Сценическое волнение под контролем.

Многим юным артистам знакомо чувство страха перед выходом на сцену.

**Как унять волнение?**

**Является ли волнение перед выступлением нормой?**

Попробуем ответить.

Малыши до 7-9 лет могут и не волноваться. В норме волнение должно появиться в 9-11 лет, когда в ребёнке зарождается чувство ответственности. Если же оно не появилось и ребёнок с лёгкостью выходит на сцену, то, возможно, он ещё не совсем сформировался и ещё пока не артист в широком смысле этого слова. Полезное волнение в 9-11 лет – это практически необходимое условие для того, чтобы ребёнок собрал все свои силы, сконцентрировался физически и психологически.

**Как проявляется сценическое волнение?**

Сценическое волнение в норме выглядит как нервозная напряжённость, когда ребёнок как бы погружён в себя, но присутствует в ситуации. Он словно дрожит, как напряжённая струна, и часто ребёнок торопится выйти скорее на сцену, чтобы снять этот накал. Выступить и расслабиться! Но случается и паника, страх до дрожи в коленках, до обездвиживания. Ребёнок может забыть слова или выученные движения, отчего потерять уверенность в себе, стать апатичным и безвольным, либо, наоборот, стать очень расторможенным, буйным, начать громко говорить, смеяться. Часто это сопровождается резкими перепадами настроений. Такое волнение полезным назвать трудно. Здесь потребуется значительная помощь педагогов, родителей и, возможно, психолога.

**Как помочь ребёнку, если волнение застало его прямо перед выступлением?**

Если ребёнок сам не справляется, то нужно вмешаться. Если это школьник, то лучше что бы это были педагоги, а не родители. Если малышу ещё нет 7 лет, то мамина поддержка будет очень кстати. Ни в коем случае не нужно давить на ребёнка, ругать его и уж тем более кричать. Это особенно касается детей-дошкольников. И уговоры разумные с апелляцией к ответственности здесь мало что исправят, как и попытка заставить ребёнка выйти на сцену в таком состоянии. В данном случае нужно поменять настрой ребёнка, чтобы он сам решил пойти и выступить, иначе это может быть полный провал уже в процессе выступления.

**Как помочь юному артисту?**

Чтобы решить поставленные задачи, важно тренироваться последовательно и настойчиво. В таких тренировках детям старше 9 лет могут помочь родители и педагоги. Например, важно в репетиции довести начатое до конца: это будет тренировать волю. Нужно дать возможность ребёнку репетировать одному: это формирует ответственность. Важно рассматривать примеры успешных артистов: это формирует стремление к росту и радости от выступлений. **Но ни в коем случае не сравнивайте ребёнка ни с кем! Это не соревнование, а творческий процесс, и сравнивать можно лишь успехи ребёнка с самим собой.**

Малыши нуждаются в немного других методах подготовки к выступлениям. Из них нужно исключить призывы к ответственности и больше говорить о безграничной любви мира к ребёнку независимо от того, что и как он делает. Это даст хорошую опору малышу в трудной ситуации.

**И ещё несколько полезных советов.**

* Нужно соблюдать режим перед выступлением, выспаться и питаться как обычно, не меняя ничего в день выступления.
* В сам день выступления лучше не репетировать долго и старательно.
* Родителям надо быть спокойными, заранее сделать все дела и не дёргать ребёнка, поторапливая и опаздывая.
* Педагогам спокойно донести до ребёнка, что происходящее важно, что он готов и может выйти на сцену. Ни в коем случае не запугивать последствиями!
* Для дошкольников важен тактильный контакт: перед выступлением возьмите ребёнка за руки и посмотрите в глаза, приобнимите за плечи, погладьте по голове.
* Если ребёнок в панике, то скажите ему, что он сам для вас важнее всего и отношение ваше к нему не изменится никогда.
* Если же старший ребёнок не справляется со стрессом, нужно вывести его в тихое место, усадить и попросить описать то, что его пугает. Согласиться с тем, что это и правда страшно. Он поймёт, что не одинок и его понимают, это снимет часть стресса и окажет поддержку внутренним силам.
* Если и это не помогло, то дальше можно попросить ребёнка представить ту картинку, что его пугает, потом представить ту, что радует и успокаивает. И предложить пофантазировать, заменяя страшное, радостным. Такое упражнение добавит уверенности в себе, создаст ситуацию внутреннего контроля, отчего может наступить здоровое успокоение, с которым юный артист уже сможет выйти на сцену.