



Анна Прижилова

психолог, арт-терапевт, логопед

Практические способы снижения тревожности у одаренных детей

(перед открытыми выступлениями или олимпиадами)





Анна Прижмилова

психолог, арт-терапевт, логопед

ПРИТЧА О ЗАЙЦЕ

Скачет заяц по лесу и видит речку.
Перешёл её, но потом вспомнил,
что не умеет ходить по воде
и поплыл. Но потом вспомнил,
что не умеет плавать и утонул.

Мораль: Не вспоминайте прошлое.





Анна Прижмилова

психолог, арт-терапевт, логопед



бывает разным, но ощущаем мы одинаковое состояние, которое крайне тяжело побороть:

- **руки и колени трясутся,**
- **пересыхает во рту,**
- **голос звучит как будто со стороны,**
- **зрители превращаются в одну пугающую массу.**

Прежде чем понять, почему страх так управляет нашими учениками и как можно с ним справиться, выясним его причины.





1 причина волнения, страха

Анна Крижислова

психолог, арт-терапевт, логопед



Возможно, самая первая и недооцененная причина, провоцирующая волнение или страх перед олимпиадой или публичным выступлением, зарождается еще в детстве. Когда маленький ребенок впервые громко заговорит в публичном месте, то родитель заставит его замолчать. В последующем это и будет объяснением того, почему у человека возникает фобия громко излагать мысли перед аудиторией.

Когда голос зажимается, то это приводит к волнению, и в итоге к страху.



Так же, причиной может быть учитель, принижающий способности ученика, и одноклассники, которые могут задеть чувства не подумав о последствиях. Эти моменты – причины социальных фобий, в том числе провоцирующих страх публичных выступлений.

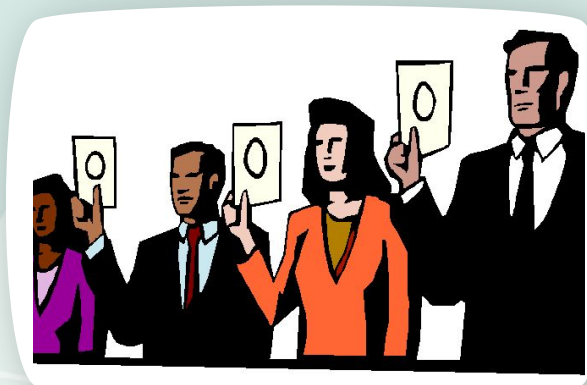




2 причина волнения, страха

Анна Кравченко

психолог, арт-терапевт, логопед



Раньше страх был синонимом слова опасность.

Под действием каждодневных стрессов: работы, учебы, экономических и политических изменений в обществе, инстинкт самосохранения претерпел изменений. Вследствие чего волноваться ребенок начинает в неоправданных ситуациях, в том числе и перед олимпиадой или выступлением перед аудиторией.

Причины, пробуждающие этот страх следующие:

- Боязнь людей как таковых из-за низкой социальной активности.
- Боязнь написать, сказать глупость или оговориться.
- Постоянное накручивание себе той мысли, что члены жюри, слушатели негативно настроены по отношению к детям, и будут пристально оценивать их работу, выступление.



3 причина волнения или страха

Анна Крижанилова

психолог, арт-терапевт, логопед



И последняя – агорафобия или боязнь толпы. В отличие от боязни людей, о которой написано выше, этот страх глубже, и люди даже не осознают, что боятся именно большого скопления людей и страдают таким видом фобии. По своей сути, это боязнь не открытых пространств или скопления большого количества людей, а страх попасть в такую ситуацию, когда от человека ничего не зависит. При агорафобии человек ощущает безнадежность своего положения и абсолютную беспомощность. Его пугает не только само нахождение в подобных местах, но и мысль о возможности оказаться в подобной ситуации. При этом нередко такие представления вызывают сильную панику.



Анна Крижислова
психолог, арт-терапевт, логопед

**3 приема,
которые помогут
снизить тревожность у
детей перед олимпиадой
или публичным
выступлением**



1 ШАГ

Нарисуй комнату, в которой проходит олимпиада или твоё выступление.

Давай ты увидишь в эту комнату, психолог, арт-терапевт, коучевд
посмотри по сторонам, нарисуй что ты там видишь.

А теперь давай составим Список Страхов населяющих эту комнату.

Сколько у тебя страхов живет в этой комнате? Один, два, тысяча? Просто возьми и выпиши на листе бумаги 10 своих страхов.

Озаглавь его так: «Чего я боюсь?». А дальше – все, что приходит в голову, по очереди.

Шаг 2. Ранжирование страхов

А теперь из общего хаотичного списка страхов составим рейтинг. Т.е. на первые места поставим самые сильные, самые ужасные страхи, а дальше по убыванию «силы страха». Я знаю, что вам трудно сделать такое ранжирование для списка из 10 страхов (на самом деле вы ведь достаточно бесстрашны) – поэтому сделаем ранжирование для самых главных пяти страхов. И назовем эти ТОП-5 СТРАШНАЯ ПЯТЕРКА.

Шаг 5. Рациональная проработка/ напрячь мышцу наглости

Предупрежден – значит вооружен

Древняя мудрость

Главное в рациональной проработке страха – воспринимать его как важную информацию от своей Самости. Попытайся понять урок, который дает тебе твой страх, когда ты воспринимаешь его как Союзника, охранителя. Важно понять, что прорабатывая свой страх – начиная с представлений о том, что могло бы произойти при неблагоприятном сценарии и, заканчивая тем, какие уроки, послания несет нам наш страх – мы занимаемся психо-физиологической подготовкой, прорабатывая ресурсы своего подсознания на метакогнитивном уровне.

Шаг 3. Проговаривание / Вербализация

А теперь подробно опиши словами каждый из пяти твоих самых сильных страхов. И запиши, зафиксируй это описание.

Это очень важный шаг, хотя и нелегко его будет сделать, т.к. ты не хочешь снова испытать эти неприятные чувства. Но, когда ты его сделаешь, то ты почувствуешь уже больше контроля за ситуацией с твоей стороны. Ты понемногу начнешь «овладевать своими страхами» - рационализируя их.

Шаг 4. Аггравация / Утяжеление

А теперь самый важный шаг – представь в своем воображении самый худший вариант, который может произойти в случае реализации какого-то из твоих страхов. Желательно детально, с подробностями.

Получается? Что ты чувствуешь в такой мысленной ситуации реализованного страха? Ты уже умер и поэтому ничего не чувствуешь? Нет. А что тогда? Ужас парализовал твой мозг и не можешь ничего описать? Снова нет. А почему? Почему же ты не умер от страха и тебя даже не парализовало ужасом? А потому что твой страх – это твой союзник, друг, защитник. Он тебе дан для того, чтобы защитить тебя от опасных ситуаций. Мнимых или реальных. Но только каждый должен пройти свою часть пути. Страх должен тебя напугать, а ты уже должен рационально оценить ситуацию и определить степень угрозы, а главное – подготовиться к ней. Итак, ты представил себе ужас-ужас-ужас, но при этом не умер, а, наоборот – понимаешь, что не такой уж это ужас-ужас. Можно ведь как-то приспособиться и к этой ситуации.



Анна Крижанилова

психолог, арт-терапевт, логопед

1 прием

Уделите должное время подготовке к олимпиаде или выступлению.

- Условное правило: 1 минута работы на олимпиаде или выступления равна часу работы.
- Сколько минут работаешь на олимпиаде или выступлении, такому количеству человек ты должен рассказать что-то интересное из своей работы (ребенок должен понимать, что говорит вам и другим людям, т. е. ни в коем случае не доводит знание текста до автоматизма, поскольку автоматически в случае стресса он его забудет).
- Помимо того, что говорить, ребенок должен четко знать, как это говорить. Для этого все ответы на рассматриваемые темы или детские выступления - записывайте на видео и просматривайте. Человеку нравится на себя смотреть со стороны, он понимает что делает, анализирует свои слова и действия и самое главное – говоря в камеру он говорит своей душе, а душа - это самый строгий критик.
- Так же, проводите подготовительные выступления среди равных детей и родителей— они будут глазами и ушами выступающего.





Анна Крижилова

психолог, арт-терапевт, логопед

2 прием

Ребенок должен заранее знать В или ПЕРЕД какой аудиторией выступает, т.е.

- информацию они хотят узнать у ребенка? Какая информация их заинтересует, что они ожидают от этого ответа или выступления – учитывайте это при подготовке.
- Если это публичное выступление, то попробуйте тему осветить с разных сторон, и вам с ребенком нужно выбрать именно ту, которая будет актуальна для аудитории.





Анна Крижаниова

психолог, арт-терапевт, логопед

3 прием

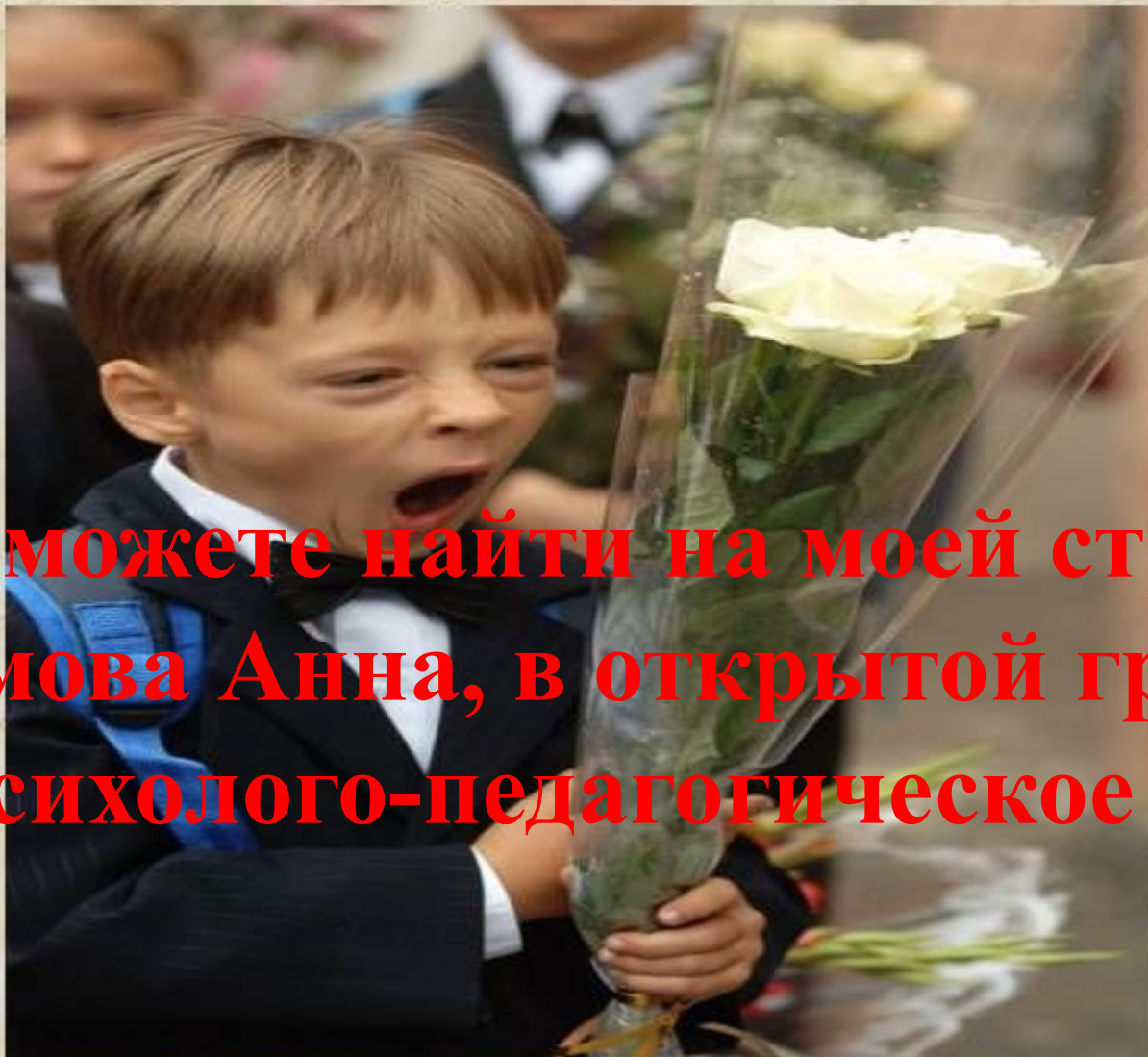
- Поменяйте менталитет у ребенка, задав ему вопрос: «Для чего я сейчас стою на сцене?».
- Когда внимание обращено на себя т. е. думает он том, как выглядит, как звучит его голос и т. д., он начинает волноваться.
- Если ребенок ловит себя на таких мыслях, то пусть подумает, он здесь чтобы показать себя или же, чтобы преподнести полезную для аудитории информацию? Такая установка поможет справиться с беспочвенной фобией.





Спасибо за внимание! Надеюсь такой реакции не было.

Анна Прижимова
психолог, арт-терапевт, логопед



**Материал сможете найти на моей страничке:
Прижимова Анна, в открытой группе
«5 школа. Психолого-педагогическое общение»**

