**Как не бояться выступать?**

Частенько родители, бабушки-дедушки предъявляют ребенку завышенные требования, соответствовать которым он не может. Если родители слишком сильно озабочены тем, как и где ребенок будет продолжать обучение, какую же достойную школу для него выбрать, если для его образования приглашаются репетиторы, либо усиленно кто-то из членов семьи занимается с ним дома, то сам ребенок перенимает озабоченность родителей и старается соответствовать их ожиданиям. Потерпев несколько неудач, ребенок расстраивается и «понимает», что не в силах соответствовать тем критериям, которые предъявляются ему.

Хоть Вы и не говорите вслух то, что думаете на самом деле о своем внуке, но детки очень чутко улавливают настроение взрослых. Конечно, ни один родитель не стремится сделать своего ребенка тревожным, но вот их поступки могут свидетельствовать об обратном.

Как помочь ребенку?

Во-первых, сами перестаньте беспокоиться о его будущем. Принимайте и любите Вашего внука БЕЗОЦЕНОЧНО. Любите его всегда не зависимо от того рассказал он стих или нет, выступил на утреннике или нет. Будьте сами оптимистичны, чаще улыбайтесь. Убеждайте ребенка в том, что все будет хорошо.

Во-вторых, не сравнивайте ребенка с другими детьми. Забудьте про фразы типа: «Вот мальчик спел песню – получил от деда Мороза подарок, а ты не расскажешь стих – ничего от него не получишь».

В-третьих, создайте у ребенка ощущение того, что он УЖЕ успешен и он УЖЕ победитель. Тревожным деткам обязательно нужно повышать свою самооценку. В этом Вам помогут воспоминания о его увлечениях и интересах (лучше записать все его таланты на листочек). Так и Вам и ему будет проще убедиться в том, что и без публичных выступлений, он может жить полноценно и счастливо. Внук не хочет/не любит выступать на публике, ничего страшного. Не нужно постоянно напоминать ему об этом и уговаривать рассказать стишок.

Можно взять ватман и наклеить туда цветок. Серединка цветка – фотография Вашего внука, а на лепестках каждый день писать достижения и результаты прошедшего дня. Пусть ребенок сам говорит, чем он гордится. Например, построил дом, собрал машину из конструктора, сам прочитал книгу, выучил новый стих и т.д. Каждый день, получая позитивную информацию, ребенок будет приобретать уверенность в своих силах, а взрослые, которые будут помогать ему записывать достижения, установят с ребенком более тесный эмоциональный контакт.

Найдите или сделайте какой-нибудь «талисманчик», который бы помогал ему преодолеть свои страхи.

Рассказывайте стихи перед зеркалом. Так можно будет отрепетировать позу и мимику. Если ребенок чувствует напряжение, предложите ему простые упражнения на расслабление: глубокий вдох-выдох, улыбка, воспоминания о чем-то приятном. Существуют игры с детьми, направленные на снятие мышечного напряжения. Играйте с внуком ежедневно.

Можно надеть новогодний костюм с маской. Пусть ребенок сам выберет себе того персонажа, который ему понравится. И пусть рассказывает стихотворение от лица этого персонажа. Так Андрюша перевоплотится из обычного мальчика, например, в мишку, раскрепостится. И стихи будет рассказывать большой, веселый и смелый медведь, а не Андрюша, который этого делать не любит. После того, как мишка расскажет стихотворение, обязательно поинтересуйтесь, что он чувствовал. Понравилось ли ему слышать аплодисменты, раскланиваться перед зрителями. Можно рассказывать от лица нескольких разных героев. Например, мишка говорит бойко, низким голосом, а вот зайчик быстро, звонко и высоким голосом. Таким способом можно неоднократно и на разный манер, вживаясь в разные образы.

Рисуйте различные эмоции: грустные, веселые, удивленные, злые, расстроенные, добродушные рожицы и т.д. Очень полезно корчить рожицы перед зеркалом.

Читайте ребенку сказки или придумывайте их сами. Герои в сказках часто попадают в затруднительные ситуации, но потом с достоинством находят выход из них. Обсуждайте прочитанное с ребенком.

Чаще обнимайтесь, гладьте ребенка по голове, сообщайте ему, что он самая большая радость в Вашей жизни.

**Как не бояться выступать?**

