи считают, что истоки этого страха кроются в биологических основах человеческого существования. Человек, как и каждое другое живое существо, стремится выжить. Но, в отличие от животных, выживание человека определяется его местом в обществе, статусом. Поэтому любой из нас осознанно или подсознательно стремится к  тому, чтобы занять значимое место в обществе, повысить свой статус. А выступление — это своеобразный экзамен, проверка на успешность, на соответствие своему или еще более высокому статусу. В итоге в человеке начинают бороться две противоречивые силы: одна из них заставляет его желать публичного успеха, высокой оценки, признания, а другая — опасаться неудач и провалов.

Итак, совсем не бояться публичных выступлений — это, скорее нереально. Надо признать, что дискомфорт, испытываем при публичных выступлениях — это вполне нормальное для психологически благополучного человека явление. У одних людей дискомфортные ощущения проявляются в виде легкого волнения, помогающего собраться с силами и выступить хорошо, а у других — в виде парализующего сознание и деятельность состояния, близкого к панике. Если именно это состояние характерно для вашего ребенка в тех ситуациях, когда ему предстоит выступить на людях, попробуем определить, что может быть его причиной.

Самая распространенная причина страха перед публичным выступлением у дошкольников — это их столкновение с принципиально новой для себя ситуацией. Сколько бы раз малышу ни объяснялось, что такое утренник и как он будет проходить, для него это является пустым звуком ровно до тех пор, пока он не войдет в зал и не увидит огромное количество малознакомых взрослых, сидящих на стульчиках и выжидательно смотрящих в его сторону.

Другая причина подобных страхов кроется в том, что малыши очень зависят от оценки окружающих их взрослых. Иногда бывает, что негативные оценки своего поведения на людях ребенок получает от них напрямую. Так может случиться в том случае, например, если непосредственность детей заставляет их родителей испытывать неловкость. Ребенок, услышав во время городского гулянья музыку, доносящуюся с импровизированной сцены, начинает танцевать, и тут же слышит от мамы: «Не кривляйся, люди же смотрят, а ты как дурачок!» В других случаях ребенок может случайно услышать негативную оценку своей публичной деятельности в разговоре взрослых друг с другом: «Стихи на утреннике, конечно, прочитала, но тише всех — слов не разобрать совсем было», «Все танцевали — дети как дети, а наш нескладный, как медвежонок».

Такие оценки Взрослых закрепляются в самооценке ребенка, и он начинает думать, что действительно очень плохо читает стихи, танцует или поет.

Иногда в основе страха, выступать перед аудиторией, лежат слишком высокие ожидания родителей, адресованные своему ребенку. Так бывает в тех случаях, когда ребенок точно знает, что мама будет довольна им, только если он прочитает стихотворение «громче всех», станцует «лучше всех» и т. д. А ведь кругом полно других детей, которые тоже читают стихи и танцуют, и маме будет очень легко сравнить его успехи с успехами других! Боясь того, что ему не удастся дотянуться до высокой планки, поставленной родителями, ребенок получает дополнительный стрессор и справляется со своим выступлением намного хуже, чем мог бы на самом деле. А высокий уровень родительских ожиданий надолго закрепляется в его желании «быть лучшим во всем».

Еще одной причиной страха выступать перед аудиторией является низкая самооценка ребенка и его неуверенность в себе. Они выражаются в крайне болезненных реакциях на критику в свой адрес, боязни браться за любое новое дело, особенно если оно поначалу кажется трудным. К выступлению такой ребенок готовится тщательно, много раз повторяет свои тексты или танцевальные движения, проверяет костюм и т. д. Такие особенности личности могут появиться у ребенка под влиянием тяжелых жизненных обстоятельств (например, развода родителей) или неблагоприятного эмоционального фона отношений с родителями, в котором преобладают много критики и замечания: «Не так сделал», «Не туда пошел», «Не то сказал». Бывает, что самооценка малыша может снизиться под влиянием той или иной особенности его внешности или поведения — полноты, заикания, косолапия. Но и здесь, не последнюю роль играют соответствующие критические комментарии взрослых.

Итак, страх выступать на публике — это весьма распространенное и вполне нормальное явление. Многим людям он не мешает, а помогает в их выступлениях. Признаками того, что страх относится не к «помогающим», а к «мешающим», помимо прямо высказываемых ребенком опасений, являются:

-постоянные разговоры ребенка о предстоящем выступлении, как с тревожными нотками, так и без них;

-излишне тщательные приготовления к выступлению;

-выступление ребенка значительно хуже его собственных возможностей, проявлявшихся в ходе подготовки;

-отказ от выступления, как до его начала, так и в процессе;

-отказ от участия в последующих выступлениях и даже от подготовки к ним.

Причинами страха публичных выступлений у детей могут стать:

-страх не соответствовать ожиданиям взрослых, - - низкие оценки результатов деятельности ребенка родителями и воспитателями;

-ограниченный опыт публичных выступлений;

-неуверенность в себе и низкая самооценка.

Помочь своему ребенку преодолеть страх выступлений — это значит помочь ему превратить «вредный» страх в «полезный». Не все стратегии, помогающие справиться со страхом взрослым, подходят детям.

Маленький ребенок не обладает настолько развитыми навыками самоконтроля, чтобы изображать спокойствие в тот момент, когда на самом деле он напуган. Любые попытки научить его этому будут приводить лишь к дополнительной стрессовой нагрузке на ребенка — ведь теперь к его страху прибавляется еще и невозможность поступить так, как хотят важные для него люди.

Другой неподходящей маленьким детям рекомендацией можно считать аутотренинг по принципу «Я самая обаятельная и привлекательная…»: «Я лучше всех готов к выступлению, знаю больше всех стихов, у меня все получится и т. д.». Дело в том, что в силу особенностей своей психики дошкольники очень малоспособны к самовнушению, и аутотренинг оказывается для них абсолютно неэффективным.

Не стоит также всеми силами настраивать ребенка на то, что выступление будет успешным. Ведь, как известно, чем выше взлетишь, тем больнее падать. А вдруг что-то пойдет не так, как представлял себе ребенок в своих радужных мечтах? Эмоциональный дискомфорт от неудачи будет очень сильным, а страх публичных выступлений закрепится еще больше.

Для того чтобы помочь малышу совладать со своими тревогами, необходимо постараться устранить их причину.

Сначала пересмотрим собственную воспитательную позицию. Нет ли в наших действиях прямых или завуалированных трансляций, которые настоятельно требуют от ребенка быть самым-самым, выступать лучше всех? Объясняем ли мы ребенку его неправоту, сравнивая с другими детьми («Вот посмотри, Наташа же не испугалась!»)? Или, может быть, нас переполняет желание пристыдить ребенка за его нелепые тревоги и иногда оно прорывается наружу? Такие действия родителей — не лучшие союзники в борьбе со страхом выступлений. Малышу очень важно чувствовать родительскую поддержку и понимать, что их любовь и признание не зависят от того, прочитал он стишок или нет, правильно станцевал польку или запутался в ногах. Пусть ребенок знает, что вам было бы очень приятно услышать в его исполнении песенку в честь Деда Мороза, — ведь это действительно так. Но при этом нужно обязательно и сказать, и всем своим поведением показать ребенку, что, если по каким-то причинам у него не получится исполнить эту песенку так, как он хотел, он все равно будет для вас дорогим и любимым.

Чтобы расширить опыт ребенка по части публичных выступлений, попробуем подготовить его к этому заранее. Есть несколько замечательных мультиков, в которых показаны разнообразные детские утренники: «Дед Мороз и лето», «Новогодняя сказка», «Когда зажигаются елки» и др. Посмотрев их вместе с ребенком и прокомментировав происходящее на экране, вы сможете существенно расширить его представление о том, что такое выступление перед публикой и как оно проходит. А при просмотре мультфильма «Когда зажигаются елки» есть прямой повод обсудить все страхи и волнения. Ведь по сюжету Ваня очень боится выступать на сцене, но в конце концов у него все получается!

Самый лучший вариант — если дети будут втягиваться в свое первое выступление постепенно. Например, сперва они могут просто поприсутствовать на выступлении других детей, будучи на правах зрителей. В конце этого мероприятия детей можно вовлечь в общую для всего зала игру. Первое выступление «для родителей» может быть организовано в форме совместного праздника для детей и взрослых, где все играют и веселятся на равных правах, а чтение стихов и танцы приходятся на вторую половину встречи, причем участие в этой части программы не является для детей обязательным, хотя и тщательно поощряется.

К сожалению, в детских садах и секциях утренники, отчетные концерты и соревнования очень часто больше напоминают экзамен, чем праздник. Волнуются все: педагоги, дети и их родители. Больше всего на свете в этот момент люди боятся любого отступления от тысячу  раз прорепетированного сценария. Перед началом выступления педагоги четко инструктируют и детей, и родителей о том, как надо себя вести, где сидеть, когда вставать и т. д. Эта обстановка способствует появлению тревожности у детей, доводя многих до состояния полной растерянности. Выходом станет, если родители станут

устраивать различные «тренировки». Сначала помогите ребенку освоиться с выступлениями в привычной ему аудитории. Например, можно устроить домашний концерт или просто предложить ребенку прочитать новогодний стишок перед тем, как разбирать мешок с подарками. Кстати, начинать лучше с таких представлений, в которых малыш как можно более «анонимен»: например, сидит за ширмой и участвует в кукольном представлении. Таким образом не только зрители не видят ребенка, но и ребенок зрителей, что не менее важно. Родственники и друзья — это самая безопасная среда для подобных экспериментов, поскольку они никогда не перебьют, не засмеют за оплошность и всегда помогут преодолеть возникшие трудности. А кроме того, поддержат малыша аплодисментами!

Затем можно пойти дальше. Поможет участие детей в различных городских праздниах. Попробуйте подойти вместе с малышом к какой-нибудь сценической площадке и посмотрите, что там происходит, обсудите, что чувствуют детишки, участвующие во всевозможных конкурсах. Не исключено, что на первых порах в конкурсах придется участвовать вам. И не беда, если окружающие взрослые будут смотреть на вас с легким недоумением: главное, что рано или поздно ваш ребенок, воодушевившись вашим примером, вместе с вами выйдет на сцену. А со временем и сам будет выбегать на призыв клоуна поиграть или потанцевать.

Если ваш ребенок не протестует, отдайте его заниматься в театральную студию или какую-нибудь спортивную секцию — танцы, гимнастику, футбол. Цель занятий артистическим искусством вполне очевидна — ребенок учится владеть собой, управлять своими эмоциями по своему желанию и выступать на сцене «профессионально» несколько раз в неделю (перед другими участниками студии, педагогами, родителями, а на спектаклях — перед зрителями). Спортивные занятия на первый взгляд связаны с преодолением страха публичных выступлений намного меньше — ведь соревнования если и бывают, то очень редко, даже не каждый месяц. Но, с другой стороны, ребенок «на виду» на каждой тренировке — ведь в зале, на стадионе или в бассейне тренируется не только его группа. А кроме того, спортивные упражнения очень эффективно способствуют преодолению зажатости, так свойственной детям, боящимся выступать.

Зная этот секрет, вы можете сами помогать своему ребенку в преодолении его страха, включая в ваши совместные игры элементы «организованной подвижности». Это может быть знаменитая игра «Крокодил», когда ребенок придумывает слово и пытается объяснить вам его молча, используя только жесты. Можно вместе с малышом придумывать танцы и разучивать их, используя ленты, шарики и другие подручные средства. А почему бы не инсценировать какую-нибудь простую историю, предварительно распределив роли и подобрав костюмы?

Часто причиной страха публичных выступлений является низкая самооценка ребенка и его неуверенность в себе. Узнать, какая самооценка у вашего ребенка, довольно просто. Нарисуйте на листе бумаги лесенку из десяти ступенек и покажите ее ребенку. Объясните ему, что на нижней ступеньке стоят самые плохие мальчики и девочки, которые живут в нашем городе, — злые, завистливые, лживые и неряшливые. А вот на верхней ступеньке, наоборот, стоят самые хорошие дети — добрые, умные и аккуратные. Очень важно убедиться, что ребенок вас понял, поэтому, закончив рассказ, переспросите его о том, кто где стоит. Убедившись, что малышу все понятно, спросите его, на какой ступеньке стоял бы он сам.

Психологи считают, что дети с адекватной (средней) самооценкой ставят себя на четвертую, пятую, шестую или седьмую ступеньку. Дети, которые ставят себя выше, на ступеньки от восьмой до десятой — это дети с завышенной самооценкой, уверенные, что они лучше, красивее и умнее всех остальных детей, и стремящиеся доказывать это в любой подходящей или неподходящей ситуации. Если же ребенок ставит себя в нижней части лесенки, на первую, вторую или третью ступень, — значит, его самооценка занижена, и, вполне вероятно, для преодоления страха выступлений нам понадобится помочь ему почувствовать себя более значимым и компетентным человеком.

Существуют несколько основных правил, которые помогут родителям повысить самооценку своего ребёнка.

Не оберегайте ребенка от повседневных дел, разрешайте ему делать все, что делают сверстники.

Не забывайте хвалить ребенка, но не перехваливайте его: похвала должна быть соразмерна поступку.

Показывайте своим примером образцы адекватного отношения к успехам и неудачам, обращайте внимание ребенка на то, что с неудачами сталкиваются и другие люди, обсуждайте, как они справляются с трудностями.

Не сравнивайте ребенка с другими детьми, сравнивайте его с самим собой (с тем, какой он был вчера и, возможно, станет завтра).

Повышению самооценки способствуют и некоторые специальные упражнения, используемые в практике психологической помощи детям.

Одно из таких упражнений — «Ладошка». Его можно выполнять вдвоем с малышом. Возьмите лист бумаги и предложите ребенку обвести на нем свою ладошку. Теперь ребенку нужно придумать шесть своих хороших качеств: пять записываются по одному в каждом пальчике, а шестое, «самое лучшее», — в ладошке. Очень вероятно, что ребенку будет трудно выполнить это задание самостоятельно. Вы можете помочь ему, вспоминая ситуации, в которых ваш ребенок был на высоте, и анализируя их вместе. Готовый рисунок можно украсить любым интересным ребенку способом и повесить на видном месте, чтобы он напоминал малышу о его сильных сторонах.

Другое упражнение называется «За что меня любит мама». Его лучше выполнять в небольшой детской компании, когда собираются два-три ребенка. Предложите им обсудить вопрос, за что каждого из них любит мама. Затем можно попросить детей повторить, за что мама любит присутствующих здесь детей. Интересно, что поначалу дети перечисляют свои заслуги (мою посуду, играю с младшей сестренкой, вовремя ложусь спать и т. д.), но с легкой подсказки взрослых в конце обсуждения приходят к выводу, что мамы любят их просто так, за то, что они есть.

Итак, чтобы помочь ребенку преодолеть страх публичных выступлений, нужно разобраться, в чем кроется его причина.

Если причиной является слишком высокий уровень требований к ребенку, преодолеть страх выступлений удастся после пересмотра собственных воспитательных позиций.

Детям, которые сталкиваются с необходимостью выступать нечасто и просто не знают о том, как это бывает, помогут различные мероприятия, расширяющие их представления о том, что такое выступление, и создающие условия для «тренировок» в психологически безопасных ситуациях.

В случаях, когда страх публичного выступления коренится в низкой самооценке ребенка, необходимо создавать условия для повышения его уверенности в себе, помогать ему замечать свои сильные черты. Таким детям также может помочь разнообразная физическая активность, позволяющая преодолеть зажатость и скованность.