**Восемь способов помочь ребенку,**

**который волнуется перед выступлением**

* **Создайте поддерживающую среду**

Это особенно важно для первых выступлений вашего ребенка перед публикой. Он не сможет всего предусмотреть и не волноваться, поэтому для малыша важно, как его примут. Пусть просто получает удовольствие и осваивается на сцене на первых выступлениях.

* **Подберите подходящий наряд**

Одежда для выступления должна быть удобной и обязательно нравиться малышу. Колючие пайетки, тугие ремни, сваливающиеся детали костюма и прочие мелочи не только не позволят получить удовольствие от сцены, но будут мучительно отвлекать от программы.

* **Дайте возможность снять напряжение**

Волнение перед выступлением всегда сопровождается выбросом адреналина, который бушует внутри и не дает нам сосредоточиться. Важно дать ему выход. Придумайте для ребенка удобную физическую активность, чтобы снизить страх. Потом нужно немножко отдохнуть — и можно выходить к зрителям или слушателям.

* **Прислушивайтесь к просьбам ребенка**

Считается, что присутствие родителя в зале — мощная поддержка для ребенка, который занимается танцами, пением или ходит в театральный кружок. Часто так оно и есть, но не всегда. Некоторые дети не хотят, чтобы родители присутствовали в зале и видели их выступление.

* **Отведите ребенка в интересную ему секцию**

Есть[разные кружки](http://www.kanal-o.ru/parents/9583), которые помогают научиться свободно говорить, легко держать себя на сцене, практиковаться в выступлениях. Если ваш ребенок хочет посещать такие занятия — отлично! Существуют клубы юного оратора, тренинги уверенности в себе, лидерские программы и,

конечно же, театральные студии. Если ребенок попал в хорошее место, знания и умения, полученные там, точно останутся с ним надолго и даже навсегда.

* **Тренируйтесь всей семьей**

Обязательно практикуйте выступления в семейном кругу. Это могут быть воскресные обеды, к примеру, когда вы собираетесь всей семьей и каждый готовит свое выступление перед зрителями: песенку, танец, спектакль кукольного театра, доклад о чем-то интересном, рассказанный для всех. Ваши теплые отношения — самая большая поддержка и защита для ребенка во всем.

* **Найдите «помощника»**

Попробуйте предложить ребенку талисман-игрушку, он придаст ему сил и уверенности в своем отличном выступлении. Если он согласен, выберите талисман вместе. Не критикуйте его зайчика или мишку, а поддержите этот выбор. Это же его талисман, и он видит в нем что-то свое, важное для него. Если нет возможности выносить игрушку на сцену, пусть ребенок сам придумает ей место, где она должна его ждать и наполнять уверенностью.

* **Хвалите!**

После выступления всегда важно похвалить ребенка. Перечислите все-все моменты, где он был большим молодцом. Недочеты, которые есть почти всегда, обсуждайте позже и аккуратно: «Как думаешь, что ты можешь сделать, чтобы вот это звучало еще лучше?», «Я могу тебе как-то помочь, чтобы здесь ты был еще более уверенным?».

Есть много помогающих ребенку рекомендаций. Важны прогоны, репетиции программы, разбор структуры и акцентов выступления и многое другое. Но об этом вы, наверное, уже знаете. Желаю, чтобы ваш ребенок не только удачно выступал, но и получал массу удовольствия от общения с публикой.  
 ***Саушина Анна Николаевна***