

**Оказание психологической помощи
детям среднего и старшего школьного возраста,
участникам конкурсов различной направленности**

Макимова Н.А.,
педагог-психолог
МБУДО ЦДОД
города Тамбова

Участие ребенка в конкурсе очень ответственный и волнительный момент. Нередко результативность участия напрямую зависит от эмоционального состояния ребенка. Ощущение тревоги и беспокойства, испытываемое участниками во время выхода на сцену, сопровождается изменениями в организме, типичными для любой стрессовой ситуации. Как отмечают психологи, в подобные моменты времени процессы в коре головного мозга не могут сдерживать возбуждение; поведение становится суетливым, внимание рассредоточивается, уровень помехоустойчивости и адаптивных возможностей снижается, эмоциональное напряжение быстро возрастает и не всегда адекватно ситуации. Данное состояние определяется как *ситуативная тревожность*. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию.

Исследования психологов показали, что для каждой возрастной категории степень проявления ситуативной тревожности у детей различна. Так, например, она практически отсутствует у детей дошкольного возраста. Если сравнивать этот показатель у детей младшего и среднего школьного возраста, то он выше у среднего возраста. Если сравнить средний и старший возраст, то у старшего он возрастает в несколько раз.

Волнение, переживание, эмоциональное напряжение всегда имеет определенное объяснение. Возникающие мысли о возможном провале: "Я ошибусь...", "Я забуду...", - начинают работать почти как психологические установки на самовнушение. Особенно эти мысли возникают у впервые выступающих детей.

Чтобы научиться владеть собой перед публикой, необходима длительная работа с положительными установками на успешное выступление, требующее постоянной тренировки на занятиях и дома.

Групповое выступление детей в танцевальном или вокальном конкурсах всегда требует меньших эмоциональных затрат. Успех выступления на сцене, например, с танцевальной программой во многом зависит от психологической подготовки каждого из участников. При сольном выступлении вокалист (танцор) – один в поле воин и должен полагаться только на свои силы и принимать в расчет только их. При коллективном выступлении уверенными в своих силах должны быть все участники. Только так, общими усилиями,

исполнение достигнет совершенства. Психологами давно доказано, что настрой одного человека, его желание быть лучшим, в командном выступлении сливается с таким же желанием других людей. Тогда появляется единство, и вся положительная энергетика идет на достижение поставленных целей. Это справедливо не только для танца, но и для любой деятельности человека.

Рекомендации для снятия волнения перед публичным выступлением

Чтобы преодолеть волнение, необходимо научиться управлять своим эмоциональным состоянием. У каждого человека это может быть свой комплекс упражнений. Любой человек обладает внутренними ресурсами, которые позволяют преодолеть страх перед выступлением и выступить успешно перед любой аудиторией. Остановимся на некоторых рекомендациях, которые позволяют снизить волнение и повысить уверенность при своем выступлении.

1. Самый лучший способ эмоционального равновесия перед выступлением - практика. Обязательно прорепетируйте свое выступление перед зеркалом: расскажите, спойте близким и друзьям, прослушав свой темп речи, обратит внимание на движение рук, мимику лица.

2. Перед выступлением попейте воды маленькими глотками.

3. Если чувствуете, что голос срывается от волнения перед выступлением, сделайте речевую гимнастику. Расскажите часть своей речи "вслух", не раскрывая при этом рта. При этом постарайтесь, чтобы ваша речь была выразительной, т.е. слышны повышение и понижение голоса. Это расслабит лицевые и голосовые мышцы, справиться с волнением будет проще.

4. При волнении постарайтесь справиться с учащенным дыханием. Медленное и глубокое дыхание поможет уменьшить тревожное состояние. Глубоко вдохните, считая до 4-х, а затем резко выдохните. Повторите это упражнение 10 раз. Если перехватывает дыхание, сделайте несколько глубоких вдохов с произнесением на выдохе любых слов с употреблением гласных: пух, ух, круг.

3. Полезным перед выступлением окажется легкая физическая зарядка. Физические упражнения сжигают лишний адреналин, уравнивают состояние нервной системы, снимают напряжение и волнение. Какие упражнения подойдут? Самые простые - приседание, наклоны.

С целью определения способов справиться с волнением перед выступлением были опрошены учащиеся среднего и старшего возраста студии "Мелодия", педагог Алексеева О.Р. Результаты опроса показали, что настроиться на выступление им помогает:

1. Долгая работа над песней.

2. Перед выступлением позвонить и поговорить с близкими и друзьями.

3. Попить воды.

Среди основных методов, помогающих уменьшить состояние ситуативной тревожности, являются приемы психогимнастики и аутотренинга.

Психогимнастика (Г.Юоловой, М.И. Чистяковой) помогает ребенку проще общаться со сверстниками. Легче выражать свои чувства, лучше понимать других. У ребенка вырабатываются положительные черты характера (уверенность, смелость), сглаживаются невротические проявления (страхи, различного рода опасения, неуверенность).

Аутотренинг и его применение в регуляции эмоционального состояния

Расслабление.

Цель: возможность расслабиться и отдохнуть.

Возраст: 12-16 лет.

Проведение упражнения: «Сядь удобнее на стуле, расслабь мышцы, положи удобно руки, закрой глаза. Старайся ни о чем не думать. Отдохни всем телом... Тебе удобно... Глаза закрыты... Расслабься... ».

Психолог в упражнениях этого типа, может варьировать сенсорную репродукцию, работая с мышцами и телесными зажимами, со сменой мысленных перемещений.

Упражнение может длиться 15-30 минут. Выходить из упражнения лучше по команде: «Возвращайся оттуда, где ты только что отдыхал (а)... возвращайся медленно... прощайся с теми, кто там был с тобой... Открывай глаза... Потянись, выпрямись, посмотри на свои руки, перед собой, почувствуй силу в руках и ногах. Ты бодр(а) и готов(а) к началу деятельности».

Дыхание.

Цель: уменьшение уровня тревожности, выход из стрессовой ситуации.

Возраст: 12-16 лет.

Проведение упражнения: «Сядь на стул. Закрой глаза и расслабься. Сосредоточься только на собственном дыхании. Вдох-выдох, вдох-выдох. Не пытайся изменить его естественный ход, просто старайся не выходить из расслабления, запомни, как ты дышишь в состоянии покоя, зафиксируй рисунок собственного дыхания». Очень важно отследить ритм дыхания в расслабленном состоянии, чтобы в последующем, с помощью дыхания, можно было всегда успокоиться и расслабиться.

Истерика.

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Возраст: 12-16 лет.

Проведение упражнения: для его выполнения необходимо лечь на кровать, диван или на любую другую мягкую поверхность, на твердой поверхности это упражнение выполнять не стоит. Смысл упражнения заключается в том, что нужно представить себя ребенком, бьющимся в истерике. Можно колотить руками и ногами о постель и одновременно с этим кричать или издавать любые другие звуки, которые просятся наружу. Делать это стоит столько времени,

сколько хочется. Затем нужно несколько минут спокойно полежать и отдохнуть. Это упражнение дает огромное освобождение. К нему нужно подготовиться мысленно, продумать обстановку, как лучше провести, чтобы не шокировать окружающих.

Разряжение тревоги и страха.

Цель: избавление от чувства тревоги и страха.

Возраст: 12—16 лет.

Проведение упражнения: прежде чем приступить к выполнению упражнения, нужно составить список всех людей, мест и ситуаций, которые вызывают тревогу, беспокойство или страх. Во-первых, это упражнение поможет понять, что именно вызывает эти эмоции, а во-вторых, поможет уменьшить число источников и причин этой тревожности.

Это упражнение можно выполнять не только после того, как чувство тревоги было пережито, но и в сам момент переживания.

«Сядь поудобнее. Подумай о тех людях, местах или ситуациях, которые внесены в список, и вслух выражай любые мысли или чувства, которые просятся наружу, как, например: «Мне страшно», «Я обеспокоен». Повторяй фразы, как можно быстрее. Спустя некоторое время обнаружится, что ты бормочешь что-то бессвязное про себя. В этот момент сделай паузу и посмотри, не придет ли тебе на ум еще какая-нибудь фраза».

Когда чувства выходят наружу, они раз и навсегда оставляют область подсознания и, следовательно, это позволяет избегать таких проблем в будущем.