

Как помочь детям избежать стресса при подготовке к утреннику

(рекомендации родителям)

Подготовка к утреннику это очень важный и ответственный процесс, как для родителей, так и для детей. Как превратить его в увлекательное приключение и избежать стресса? Давайте разберемся!

ψ Когда вы дома помогаете ребенку готовиться к утреннику, сдерживайте раздражение, если у него что-то не получается сразу. Не будьте требовательны, но проявите настойчивость. Относитесь к подготовке как к важному процессу жизни ребенка. Например, попросите научить вас танцу, подберите вместе наряды. Настраивайте ребенка на совместную подготовку в группе позитивно. Говорите, что, когда все получается слаженно, это весело и интересно.

ψ Успокаивайте ребенка, если он не готов к выступлению. Заранее рассказывайте ребенку, что иногда может не все получаться, как хочется, но это не страшно. Если ребенок болел, а потом оказался на интенсивной репетиции или уже на утреннике, то он может растеряться и не понимать, что надо делать, расстроиться и отказаться выступать. Объясните ему, что всегда можно придумать, как участвовать в празднике вместе со всеми. Например, можно прийти в красивом наряде, громко аплодировать и радоваться за свою группу, успеть выучить одно какое-нибудь движение, которое делают все, или просто повторять за другими на занятиях и репетициях. Можно широко улыбаться и дарить всем хорошее настроение!

ψ Не запрещайте детям говорить, что им что-то не нравится. Не критикуйте их, не старайтесь указать, что что-то неправильно. Выслушайте, посочувствуйте, однако не фиксируйте внимание на негативе. Так можно его усилить. Если ребенок жалуется на строгого воспитателя во время подготовки к празднику, расскажите, что воспитатель переживает, потому что хочет чтобы все получилось. Вместе подумайте, что надо и чего не стоит делать в этой ситуации и переключите внимание ребенка на что-нибудь приятное.

ψ Учите ребенка получать удовольствие от подготовки. Когда вы говорите с ребенком о том, как проходит подготовка к утреннику, обращайте внимание на те навыки, которые он приобретает: выучил стихотворение, слова песни, научился танцевать. Не уставайте гордиться достижениями вашего ребенка!

ψ Старайтесь не критиковать его. Вместо критических замечаний акцентируйте внимание на тех чертах характера ребенка, которые помогут ему выступить. Например: «Ты умеешь выразительно читать стихотворение», «Тебе нравится создавать веселую атмосферу на празднике», «Мне нравится твое упорство», «Когда ты громко поешь песню, тебя хорошо слышно», «Когда ты поешь (танцуешь), я улыбаюсь».

ψ Не стремитесь, чтобы ребенок всегда был одним из лучших, и не бойтесь негативных оценок в его адрес в случае не очень удачного выступления. Гордитесь выступлением и радуйтесь своему ребенку в любом случае!

Удачной подготовки к утреннику!

Подготовила: Мишанкина К.В.,
педагог-психолог