

Как родителям помочь школьнику побороть страх публичных выступлений

Рекомендации родителям, которые могут помочь ребенку побороть страх перед выступлением на уроке, экзамене, защите проекта и т.д.

1. Расскажите ребенку, что страх, который он испытывает — это естественное чувство. Страх надо переключать с себя и уходить в материал, то есть начать рассказывать, погружаться в конкретную работу.
2. Хорошее публичное выступление базируется на трех китах: подготовка, подготовка и подготовка. Если ребёнок понимает, что сделал работу на 100% хорошо и сделал все зависящее от него, то с таким настроем выступать будет намного легче.
3. Обязательно надо обсудить вариант неудачного выступления и сказать, что даже в этом случае ничего страшного не произойдет. Важно рассказать, что неудачи будут встречаться, они даже нужны, потому что обучают нас и помогают будущим успешным выступлениям.
4. Иногда тревогу удается снять с помощью ритуалов. Например, «счастливый свитер», «удачная дорога в школу», «пять рублей под пятку наудачу» могут избавить ребенка от страха.
5. Поддерживая ребенка, помогите ему вспомнить уже приобретенный опыт выступлений.

Если это позитивный опыт, он должен быть проговорен : «Я такой молодец!" Если опыт был неудачный, он должен быть проанализирован, что стоит делать, а что нет.

	6. Объясните ребенку, что кто-то будет его поддерживать, а кто-то нет.
	Te, кто не поддерживают, необязательно хотят идти на конфликт, возможно, у них просто иное мнение. Тем самым учитель, другие люди не будут выглядеть врагами в глазах ребенка.
	7. Стараясь поддержать, проверьте, ту ли поддержку вы оказываете ребенку, которую он ждет. Например, одного ребенка родителя поддержали на соревновании дудками и плакатами, а он хотел, чтобы они тихонько дожидались его за дверью.
	8. Можно записать ребенка в актерскую студию, на курсы риторики. Специалисты помогут ребенка «разговорить» и выработать навык публичных выступлений.
	9. Главное — помнить, что на формирование любого навыка нужно время. Страх выступления перед публикой - дело опыта и родительской поддержки. Искреннее участие в жизни ребёнка, поддержка его и работа над ошибками - залог будущих побед!

Если вы перепробовали все методы, помогающие побороть страх вашего ребенка перед выступлением, но не добились положительного результата, обратитесь за помощью к специалисту (психологу или психотерапевту). Специалист подберет эффективные психотерапевтические методики и назначит успокоительные препараты, снижающие тревожность.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert