

Утренник без стресса

Детский утренник – это долгожданный праздник для детей, педагогов и родителей. Однако нередко радость от предстоящего события омрачается волнением взрослых, нарушением правил поведения во время праздника или завышенными ожиданиями. Книга поможет родителям понять, как организуется подготовка к празднику в детском саду и какую роль играет семья в создании доброжелательной атмосферы.

Здесь мы познакомим вас с правилами посещения детских утренников, особенностями подготовки детей к выступлениям, а также дадим практические рекомендации, которые помогут поддержать ребенка, избежать лишнего волнения и сделать праздник радостным событием для всех его участников. Особое внимание уделим уважительному отношению к труду педагогов, музыкальных руководителей и самих детей, которые готовятся к выступлению на протяжении длительного времени.

** Издание адресовано родителям воспитанников дошкольных образовательных организаций, а также будет полезно воспитателям и всем, кто заинтересован в создании комфортной и праздничной атмосферы на детских мероприятиях.*

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление 3

**1 ЧТО ЖЕ
ТАКОЕ
УТРЕННИК** 4-9

**2 РОЛЬ
РОДИТЕЛЕЙ
(вопросы и
ответы)** 9-23

**3 СОВЕТЫ
ДЛЯ ЗАСТЕН-
ЧИВЫХ** 24-30

**4 ВМЕСТЕ С
РЕБЁНКОМ** 31-32



Дорогие наши мамы и папы, бабушки и дедушки!

Ваш ребёнок посещает наш детский сад, и вас, конечно же, приглашают на утренники. И это замечательно, ведь вы сможете ещё раз убедиться в том, какой ваш ребёнок умный, красивый, талантливый и сообразительный.

Разучивание материала для утренника продолжается не менее месяца. Дети постепенно разучивают весь нужный материал на музыкальных занятиях, а затем, в свободное время, закрепляют с воспитателями пройденное в группе. На музыкальных занятиях ребята учатся правильно и выразительно петь, запоминают последовательность движений общих и индивидуальных танцев, которые должны исполняться ритмично, выразительно и синхронно, а также запоминать последовательность диалогов и музыкальных номеров, слова стихотворений.

Итак...



Что же такое утренник?

Утренник в детском саду — это мероприятие, обычно проходящее в первой половине дня, имеющее своей целью показать, чему научились дети за прошедший учебный период. В первую очередь — это праздник для ребенка. Мы стараемся сделать их яркими, красочными и веселыми.

По какому принципу определяется дата и время проведения утренника?

Дата проведения утренника определяется в соответствии с планом мероприятий.

Утренники всегда проводятся с утра, на то они и утренники, а вот особенности детской психики и физиологии таковы, что они не могут долго испытывать эмоциональные и физические нагрузки, а Новогодний утренник, каким бы весёлым и интересным он не был — как раз и является такой нагрузкой. Не стоит веселиться до упаду. Добавьте к этому то, что температура воздуха в помещении к концу мероприятия повышается существенно, порой выше 30 градусов (это не шутка) — попробуйте порезвиться в летнюю жару, да в добавок не на свежем воздухе, а в помещении с закрытыми

окнами в котором 60 человек (дети + родители) активно дышали последние 40 - 50 - 60 мин. Ещё раз хочу подчеркнуть: наша работа направлена на детей. Да, многие из вас — занятые люди, и утреннее время может показаться неудобным. Однако для детей утро — это наиболее подходящее время суток. Исключение иногда делается для подготовительных групп.

По времени в первую очередь проводятся утренники у детей младшего дошкольного возраста, далее по возрастам.

	Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Продолжительность праздника (досуга)	15 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин	30-45 мин

Продолжительность программы — это время с момента входа детей в зал до момента их выхода из зала. Помимо элементов, подготовленных приглашёнными артистами, сюда включаются некоторые специфические

моменты, баланс которых может существенно повлиять на качество организации и проведения мероприятия. Это:

1. Продолжительность и количество номеров.
2. Стихи.
3. Вручение подарков.
4. Фотографирование.

Также необходимо провести проветривание перед следующим мероприятием.

Почему на одни утренники приглашают родителей, а на другие нет?

Утренник — это одна из форм работы с детьми. Помимо утренников в детском саду проходят: развлечения, досуги, театрализованные представления, тематические занятия, спортивно-музыкальные досуги. В нашем детском саду с родителями проводятся:

- «Праздник осени» и «Новый год» (кроме младшего возраста, так как дети еще не адаптированы к условиям детского сада);



- «23 февраля» (старший возраст) родители приглашаются на усмотрение музыкальных руководителей и администрации;

- «8 марта» (все возрастные группы);

- «Выпускной бал».

Как распределяются роли, сольные номера и стихотворения на утреннике?

Воспитатели и музыкальный руководитель на свое усмотрение выбирают детей для определенного номера или роли (певческие данные, дикция, чувство ритма, раскрепощенность).

Так как количество главных ролей, стихотворений ограничено, то воспитатели и музыкальный руководитель по возможности стараются, чтобы ребенок, которому не досталось роли или стихотворения на одном утреннике, получил их на другом.

Воспитатели и музыкальный руководитель могут не задействовать ребенка в сольных номерах, если он непосредственно перед утренником не посещал репетиции. Это не значит, что ребенок будет просто сидеть на стульчике, он обязательно будет задействован



в общих номерах и играх.

Стихотворения и переключки не могут занимать по времени половину утренника, а являются лишь его малой частью. Вот почему не все дети читают стихотворения на утреннике.

Чтение стихотворений — это не единственный вид детского выступления. Часто родители огорчаются, что ребенку не дали стихотворение, а ребенок в этом утреннике исполняет сольный танец или песню, участвует в сценке или является ведущим в игре. Это гораздо сложнее и требует более серьезной подготовки.

Роль или стихотворение могут передать другому ребенку в случаях, если:

— родители не закрепляют с ребенком материал дома, ребенок приходит на репетиции не подготовленным;

— ребенок готовился, но непосредственно перед утренником заболел.

В таких случаях воспитатели вынуждены передать роль или стихотворение другому ребенку и на утреннике будет выступать именно он. Постарайтесь объяснить малышу, что он не зря готовился, и ему еще представится



возможность выступить. После каждого утренника в детском саду устраивается развлечение, без приглашения родителей, на котором те дети, которые не были активно задействованы в утреннике, могут себя проявить.

Какую роль играют родители в подготовке к утреннику?

- Родители разучивают и повторяют слова и репетируют роли дома, чтобы ребенок более комфортно чувствовал себя на репетициях, а в последствии, и на утреннике.

- По желанию и возможности помогают в подготовке костюмов, декораций, атрибутики.

- Поддерживают положительный эмоциональный настрой ребенка; напоминают правила поведения на утреннике.

Почему важно присутствие родителей на утреннике?

Для ребенка принципиально отличается выступление перед зрителями «вообще» и вы-



ступление перед зрителями, среди которых есть родной и любимый человек, чье мнение для него очень важно.

Если все же никто из членов семьи не может пойти на праздник, то обязательно честно предупредите об этом ребенка. Ни в коем случае не обнадеживайте его и не обманывайте! Ребенок будет ждать, постоянно смотреть на дверь, откажется выступать и утренник пройдет мимо него.

Почему нужна сменная обувь, а не бахилы?

Во-первых, утренник – это достаточно долго, бахилы ненадежные, они рвутся и на полу или коврах в группе и зале остается грязь. Бахилы нужны, когда вы на короткое время забежали в детский сад.

Во-вторых, когда родители выходят в общий хоровод или для участия в конкурсе, очень не эстетично выглядят нарядные платья рядом с синими медицинскими бахилами.

Почему так важно участие родителей в конкурсах и совместных номерах?

Очень часто сценарии детских утренников предполагают интерактивность. Родителям



предлагают поучаствовать в конкурсах, музыкальных номерах, играх. Не отказывайтесь от участия! Дети гордятся выступлением своих родителей. Да и вы, скорее всего, получите удовольствие, ненадолго став ребенком.



Почему у ребенка на утреннике должны быть чешки, а не туфли или иная обувь?

Одним из видов деятельности на утреннике являются музыкально-ритмические движения. По методике дети должны выполнять эти движения в чешках. Цвет не имеет значения. Отдельно стоит вопрос красоты: дети в

разношерстной обуви (туфлях, кроссовках, кедах) выглядят не эстетично.

Как правильно выбрать одежду для утренника?



Прежде чем покупать наряд ребенку, уточните у воспитателя тематику праздника и рекомендации музыкального руководителя. Если утренник подразумевает карнавал, то можно подобрать костюм какого-либо героя. В иных случаях выбирайте классический вариант наряда.

Наряд должен быть по возрасту (платье с декольте на девочке 4 лет смотрится более чем сомнительно); удобным, не сковывающим движение во время танца: элементарно в нем должно быть удобно сидеть на стуле.

Вариант одежды на утренник для мальчиков: классическая белая рубашка, классические черные брюки, бабочка или галстук, жилет.

Для девочек уместно нарядное платье. Цвет платья должен учитывать тематику утренника. Например, девочка, танцующая та-нец снежинки в черном платье — это оригинально, но не для детского сада. Платье не должно содержать деталей декора, которые могут легко отклеиться или оторваться. Прическа должна быть аккуратной и не мешать движениям, так как на утренниках дети играют в подвижные игры.

В костюме не допускаются маски, которые закрывают лицо ребенка.

Почему нельзя одеть ребенка в карнавальный костюм на новогодний утренник?

Карнавальные костюмы уместны, когда сценарий утренника подразумевает карнавал. Если же в основе сценария — сюжет русской народной сказки, то костюм мушкетёра на ребёнке будет смотреться не слишком органично

Если на новогоднем утреннике вашему ребёнку не удалось покрасоваться в карнавальном костюме, не переживайте. Для этого у нас есть досуги и развлечения.

Почему ограничивается количество приглашенных на утренник?

К сожалению, у нас не очень большой музыкальный зал. Если в группе 25-30 детей и к каждому из них на утренник придет хотя бы один гость, то это 25-30 взрослых. Прибавьте сюда воспитателей, музыкального руководителя, героев, администрацию детского сада, ведь утренник – это еще и отчетная работа музыкальных руководителей и воспитателей. Наш зал физически не может вместить большое количество гостей. В зале становится душно, потому что мы не можем проветривать помещение в присутствии детей. И дети, и взрослые чувствуют себя не очень комфортно.

Поэтому мы просим родителей ограничить количество членов семьи, присутствующих на утреннике. Конечно, любимым бабушкам и дедушкам, братьям и сестрам, тетям и дядям трудно отказать. Предложите им альтернативу – они смогут посмотреть утренник на видео. Договоритесь на родительском собрании о том, кто будет вести фото- и видео-архив группы. Тогда вы сможете показать утренник своего ребенка всем родственникам

и друзьям.

Отдельно хочется коснуться вопроса о присутствии маленьких гостей — братиков и сестричек. Малыши не совсем понимают, куда они пришли и зачем: могут капризничать, пытаться выбежать к братику или сестренке, а это отвлекает и детей, и взрослых от праздника.

Как правильно организовать фото- и видеосъемку утренника?

Всем родителям хочется запечатлеть своего ребенка на утреннике во всей красе. И зачастую они увлекаются фотосъемкой, забывая, что пришли на утренник, а не на фотосессию.

Пожалуйста, помните, что:

- нельзя выбегать в зал в процессе утренника, чтобы сфотографировать ребенка. Дети отвлекаются на фото-вспышки, начинают позировать, забыв про музыкальный номер. Мы всегда стараемся оставить время на фотосессию с героями после утренника. Но учитывайте, что этого времени может быть совсем немного. Бывает, что в один день проходит несколько утренников подряд, а между ними обязательно нужно проветрить помещение.
- активно фотографируя своего ребенка, вы

можете мешать другим родителям смотреть утренник;

- размещая штатив или выбирая более удобное место для съемки, уточните у музыкального руководителя, не будет ли ему это мешать при проведении утренника. Аналогично следу-



ет поступить в случае, когда вы приглашаете фото (и) или видеооператора на утренник.

ВНИМАНИЕ! При размещении фотографий и видео в социальных сетях учитывайте, что на этих материалах могут быть дети, чьи родители против публикации изображений своего ребенка в сети «Интернет». Оговорите этот вопрос на родительском собрании.

Что не рекомендуется или категорически нельзя делать на утреннике?

Постарайтесь не опаздывать. Если все-таки это произошло, постарайтесь войти в зал, не

привлекая внимания, и займите любое свободное место, не мешая другим зрителям.

Нельзя приходить на утренник в верхней одежде и грязной обуви.

Использовать сотовый телефон на утреннике некорректно и невежливо по отношению к детям, педагогам и другим гостям. *(Практический совет: перед началом утренника поставьте телефон на беззвучный режим или полностью выключите его.)*

Нельзя выбегать в зал во время утренника. Даже, если вы увидели, что у ребенка что-то развязалось или отклеилось.

Нельзя привлекать внимание ребенка жестами и выкриками, вставать с места и переходить с одного места на другое во время выступления детей.

Нельзя разговаривать и шуметь. Это тоже отвлекает детей, мешает педагогам и гостям. Потерпите до окончания утренника, и вы все сможете обсудить вне зала, никому не мешая.

Несоблюдение этих элементарных правил отвлекает детей, мешает им почувствовать себя главными участниками действия.



Кто и почему играет героев на утренниках?

К сожалению, мы пока не имеем финансовой возможности приглашать на утренник профессиональных актеров, поэтому в утренниках, в качестве героев, участвуют педагоги нашего детского сада.

В этом есть свои плюсы:

- наши педагоги знают детей, всегда могут что-то подкорректировать в ходе утренника, вовремя вывести ребенка из игры или поддержать, если у него что-то не получилось;
- подготовка к утреннику проходит легче;
- малыши не пугаются героев, так как чувствуют знакомых людей. По этой же причине в младшем возрасте мы не приглашаем для участия в утреннике на роль Деда Мороза-мужчину.

Наши педагоги, безусловно, не профессиональные актеры, но не забывайте, что они потратили свое время и силы, чтобы вашему ребенку было интересно и весело. Относитесь с уважением к их труду. Очень некрасиво выглядит, когда еще в процессе утренника, родители начинают обсуждать игру героев, их действия

или внешний вид.

Как правильно оценить выступление ребенка?



Для ребенка утренник — это серьезное событие и очень ответственное. Он долго готовился, репетировал. И он, конечно же, волнуется! Поддержите его, скажите, что вы им гордитесь. Пусть он во время выступления что-то забыл или перепутал, не придавайте этому значения и уж ни в коем случае не устраивайте «разбор полетов», и не сравнивайте своего ребенка с

Машей, Сашей или Мишей. Ваш ребенок — самый лучший и самый талантливый! И он должен понимать, что вы думаете именно так, и никак иначе.

Прежде всего нужно знать, что праздник в детском саду проводится не для родителей, а для детей. Для того чтобы этот волшебный утренник принес радость не только Вам, но в

первую очередь Вашим детям, необходимо всем родителям знать основные правила поведения на утреннике в детском саду.

Подытожим.

! Приход с ребёнком к самому началу утренника или опоздание считается недопустимым. Однако если по каким-либо причинам вам пришлось опоздать, то не нужно беспокоить других зрителей, и тем более маленьких артистов. Необходимо подождать окончания номера или сценки за дверью зала и пройти к ближайшему свободному месту. При этом следует тихо извиниться перед зрителями за причиняемое беспокойство.



! Вход в музыкальный зал разрешается в сменной обуви и без верхней одежды.

! Помните о том, что каждый родитель хочет посмотреть на своего ребёнка, поэтому пожалуйста ограничьте количество зрителей от одной семьи: 1-2 человека.

! Ни в коем случае не подзывайте ребенка

к себе во время праздничного мероприятия, чтобы поправить волосы или костюм (это делает воспитатель, т. к. лишние движения и слова мешают исполнению запланированного выступления, способствует нарушению дисциплины и порядка в зале.

! Нежелательно присутствие на празднике грудных детей (среди гостей). Если же их не с кем оставить на время утренника, то к Вам просьба – когда малыш заплачет, выйти из зала и успокоить его. А потом вернуться на праздничное мероприятие.

!!! Признаком дурного тона и невежеством считается обсуждение вслух постановки, действия, происходящего во время утренника.

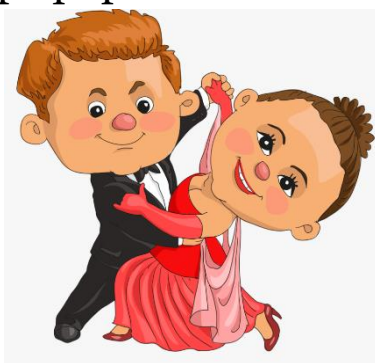
!!! Не переговаривайтесь с соседями и ребенком во время праздника, чтобы не отвлекать остальных детей. И уж тем более непозволительно разговаривать по телефону и т. п.

! Если Вы пришли на утренник с ребенком, который не посещал музыкальные занятия в течение трёх недель и более, то не следует направлять его исполнять песни или танцы, которые он не знает. В данном случае мы приглашаем Вас и Вашего ребенка на концерт.

¶ Если Ваш ребенок заплакал и убежал к Вам в зрительный зал, то не следует его насильно выводить для выступления. Он успокоится, заинтересуется праздничным действием и сам вернется к детям.

¶ Помните! Дети – это те же артисты. Не следует отвлекать их во время выступления. Не выкрикивайте со своего места: «помаши маме рукой», «пошли мне воздушный поцелуй», «посмотри в камеру», мешая этим и своему, и чужому ребенку, и зрителям, и педагогам. Фото- и видеосъемка во время праздника может быть произведена только со своего места. В заключение праздника Вам будет предоставлено время, чтобы сфотографироваться вместе с ребенком.

¶ Не забывайте: артистам, выступающим ребятам нужны аплодисменты! Для аплодисментов также существуют свои правила. Аплодировать принято: после завершения номера; после завершения особенно удачно сыгранной детьми сценки; во время выхода солистов; после



завершения исполнения танца (песни).

! Перед праздником обязательно подготовьте ребенка к празднику, проговорите правила поведения.

! Дорогие родители, несоблюдение этих элементарных правил отвлекает детей, мешает им почувствовать себя главными участниками действия и получить истинную радость от праздника, от встречи со сказкой.

Таким образом, Праздник в детском саду – это совместный труд большого и слаженного коллектива: педагогов, детей и родителей.

Помните, утренник – это возможность погрузиться в детство и от него нужно получать только положительные эмоции.



Предлагаем 10 советов родителям застенчивых детей, которые помогут настроить их на удачные выступления.

1. Не принуждайте. Есть большая вероятность, что страх перед публикой утихнет сам, если поначалу разрешить ребенку быть на праздниках наблюдателем, а не солистом. Особенно, если это первый утренник в детском саду и ребенок лишь недавно адаптировался.

Постарайтесь убедить воспитателя, что в этот раз вы возьмете тайм-аут, поучаствуете в групповых песнях и играх, но читать стихи попробуете в следующий раз, когда ребенок освоится. А пока пусть он посмотрит на одноклассников, согласных выступать перед аудиторией, и увидит, что в этом нет ничего страшного.



2. Посещайте утренники. Все, на которые приглашают родителей, и совместные собрания. Главные зрители, для которых дети играют в сказке и исполняют танец снеговиков – это, конечно, родители. Входя в музыкаль-

ный зал, малыши первым делом ищут глазами мам и пап, и, обменявшись с ними улыбками, чувствуют себя увереннее. Они все равно волнуются, но волноваться вместе с близким человеком гораздо легче.

3. Играйте в ролевые игры. Возможность представить себя ведущим концерта, конференсье в цирке или диджеем на радио раскрепощает и «разговаривает» ребенка, пусть даже сегодня его единственные зрители – это бабушка и дедушка. Здорово, когда взрослые готовы активно поддерживать игру маленького оратора: не жалеть аплодисментов, участвовать в импровизированных интервью, выступать в роли операторов, записывая выступление на камеру, а затем просматривая вместе видео и хваля ребенка за интересную затею.

4. Подключайте детей к разговорам. Застенчивые дети неловко себя чувствуют, когда им приходится встречаться с другими взрослыми, заходить в лифт с соседями, обращаться к новой воспитательнице. Если вы случайно встретили на улице знакомого, ненавязчиво вовлеките ребенка в общение. Пара вопросов, обращенных к малышу, доброжела -

тельный взгляд, упоминания о ребенке в рассказе о домашних новостях или о том, откуда вы идете – и вот он тоже чувствует себя участником разговора, даже если пока просто молчит, кивает и отвечает на вопросы «тети» улыбкой. Однажды ребенок может вас удивить, вставив в разговор настоящую реплику, и уж тогда, конечно, не ругайте его за то, что перебил взрослых. Можно сказать, что ребенок тренируется выступать перед очень маленькой аудиторией.

5. Позволяйте ребенку баловаться. Не делайте серьезное лицо, когда дома он



обезьянничает, играет в переодевания или изображает смешные звуки. Если ребенок хохочет и по-настоящему наслаждается игрой, значит, с вами он максимально расслаблен и делает то, что не решается исполнить на людях – пробует свои актерские способности. Если сейчас не гово-

рить ему: «Прекрати паясничать», то, возможно, в будущем исполнять роль в спектакле ребенку будет значительно легче.

6. Расскажите, как справиться с волнением. Потренируйте дома дыхательное упражнение: глубокий вдох – задержать дыхание на две секунды – выдох, повторить несколько раз перед выходом на сцену. Если малыш боится публики в зале, предложите ему представить, что он поет или рассказывает стихотворение для одного зрителя, который ему очень нравится: например, для лучшего друга или мамы. А, может быть, наоборот, ребенок захочет вообразить, что в зале никого нет, и он поет для себя – «помнишь, точь-в-точь как ты пела любимые песни в наушниках в своей комнате?»

7. Давайте положительную оценку роли. Даже если стихотворение для конкурса чтецов лично вам кажется наивным, а реплики в роли – трудными для запоминания, не говорите ребенку: «Ну и стихотворение тебе дали!» или «Да такую роль и не выучишь!» Это сразу настраивает на то, что у него ничего не получится, да и задание перестает нравиться. А хорошо справиться с выучиванием текста можно, только если понимаешь, о чем рассказываешь зрителю, и если текст тебе нравится.



Поэтому если вы слегка преувеличите свою радость от того, какое интересное стихотворение досталось вашему чтецу, то и он поверит в то, что выступление оценят остальные.

8. Расскажите, что нравится зрителям. Дети переживают, что не понравятся публике, и перед выступлением можно дать им несколько советов. Очень важно выступать с улыбкой и глядя в аудиторию. Это вызывает доброжелательное отношение и аплодисменты. Ты все еще не уверен? А давай попробуем поиграть в уверенность, как будто ты уже ничего не боишься: нужно просто поднять выше голову, улыбнуться и рассказать свой стих.

9. Учите роль в игровой форме. Монотонное заучивание реплик кажется детям скучным. Учите текст в повседневных играх. Рассказывая сказку по ролям по дороге в садик. Или, раскачивая ребенка на качелях во дворе, сами прочитайте ему заданное стихотворение под мерный ритм качелей. Веселая репетиция расслабит ребенка и не будет ассоциироваться у него с принуждением.



10. Похвала творит чудеса. «Я красиво станцевала?», «А меня было хорошо слышно?» – дети задают множество вопросов после утренников и очень ждут одобрения. Поэтому главное правило – подбадривать их до представления и хвалить после. Даже если не все прошло идеально, найдите в выступлении что-то очень хорошее: «Ты все движения станцевала правильно и была очень красивой», «Как здорово, что ты смог выучить и спеть целых три песни», «Ты сегодня такой молодец, улыбался зрителям и поклонился после выступления».



Воспитание смелости займет какое-то время, а поможет этому практика. Детям полезно проходить испытание сценой. Это не только помогает справиться со страхом творческих выступлений, но и в дальнейшей перспективе позволяет застенчивым детям не бояться говорить в других важных ситуациях.

Большие помощники в преодолении стра-

ха сцены – хореографические кружки, музыкальная школа, театральная студия, все эти виды творческой деятельности связаны с публичными выступлениями. Но, конечно, не нужно отдавать ребенка в студию народного танца, е-



ли он сам этого не хочет. Можно, например, устраивать вечера семейного чтения, чтобы практиковать навык чтения текста вслух.

И в целом – побольше разговаривать на разные темы: что ребенку понравилось в фильме, на который вы только что сходили, что интересного сегодня происходило в группе, что он думает по поводу новой компьютерной игры. Поначалу ребенок будет делиться мнением только с вами. Но постепенно начнет вести себя более раскованно и перед другими людьми, будь это гости, Дед Мороз или совершенно незнакомая публика. И у него обязательно все получится!



Предлагаем практические упражнения и рекомендации. Их главная задача — превратить подготовку к утреннику и само мероприятие в позитивный опыт, снизить тревожность ребёнка и укрепить вашу с ним связь.

Упражнения и игры

1. «Мини-репетиция» с игрушками. Попросите ребёнка «выступить» перед плюшевыми мишками или куклами. Это помогает в игровой форме преодолеть страх сцены и получить первые аплодисменты.

2. Техника «А что, если...» Спросите ребёнка, чего он больше всего боится (например, «А что, если я забуду слова?»). Вместе придумайте план действий на такой случай: «Ничего страшного, я буду сидеть в первом ряду и тихонько подсказу», «Если собьёшься, просто улыбнись и сделай вид, что так и задумано».

3. Дыхательные упражнения. Перед выходом в зал сделайте вместе несколько глубоких вдохов и выдохов. Можно использовать образ: «Представь, что в животе лёгкий шарик — на вдохе он поднимается, на выдохе — опускается».

4. «Секретное рукопожатие». Придумайте вместе с ребёнком небольшой ритуал уверенности: например, перед выходом из дома сделать «секретное рукопожатие» с папой или мамой. Такие ритуалы дают ощущение защищённости.

5. Ролевая игра с персонажами. Если ребёнок боится сказочных героев (Деда Мороза, ростовых кукол), проиграйте эту ситуацию в игре. Покажите, что костюм и грим не меняют сути — это просто весёлый персонаж, с которым можно подружиться.



«Мини-игра для снятия напряжения после утренника»

Иногда стресс проявляется не во время, а после праздника: ребёнок перевозбуждён, капризничает, не может уснуть.

Игра «Стряхиваем конфетти». Встаньте друг напротив друга. Скажите ребёнку: «На тебя налипло праздничное конфетти — оно немножко колется и мешает. Давай его стряхнём!». По очереди стряхивайте «конфетти» с плеч, рук, головы друг друга. Смейтесь, делайте это нарочно неуклюже. Эта простая телесная игра помогает сбросить напряжение и вернуть ощущение уюта.

