Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Рязанский городской Дворец детского творчества»

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ПРОЙТИ ИСПЫТАНИЕ»**

****

**Рязань, 2022 г.**

Конкурс, соревнование и любое мероприятие, где надо доказывать свою профессиональную состоятельность, могут пойти ребенку как во благо, так и во вред, поэтому задача родителя – подготовить его к испытанию таким образом, чтобы это не сломило хрупкую детскую психику.

Волнение перед стартом или перед выходом на сцену – нормальное явление, нервничают и чемпионы мира, и заслуженные артисты. Нервничают все, и этот адреналин, вырабатывающийся в процессе, делает человека более экспрессивным, аккумулирует энергию, которая так необходима и артисту, и спортсмену. Но если переживания ребенка воздействуют на его психику, необходимо принять меры.

***Советы родителям:***

1. Родителям очень важно понимать и уметь донести до своего сына или дочери, что любой творческий конкурс или соревнование – далеко не судьбоносное событие, не какой-то решающий этап, от которого зависит вся дальнейшая жизнь. Не нужно зацикливаться на цели непременно занять призовое место и более того – во что бы то ни стало победить, иначе возможный проигрыш может стать для ребенка болезненным разочарованием.
2. Участие в конкурсе, соревновании полезно само по себе, т. к. оно в любом случае поможет лучше оценить уже достигнутые результаты и понять, что еще нужно доработать.
3. Пусть ваш ребенок по возможности не думает, что его оценивают или, что он может оказаться лучше или хуже сверстников.
4. Настройте его на задачу просто хорошо выступить.
5. Если ребёнок удачно выступил, отметьте это как маленький семейный праздник.
6. Если ребёнок даже неудачно выступил, отметьте это как маленький семейный праздник, т.к. ребёнок поучаствовал в серьёзном мероприятии и ничего страшного не случилось. Сходите вместе с ним в кафе, поесть мороженого или купите тортик и посидите дома.
7. Только после того, как ребёнок окончательно успокоится, можно начинать «разбор полётов». Выясните вместе с ребёнком, почему результаты его выступления оказались не такими, какими хотелось. Подумайте, какие дополнительные занятия ему нужны, чему ему еще следует научиться.

***Советы детям:***

1. Конкурс – это в первую очередь опыт, практика, самообразование.
2. Выступай не для жюри, а для себя.
3. Получай удовольствие от процесса.
4. Ни с кем не соперничай.
5. Если ты не прошёл в очередной тур – это опыт.
6. Проанализируй как победу, так и поражение.
7. Сделай выводы.

Случаются, конечно, и тяжелые разочарования, с которыми родитель или преподаватель справиться не могут – все-таки детская психика достаточно неустойчива, поэтому требуется помощь психолога, который работает именно с такими случаями и способен правильно настроить человека.

***Если вам и вашему ребёнку необходима дополнительная консультация, звоните по телефону: 44-63-23, педагог-психолог Паршина Наталья Витальевна.***