

## КАК ПЕРЕСПАТЬ БОЯТЬСЯ КАМЕРЫ?

Даже опытным актерам приходится привыкать к работе перед камерой. По признанию многих из них, в первый раз они ощущали непривычное стеснение и даже мандраж, но со временем эти ощущения прошли. У детей, которые хотят развиваться в сфере кино и журналистики, тоже часто бывает страх перед камерой. Однако без умения свободно держаться в кадре сложно начать сниматься.

### Почему ребенок боится?

Причин страха перед съемкой множество, и самая распространенная — застенчивость. И тут важно разобраться, что лежит в ее основе: личные качества ребенка, страхи, боязнь чужой оценки, неуверенность в себе. Чаще всего застенчивость проходит во время занятий в студии театрального мастерства, где ребенок постепенно избавляется от телесных и психологических зажимов через работу на сцене, взаимодействие с другими детьми и взрослыми, танцевальные и [ораторские упражнения](#). Для избавления дошкольника от застенчивости важно создать ему комфортную обстановку, где он чувствовал бы себя уверенно. Рекомендуется поощрять ребенка к общению с другими детьми, играм в коллективе. Важно не навязывать общение, а поощрять его постепенно. Положительный опыт в общении с окружающими поможет ребенку преодолеть застенчивость. Также стоит обращать внимание на примеры поведения взрослых — дети могут поучиться уверенности и открытости от наблюдения за ними. Важно помнить, что каждый ребенок индивидуален, и подход к преодолению застенчивости должен быть индивидуальным.

### Домашние «репетиции»

Чтобы привыкнуть к образу на экране, можно потренироваться говорить перед камерой дома. Предложите ребенку рассказать о себе, снять короткий ролик о своих увлечениях, друзьях, интересах или записать [видео-визитку](#). Видео не нужно куда-то выкладывать, но полезно посмотреть его с ребенком и проанализировать: что получается хорошо, а что необходимо исправить. Со стороны ребенок увидит все ошибки и подумает, как можно их исправить.

***Совет!** Важно заранее написать речь, подготовить выступление, порепетировать дома. Это увеличит шансы на успех и придаст ребенку уверенности в себе.*

### Сместить фокус внимания

Выступление на камеру обычно сопровождается классическими сомнениями: «вдруг я скажу или сделаю что-то не то», «вдруг я буду выглядеть смешно и нелепо». Но все эти страхи уйдут, если удастся переместить фокус внимания.

Предложите ребенку подумать:

- Что будет, если все, что так пугает, воплотится в реальность? (важно донести до ребенка мысль, что никакой катастрофы не произойдет)
- Зачем он хочет научиться выступать перед камерой? (необходимо, чтобы он четко обозначил цели и мотивации)
- Что принесет конкретно это выступление? (почему это выступление важно, какой опыт оно принесет в контексте большой цели, приблизит ли оно к цели).

Когда в центре внимания окажется цель, а не страх, начинающему актеру будет легче сфокусироваться на работе и взять себя в руки.

### Расслабление — залог успеха

В кадре очень хорошо видно, когда ребенок зажат и неуверен в себе, поэтому важно учить его расслабляться. Есть множество способов. Самый простой — дыхательные упражнения. Например, глубокое диафрагмальное дыхание или дыхание «по квадрату». Также могут быть полезны физические упражнения перед выходом на сцену: например, тряска позволяет снять мышечные зажимы.