# Тревожность детей дошкольного возраста перед выступлением: способы снятия тревожности и напряжения

Аннотация: статья посвящена исследованию феномена тревожности у детей дошкольного возраста, возникающей перед публичными выступлениями. Рассматриваются причины, способствующие развитию тревожных состояний, такие как новизна ситуации, страх оценки, завышенные ожидания и индивидуальные особенности ребенка. Анализируются различные проявления тревожности как на физиологическом, так и на психологическом уровне. Особое внимание уделяется изучению эффективных способов снятия тревожности и напряжения, включая психологическую подготовку, создание позитивного настроя, репетиции, управление дыханием, использование физической активности и релаксации, а также методы работы с реакцией на ошибки.

Введение

Тревожность перед публичными выступлениями является распространённым явлением среди детей дошкольного возраста и представляет собой сложную эмоциональную реакцию, которая может существенно влиять на их самочувствие, уверенность в себе и общую готовность к взаимодействию с миром. Эта тревожность, обусловленная новизной ситуации, страхом оценки, завышенными ожиданиями и индивидуальными особенностями ребёнка, проявляется в различных формах: от физиологических реакций, таких как учащённое сердцебиение и потливость, до психологических проявлений, таких как капризность и отказ от выступления.

Понимание причин возникновения тревожности и разработка эффективных методов её снижения играют ключевую роль в создании благоприятной и поддерживающей среды для развития детей.

Целью данной статьи является исследование феномена тревожности у детей дошкольного возраста перед выступлениями, анализ факторов, способствующих её возникновению, а также рассмотрение практических способов снятия тревожности и напряжения.

Особое внимание будет уделено методам, которые помогут детям чувствовать себя более уверенно, спокойно и с удовольствием участвовать в публичных выступлениях, что способствует их общему эмоциональному и социальному развитию.

1. Понимание тревожности перед выступлением у дошкольников

Тревожность представляет собой естественную человеческую реакцию на новые или неопределенные ситуации, особенно когда присутствует элемент оценки. У детей дошкольного возраста эта реакция может быть особенно ярко выражена, в частности, перед публичными выступлениями. Волнение перед выходом на сцену, перед незнакомой аудиторией, может негативно сказаться на их эмоциональном состоянии, уверенности в себе и, следовательно, на качестве их выступления. Поэтому важно понимать причины этой тревожности и знать эффективные способы ее преодоления.

Множество факторов могут спровоцировать тревожность у дошкольников перед выступлениями. Новизна ситуации является ключевым фактором, поскольку выход на сцену перед большим количеством людей – это совершенно новый и, возможно, пугающий опыт.

 Незнакомая обстановка, большое количество зрителей и яркий свет могут вызывать дискомфорт и страх. Страх оценки, боязнь сделать что-то не так, забыть слова или не понравиться публике также играют значительную роль. Завышенные ожидания со стороны взрослых, особенно родителей и педагогов, могут усиливать тревогу, заставляя ребенка бояться не оправдать эти ожидания. Не стоит забывать и про индивидуальные особенности, поскольку уровень тревожности может зависеть от темперамента ребёнка, его эмоциональной чувствительности и предыдущего опыта.

Недостаточная подготовка, малое количество репетиций или непонимание материала могут усилить неуверенность ребенка, делая его более восприимчивым к тревоге. Проявления тревожности перед выступлением разнообразны и могут проявляться как на физиологическом, так и на психологическом уровне.

Физиологические признаки могут включать учащенное сердцебиение, потливость ладоней, дрожь, мышечное напряжение, боли в животе, тошноту и частые позывы в туалет. Психологически, тревожность может проявляться плачем, раздражительностью, капризами, отказом от выступления, рассеянностью и негативными мыслями, такими как “Я все забуду” или “У меня ничего не получится”.

2. Способы снятия тревожности и напряжения

Снятие тревожности и напряжения у детей дошкольного возраста перед выступлениями требует комплексного подхода, который включает в себя как психологическую подготовку, так и создание поддерживающей атмосферы. Прежде всего, важно создать позитивный настрой. Крайне важны поддержка и похвала, акцентирующие внимание на усилиях, а не только на результате.

Необходимо подчёркивать, что главное — это участие и процесс, а не безупречное выступление. Избегание давления, сравнения с другими детьми и предоставление ребёнку возможности выступать в комфортном для него темпе также являются ключевыми факторами. Рассказы о личном опыте преодоления волнения или о позитивных примерах других людей могут стать для ребёнка источником вдохновения и уверенности.

Подготовка к выступлению также играет важную роль. Она включает в себя регулярные репетиции в спокойной и дружелюбной обстановке, игру в выступление перед зеркалом или близкими людьми, применение позитивной визуализации, когда ребёнок представляет своё выступление в лучшем свете, и обучение простым дыхательным упражнениям для успокоения в волнительных ситуациях.

Снижение напряжения непосредственно перед выступлением включает в себя методы физической активности, такие как прыжки или танцы, для снятия мышечного напряжения, игры и развлечения, отвлекающие от тревожных мыслей, объятия и прикосновения, дающие ребёнку чувство защищённости, а также использование спокойной, расслабляющей музыки. Работа с реакцией на ошибку также имеет важное значение.

Если ребёнок допустил ошибку, важно спокойно проанализировать ситуацию, указав на возможность улучшения, но при этом оказать поддержку. Нужно дать ребёнку понять, что волнение и ошибки — это нормально, помочь ему выразить свои эмоции и справиться с ними. Также важно сосредоточиться на положительных моментах выступления, чтобы ребёнок запомнил свои успехи, а не неудачи.

Заключение

В заключение отметим, что тревожность перед выступлением — распространённое явление среди детей дошкольного возраста, но при правильном подходе её можно эффективно преодолеть. Важно помнить, что каждый ребёнок уникален, и подходить к нему нужно с учётом его индивидуальных особенностей.

 Создание атмосферы поддержки и понимания, грамотная подготовка, использование техник релаксации и, самое главное, безусловная любовь и принятие помогут детям чувствовать себя увереннее и получать удовольствие от публичных выступлений.

 Родители, педагоги и психологи должны объединить усилия для создания комфортной среды, в которой дети смогут раскрыть свой потенциал без страха и напряжения.

Благодаря комплексному подходу, основанному на создании позитивного настроя, тщательной подготовке, использовании стратегий снижения напряжения и уважительном отношении к ошибкам, дети могут научиться справляться с волнением и выступать уверенно и с удовольствием.