Рекомендации по преодолению страха выступлений
в присутствии других

1. Не вызывать ребенка читать вслух или отвечать на вопросы, если он стыдится отвечать перед всем классом. Нужно дать время учащемуся, чтобы сформулировать ответ.
2. Предложить ребенку тренироваться выступать с устным докладом дома один на один.
3. Проводить презентации для небольшой группы детей.
4. Предложить ребенку опосредованно поучаствовать в мероприятии, конкурсе или соревновании, где выступают его одноклассники или друзья.
5. Когда ребенок выражает страх или тревогу, резюмировать то, что он сказал, например: «Ты беспокоишься о том, что будешь читать вслух в классе», «Ты волнуешься, что ответ будет неправильным», «Ты переживаешь, что скажешь что-нибудь не так».
6. Дать задание обсудить различные шаги, которые ребенок мог бы предпринять, чтобы уменьшить свою тревогу и страх; потренироваться читать вслух перед членами семьи, читать отрывок с кем-то из сверстников, кому ребенок доверяет.
7. Помогать ребенку выбрать решение, которое позволит ему добиться положительного результата, не избегая пугающей ситуации, настроиться на успешное выступление, говорить слова поддержки (например: «Ты умница», «У тебя все получится», «Ты справишься»).
8. Отрабатывать дома (лучше с родителями) ситуации выступлений, с которыми ребенок сталкивается в школе.
9. Рассказать о том, что волнение перед выступлением на публике — это нормальное чувство, которое испытывают абсолютно все — не только дети,
но и взрослые.
10. Учиться быть хорошим слушателем; давать понять ребенку: то, что он испытывает, можно преодолеть; напоминать о прошлых успехах; укреплять его уверенность в себе.