Как помочь детям избежать стресса при подготовке к утреннику

Советы психолога

1.Когда родители помогают дома ребенку готовиться к утреннику, следует сдерживать раздражение, если у него что-то не получается. Члены семьи могут проявить настойчивость при подготовке, но не должны быть требовательными.

2.Важно **настроить ребенка на увлекательную совместную подготовку.**

 Например, попросить его подобрать вместе наряды, подумать о том, как лучше организовать выступление.

3.Родители не должны стремиться, чтобы ребенок всегда был лучшим, а также не бояться негативных оценок в его адрес в случае неудачного выступления на утреннике. Лучше говорить малышу, что, когда все получается слаженно, – это весело и интересно.

**Как успокоить ребенка, если он не готов к выступлению**

Родителям нужно заранее рассказать ребенку, что иногда может не все получаться, как хочется. Если ребенок болел, а потом оказался на репетиции или на утреннике, то он может растеряться, не понимать, что делать, расстроиться и отказаться выступать.

Родители должны объяснить ему, что всегда можно придумать, как участвовать в празднике вместе со всеми. Например, помогать другим, прийти в красивом наряде, громко аплодировать и радоваться за свою группу, махать родителям, успеть выучить какое-нибудь одно движение, которое делают все, или просто повторять за другими на занятиях. Можно помогать раздавать конфеты и подарки, а также просто отдыхать

**Как позволить ребенку выражать негативные эмоции и не критиковать его**

1.Родители не должны запрещать детям говорить, чем они недовольны, также не следует критиковать их. Взрослые должны выслушать малыша и посочувствовать ему, а не фиксировать внимание на негативе. Так они могут усилить его.

2.Если ребенок жалуется на строгого воспитателя во время подготовки к празднику, родители должны сказать, что воспитатель переживает, потому что хочет, чтобы все получилось. Но у него может не сразу все выходить, поэтому он расстраивается и устает. Члены семьи должны подумать, что делать в этой ситуации, и переключить внимание ребенка на что-нибудь приятное.

3.Вместо критических замечаний родителям нужно акцентировать внимание на тех чертах характера ребенка, которые помогут ему выступить. Например: «Ты умеешь выразительно читать стихотворение», «Тебе нравится создавать веселую атмосферу», «У тебя получилось запомнить слова и танцевальные движения», «Мне нравится твое упорство», «Когда ты громко поешь песню, тебя хорошо слышно», «Я вижу, что тебе важно, чтобы было красиво», «Ты очень внимательна к деталям».

**Как научить ребенка получать удовольствие от подготовки**

Когда родители говорят с ребенком о том, как проходит подготовка к утреннику, им следует обращать внимание на навыки, которые он приобретает: выучил стишок, слова песни, научился танцевать. Они должны напомнить малышу, что потом ему можно показать родным на семейном празднике, чему он научился. Родители должны гордиться достижениями ребенка независимо от того, как пройдет праздник в детском саду.