



## 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.

- 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.*
- 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 выступить будет намного легче.*
- 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.*
- Иногда тревогу удастся снять с помощью ритуалов.  
*Например, «счастливый свитер», «удачная дорога в школу», «пять рублей под пятку наудачу» могут избавить ребенка от страха.*
- 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.*
-

Объясните ребенку, что кто-то будет его поддерживать, а кто-то — нет.

*Те, 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.*

- 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.*

- Можно записать ребенка в актерскую студию, на курсы риторики.

*Специалисты помогут ребенка «разговорить» и выработать навык публичных выступлений.*

- 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>

как это убрать?