

8. «*Не старайся*» — именно это должен сказать тренер танцору, который склонен к излишнему волнению. Эта установка позволит ему расслабиться и не думать о том, что он может что-то неправильно сделать. (Мысли материальны!) К тому же это ловушка страха: если не получится что-то, всегда есть оправдание — «я просто не старался».

9. *Сосредоточиться на дискомфорте*. Если у маленького танцора холодеют руки и трясутся коленки, нужно научить его технике контроля тела. Дрожь в коленках нужно усилить и утрировать — специально их трясти, а руки представить ледяными. Концентрация внимания на проблеме расслабит напряжение и дискомфорт уйдет.

10. *Талисман* — самый детский способ решения проблемы. Но он может быть очень эффективным, если в него верить. Нужно заранее снабдить ребенка каким-нибудь талисманом - пяточком в кармане или брошкой с символом удачи, а потом договориться, что, если волнуешься, нужно подержаться за талисман с закрытыми глазами. Это отвлечет от неприятных эмоций и придаст сил.

У каждого маленького танцора свои особенности, исходя из которых можно подобрать действенный метод борьбы с волнением перед выступлением. Обсудите этот вопрос заранее с ребенком и выступайте как можно чаще. Уверенность приходит с опытом.

Любой конкурс —  
переживание юного артиста.

Поддержите ребёнка  
и помогите преодолеть страхи .



**МАДОУ «Детский сад № 58»**

618417, Пермский край, г. Березники,  
ул. В.Бирюковой, д.3

**МАДОУ «Детский сад № 58»**



**Детский страх  
перед сценой**

Тел. 8(3424) 23 22 78

Пермский край, г. Березники ул. В. Бирюкова д. 3

## Как помочь детям побороть волнение

Волнение перед сценой знакомо каждому, кто на ней хоть раз побывал. Будь то выступление перед зрителями или участие в соревнованиях по танцам перед жюри. Откуда оно берется и, главное, как его побороть?

Психологи утверждают, что волнение — это явление нормальное, более того, ситуация считается ненормальной, если волнения у ребёнка перед выступлением нет. Но всему есть предел. Одно дело, если это легкий стресс, который моментально проходит на самом выступлении и даже помогает сконцентрироваться. И совсем другое дело, когда волнение перерастает в панику, трясутся руки и колени, кружится голова, подташнивает, пересыхает во рту, — все эти и многие другие схожие симптомы говорят о сильном стрессе для организма, который не приведет ни к чему хорошему. В таком состоянии можно позабыть все на свете, включая тщательно отработанные и многократно отрепетированные движения.



### 10 проверенных способов противостоять страху перед сценой

1. *Дыхательные упражнения* — самый простой, но эффективный способ: глубокий вдох полной грудью и медленный выдох, затем три вдоха подряд и три выдоха. Нужно выполнить несколько раз перед выходом на сцену, концентрируясь на выступлении и представляя успешно исполненный танец.

2. *Тренировки в стиле «танец на сцене»*. Заранее репетируйте с ребенком выход на сцену (надо постараться представить ее), где вокруг множество строгих зрителей (это могут быть приглашенные на очередную репетицию гости, друзья, родители). Пусть ребенок переживает стресс «понарошку». Зато потом реальный выход на сцену перестанет казаться таким уж страшным делом.

3. *Смешной образ* — если ребенок боится кого-то из зрителей, например, одного из членов жюри, а такое бывает, есть отличный метод снять страх и напряжение: нужно представить строгого зрителя в смешном костюме. Костюм Микки Мауса отлично подойдет для такого случая!

4. *Эмоциональная разрядка*. Прием, который часто используют спортсмены для поднятия боевого духа и преодоления волнения. Девчонки-черлидеры тоже хорошо с ним знакомы. Если танец в команде или в паре, то можно придумать «боевой танцевальный клич», своего рода девиз, который дети и смогут прокричать перед выступлением, держась за руки. Такой выплеск эмоций снижает волнение и заряжает необходимой энергией.

5. *Танец для мамы*. Больше всего любому ребенку хочется порадовать своим танцем, конечно, маму. Поэтому настрой «я танцую сейчас только для мамы» тоже вполне эффективный.

6. *Разминка перед танцем* — отличное лекарство от волнения. Вместо того чтобы думать, что что-то может не получиться или забудутся движения, нужно разогреть мышцы. Во время разминки вырабатываются гормоны радости, которые также снизят волнение, а тело подготовится к танцу.

7. *Группа поддержки*. Танцоров учат смотреть поверх лиц в зале, но если ребенок слишком сильно волнуется и начинает искать одобрительные взгляды, то лучше всего, чтобы в зале были близкие люди. Юному исполнителю нужно заранее сообщить, где его группа поддержки.