**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**

**Почему возникает боязнь плохо выступить?**

Нет такого исполнителя, который не волновался бы перед концертным выступлением. Можно все знать, все выучить, но при этом испытывать сильнейшее волнение, которое негативно сказывается на выступлении.

**Почему возникает боязнь плохо выступить? Можно объяснить это тем, что ребенок видит перед собой пример успешных родителей, у которых все получается, они ничего не боятся. И это хорошо, что у него есть такой пример. А вот промежуточный этап того, как родители пришли к успеху, детям часто недоступен. Малыш любит своих маму и папу, гордится ими и изо всех сил старается быть таким же, однако у него не всегда это получается. Часто в таких случаях после двух-трех неудач ребенок начинает ошибочно считать себя недостойным своих родителей и в его душе поселяется я страх.  
          Родители  могут сказать, что никогда не ругают, а также не наказывают своего ребенка за неудачи и ошибки. И это правильно, но малыш сам себя наказывает. И чем сильнее между ними психо-эмоциональная связь, тем больше корит себя ребенок за поражение или ошибки в случае неудачи. Добавьте к этому его тонкую душевную организацию – и вы поймете, почему он вдруг стал неуверенным в себе и боится выступать публично или же волнуется перед выступлением.**

          Как же правильно поступить родителям, как сделать так, чтобы ребенок поскорее избавился от этих ненужных страданий?  
          Универсальных советов, подходящих для всех детей, не существует. И даже психологи, работая с детьми, к каждому подбирают свой индивидуальный «ключик».

          Есть несколько общих советов, которые могут помочь ребенку, если это не тяжелый случай.

**УЧИМСЯ БОРОТЬСЯ СО СТРАХАМИ ВМЕСТЕ**

**(СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ)**

Совет 1. Стоп насилие! Заставлять ребенка выступать, принимать участие в любых мероприятиях, если он отказывается категорически нельзя! Ни в коем случае не применяйте шантаж: «Если ты не выступишь, то …» или же «Если ты хорошо выступишь, то я тебе куплю...».

 В данном случае, особенно если это будет в жизни ребенка впервые, лучше дать ребенку возможность понаблюдать за своими друзьями со стороны или принять участие в коллективных мероприятиях. Обязательно объясните ему, что в таком страхе и волнении нет ничего страшного и, в следующий раз, он обязательно справится.

Совет 2. Будьте рядом. Каждый раз, а особенно впервые, присутствуйте на выступлении своего ребенка. Поверьте, он это делает для вас: и выступает, и глазами изо всех сил ищет для того, чтобы ощутить вашу поддержку. Ваше присутствие дает ему ощущение уверенности и безопасности, видя вас, он понимает, что у него обязательно все получится.  
  
Совет 3. Если ваш малыш робкий и стеснительный, то ему можно помочь стать более уверенным, устраивая домашние концерты и представления. Дедушки, бабушки, братья и сестры пусть побудут первыми зрителями, своими аплодисментами и словами поддержки вы поможете ребенку приобрести уверенность в своих силах.  
  
Совет 4. Донесите до своего ребенка, что волнение накануне выступления или ответственного мероприятия – вполне нормальное явление, его испытывают все: и взрослые, и дети. Покажите, как можно избавиться от этого: нужно сделать несколько глубоких вдохов и выдохов перед выходом на сцену или спортивный ринг. Еще может помочь такая методика: пусть ребенок представляет не полный зал неизвестных ему людей перед собой, а вас – маму и папу, для которых он будет петь или танцевать. Если позволяет ситуация – можно и глаза закрыть.  
  
Совет 5. Помогите ребенку правильно настроиться на успех. Слова поддержки, такие как «ты справишься», «ты умница», «я всегда помогу» и в таком же духе помогут ребенку справиться с волнением.  
  
Совет 6. Иногда ребенок может испытывать страх из-за того, что его выступление не понравится зрителю. Очень важно донести до ребенка, что знать текст песни или танцевальные па – это замечательно, но нужно уметь себя подать, расположить аудиторию. А для этого можно использовать улыбку,  легкие жесты руками при декламации и так далее. Главное – открыться зрителю и тогда в ответ обязательно услышишь бурные аплодисменты.  
  
Совет 7. Хвалите. Не скупитесь на слова похвалы, но сразу оговорюсь: по делу. Просто так захваливать не стоит. Но и ругать, если что-то пошло не так, нельзя!