

Как подготовить ребенка к публичному выступлению, побороть волнение и страх.

Выступление на сцене - это сильный стресс для ребенка. То, как проходит подготовка к событию, часто определяет не только успех или неудачу, но и влияет на характер маленького артиста.

Хотя мы ставим акцент на подготовку к такой тревожной ситуации, как выступление на сцене, другие стрессовые ситуации так же имеют место быть (выступление на спортивных соревнованиях, экзамены, появление в незнакомой группе - например, детского сада, поход в магазин и пр.).



Сцена - это хороший пример, многие не только дети, но и взрослые боятся сцены сильнее болезней, высоты и прочих ужасов. Большую роль в том, преуспеет ли дебютант, играют его близкие люди. Тренер, учитель, мама и папа - вот кто может правильно подготовить ребенка к Большому Выходу и помочь ему преуспеть в нем, или же сделать все для того, чтобы обеспечить провал.

Как же подготовить ребенка, чтобы он не боялся выступать перед большим залом?

- Важно, чтобы ребенку нравилось то, что он делает.
- Не переусердствуйте с заучиванием. Даже если ребенок забудет строчку либо движение, это будет смотреться все же интересней, чем монотонно отбарабаненная поэма или вокальное произведение, исполненное на автомате.
- Одежда и прическа должны соответствовать тематике песни, роли, это даст дополнительный настрой на выступление и соберет, сосредоточит выступающего. Это введет его в особое состояние, в образ. Появится желание понравиться публике, произвести впечатление. То, что на языке артистов называется словом «кураж».
- Чтобы раскрепощенный маленький артист не испугался вдруг выхода на сцену, не назначайте награды за удачное выступление: мол, если будешь молодцом, устроим праздник или заведем щенка. Цена вопроса резко поднимется для юного артиста, и он начнет представлять неудачное выступление, а то, как он его провалил и остался без приза. В итоге много раз прокрученная в голове ситуация перейдет в реальное поведение. Просто отметьте успех после, не предупреждая заранее.
- Не заостряйте внимание ребенка на престижности соревнований и возможном призе. Пусть главным стимулом будет желание донести до зрителя свои мысли, умения. Иначе второе место воспримется не как отличное

достижение, а как провал. И ни в коем случае не сравнивайте ребенка с другими, более опытными сверстниками.

- Найдите, за что похвалить, даже если он смог только выйти на сцену и уйти...такое тоже случается с самыми маленькими артистами.
- Объясняйте детям, что выступление на сцене, в конкурсе, это радость и праздник. И не так важно, какое место нам дадут жюри. Главное, что мы все очень стараемся и очень любим сцену. Мы маленькие, но настоящие артисты. И это обязательно все в зале заметят, и все будут радоваться за нас, будут нас благодарить за выступление. Но любой самый лучший праздник не обходится без серьезной подготовки. Чем лучше мы подготовимся, тем больше радости мы доставим зрителям и самим себе.
- Большую роль в заучивании песни играют родители, они большие помощники. Ведь и уроки деткам тоже помогают выучить они. Не нужно заучивать стишок, песенку или текст специально, в торжественной обстановке («Сейчас будем разучивать!»). Волнение и страх сильно тормозят мыслительную деятельность, в том числе и память. А вот запоминанию движений способствуют! Так роль в спектакле как раз хорошо разучивать, вызвав в малышах сильные эмоции и отведя для репетиций особое место и время. Стих, песню или прозу учите мимоходом: по дороге в магазин, в школу. Здорово заучивается, когда руки заняты работой – рисованием, мозаикой, конструктором. Либо пусть запоминает в движении, изображая то, о чем поет или рассказывает! Постепенно движения можно сокращать так, чтобы остались лишь жесты. Они не только помогут малышу вспомнить слова, но и украсят, оживят выступление!

Необходимо говорить детям перед выступлением: «У тебя хорошее настроение, у тебя хорошо выученная программа. Ты поёшь с удовольствием и хочешь поделиться этим с публикой». Именно так и следует настраивать учащегося, это лучший метод борьбы с эстрадной боязнью. При подготовке к выступлению должно быть устранено все, что может вызвать нервозность. У учащегося не должно возникать сомнения в полном успехе. Предстоящего выступления надо ждать как праздника.

Успокаивать нервничающего ученика надо, пусть даже преувеличенной, похвалой и подчеркиванием его достижений. И после выступления похвала учителя должна поддержать и усилить радостное чувство от успешно выполненной задачи. Особый такт нужен при какой-либо неудаче. В одном случае нужна ласка, в другом, если ученик распустил нервы, решительные фразы. Учитель должен быть психологом и психотерапевтом.

Главное, что должен понять молодой исполнитель: выступление – это не только испытание нервной системы на прочность, но и радость от общения с публикой; творческое вдохновение и профессиональный рост. Чем больше выходишь на сцену – тем больше проявляется уверенности, ибо сцена – лучшее лекарство от волнения.