**Консультация:**

**«Утренники без стрессов: с улыбкой встречаем Новый год в младшей группе!»**

 Щербина Е.А.

Наступает пора новогодних праздников, соответственно впереди нас ждут утренники! Но важно знать, что в любом возрасте выступления на публике – это стресс для взрослых, особенно для малышей. Когда мы боимся, часть мозга, отвечающая за безопасность, выключает другую часть мозга, в которой хранятся стихи, песни, формулы, правила правописания. Это влияет на поведение детей.

Если ребенку страшно — самый талантливый, артистичный, умный малыш может забыть слова, путать ноги, не попадать в ноты. Особенно это касается «хороших», ответственных, правильных детей (и детей, которым повезло расти в семьях родителей-перфекционистов).

Напряжение внешнее усиливает природную чувствительность. К звукам, ароматам, прикосновениям. Для чувствительного от природы ребенка волнение, предвкушение плюс внешняя нагрузка может стать чрезмерной.

**В шумных, душных, наполненных взрослыми (оценивающими и напряженными) помещениях ребенок:**

* может вдруг начать капризничать, плакать, закрывать ушки (важно отвести малыша в проветренное место, дать воды или подержать ручки под водой);
* не давать к себе прикасаться, может отказаться снимать одежду, надевать карнавальный костюм (не торопиться, выбирать одежду не слишком обтягивающую, которая по минимуму надевается через голову. Идеально, если одежда оставляет открытой шею. Можно ребенку предложить — эту деталь мы надевать не будем, а эту наденем);
* может просто растерянно стоять (важно присесть к уровню глаз ребенка, прикоснуться к закрытой части тела или обнять и медленно и тихо рассказать, что сейчас нужно делать);
* ребенку перед и после утренника важно предложить пойти в туалет;
* даже «опытный артист» во время утренника может подбежать к маме, проситься на руки (важно его взять на руки, обнять, потом проводить к сцене). Он бежит на «подзарядку», в самое безопасное место — важно, чтобы это «место» было принимающим, добрым и действительно безопасным;
* может испугаться Деда Мороза (его голоса, незнакомого образа) — важно заранее показать картинки Дедушек, сказать, что он добрый, что любит всех детей, что иногда громко говорит, чтобы его все слышали.
* Когда ребенок встречает критический взгляд взрослого — он ощущает небезопасность. Критично смотрят те родители, для которых выступление ребенка — подтверждение их статуса «хороший-плохой родитель». Важно, чтобы на ребенке не лежала ответственность за нашу самооценку. У него — свои задачи в жизни, у нас — свои. Если нам хочется по любому поводу сказать ребенку «Не позорь меня!», это вопрос не к ребенку, а к нашей уязвимости.

**Несколько правил, как побороть страх на утреннике:**

* **Объяснить, что переживания перед выступлением — нормально**. Расскажите, как расслабляться перед выходом на сцену: в этом могут помочь несколько глубоких вдохов и вдохов, а также мысли о чём-то приятном.
* **Быть рядом с ребёнком во время его выхода**. Наличие близких людей среди зрителей привносит ощущение защищённости и уверенности в себе.
* **Учить текст, играя, и не забывать про репетиции**. Например, выучить слова, качаясь на качелях, или играя с любимой игрушкой. Также можно устроить репетицию, пригласив в качестве зрителей игрушки или знакомых.
* **Хвалить**. Расскажите ребёнку, что конкретно понравилось в его выступлении: «Ты молодец! Читал с выражением!», «Как здорово ты улыбался!».
* **Практиковаться**. Могут помочь дополнительные занятия в театральной студии, музыкальной школе, хореографическом кружке. Главное — подобрать вид творческой деятельности, который ребёнку нравится и в котором он будет успешен.
* **Не заставлять**. Если ребёнок категорически не хочет выступать, позвольте ему это. Шантаж и запугивание только увеличат страх.



