

## **«Я знаю, но не могу сказать»: Как помочь ребёнку преодолеть страх устной речи на уроках русского языка**

### **Когда язык «замирает»**

*Страх устной речи — особая форма тревожности, которая превращает урок русского языка в испытание. Ребёнок, который прекрасно справляется с письменными заданиями, на устном вопросе может замолчать, покраснеть, начать запинаться или говорить тихим, дрожащим голосом. Это не глупость и не отсутствие знаний. Это речевая тревожность — состояние, когда эмоциональный стресс блокирует когнитивные и речевые центры мозга.*

*Причины могут быть разными: негативный опыт (насмешки после ошибки), перфекционизм («Надо сказать идеально!»), особенности темперамента, общая школьная тревожность. Задача педагога и родителя — не заставлять говорить «через силу», а создать условия, в которых речь станет безопасным инструментом, а не источником паники.*

*Как педагог-психолог, я предлагаю вам ряд практических упражнений и стратегий, которые можно использовать на уроках и дома.*

### **Снижаем общую тревогу: «Почва под ногами»**

Сначала нужно создать безопасную атмосферу, где ошибка — это не катастрофа, а часть обучения.

1. Правило «Трёх секунд»:

· Что это? После того, как вы задали вопрос, в классе устанавливается обязательная пауза в 3-5 секунд. Это правило озвучивается для всех: «У каждого есть время подумать».

· Зачем? Это снимает панический страх немедленного ответа. Ребёнок понимает, что молчание — это нормально и предусмотрено правилами.

## 2. «Спасательный круг» — право на поддержку:

· Что это? Разрешите ребёнку в сложной ситуации: а) начать ответ со слов «Я пока не готов, но думаю, что...»; б) использовать «помощь друга» (задать уточняющий вопрос учителю или однокласснику); в) завершить мысль жестом или «Я пока закончу, дальше нужно подумать».

· Зачем? Это даёт ощущение контроля над ситуацией, снижает беспомощность.

## **Упражнения на «разогрев» и снятие мышечных зажимов**

Страх живет в теле. Напряжённые плечи, сжатые челюсти, прерывистое дыхание мешают говорить.

### 1. «Дыхание шарика» (перед ответом у доски или с места):

· Как делать: Положить руку на живот. Медленно вдохнуть носом на 4 счёта, чувствуя, как надувается живот, как шарик. Задержать дыхание на 2 счёта. Медленно выдохнуть ртом на 6 счетов, «сдувая шарик». Повторить 2-3 раза.

· Психологический смысл: Успокаивает нервную систему, насыщает мозг кислородом, переключает фокус с тревоги на тело.

### 2. «Волшебный зевок» и «Секретная жвачка»:

· Как делать: Перед устным ответом незаметно зевнуть или сделать круговые движения языком за зубами, как будто жуёте жвачку.

· Психологический смысл: Снимает напряжение с мышц челюсти и гортани, голосовые связки расслабляются, голос звучит свободнее.

## **Упражнения на постепенное привыкание к устной речи (от простого к сложному)**

Цель — создать ситуацию успеха в малом, а затем наращивать сложность.

### **1. «Ответ в паре» или «Командный ответ»:**

- Как делать: Дайте задание, на которое могут ответить двое. Например: «Вместе с соседом по парте определите, сколько грамматических основ в этом предложении. Ответит один из вас, или можете ответить вместе, по очереди».
- Психологический смысл: Ответственность делится пополам, тревога снижается. Ребёнок не один перед аудиторией.

### **2. «Эстафета мысли»:**

- Как делать: Начинаете сложную тему или разбор предложения сами, а затем передаёте «эстафету» ученику, чтобы он продолжил: «Итак, мы выяснили, что это сложноподчинённое предложение. Продолжи, пожалуйста, Маша, какую роль здесь играет союз «который?».
- Психологический смысл: Ребёнку не нужно «запускать» речь с нуля, он включается в уже текущий процесс, что психологически проще.

### **3. «Аудиозапись для себя» (домашнее задание):**

- Как делать: Дайте задание не выучить правило, а объяснить его вслух, как учитель, и записать на диктофон (на телефон). Прослушать, можно перезаписать. Цель — донести смысл до воображаемого слушателя.
- Психологический смысл: Ребёнок тренирует связную речь в абсолютно безопасной обстановке, без оценивающих взглядов. Это формирует речевую уверенность.

## **Игры и метафоры, меняющие фокус**

### **1. Игра «Не ошибка, а находка!»:**

· Как делать: Объявите, что сегодня мы ищем не ошибки, а «интересные гипотезы». Если ученик говорит «ложить» вместо «положить», можно ответить: «О, какая интересная гипотеза! Ты решил проверить, работает ли здесь модель как у слова «осесть»? Молодец, что запустил эту проверку! Но тут особый случай...». Разбираем ошибку как научный эксперимент.

· Психологический смысл: Снимает клеймо «позора» с ошибки, превращая её в точку роста.

### **2. Метод «Говорящей шляпы» или «Маски персонажа»:**

· Как делать: Используйте реквизит (игрушечный микрофон, бинокль, шляпу) или предложите представить себя в роли (диктора, учёного-лингвиста, экскурсовода). «Сегодня мы не Петя, а Петр Сергеевич, эксперт по суффиксам. Объясните нам, уважаемый экспорт, как...»

· Психологический смысл: Роль создаёт «психологическую дистанцию» между тревожным ребёнком и его речью, даёт защиту и возможность быть смелее.

### **Ключевые принципы для педагога и родителя:**

· Контролируйте свою реакцию: Ваше лицо — самый важный сигнал. Кивайте, поддерживайте контакт глаз, улыбайтесь, даже если ответ неверный.

· Хвалите процесс, а не только результат: «Как здорово ты построил эту фразу!», «Я вижу, как ты тщательно подбираешь слова — это важно!», «Спасибо, что нашёл в себе смелость высказать свою версию».

· Никогда не перебивайте и не заканчивайте фразу за ребёнка. Дайте ему время. Молчание — это работа мысли.

· Формируйте поддерживающее сообщество: Договаривайтесь с классом о правилах: «У нас ценятся любые ответы», «Мы помогаем, а не критикуем».

Преодоление страха устной речи — это путь маленьких, но уверенных шагов. Это не про «раз и навсегда», а про создание системы безопасности, где речь становится не испытанием, а способом мыслить вслух и общаться. Используя эти упражнения, вы не просто помогаете ребёнку на русском языке. Вы даёте ему инструмент на всю жизнь — умение слышать свой голос и смело им пользоваться.

Если ситуация с речевой тревожностью глубокая и сопровождается сильными телесными реакциями (слёзы, ступор, паника), возможно, стоит обратиться за индивидуальной консультацией к детскому психологу. Вместе мы сможем найти причину и проработать её.