**Консультация для педагогов ДОУ «Как помочь избежать стресса при подготовке ребенка к утреннику»**

Каждый педагог должен помнить, что праздник – это стресс для детей. Особенно для тех, которые долго не посещали детский сад и пришли сразу на праздник: им свойственны растерянность, непонимание происходящего и того, что им надо делать. Оставлять таких детей без доброго внимания взрослого недопустимо. И поскольку стресс не приносит ни ребенку, ни педагогу никакой пользы, а только имеет свойство накапливаться, то лучше всего стресс предупредить и предугадать причины его возникновения. Поэтому при подготовке утренников и мероприятий в ДОУ главными критериями спокойствия являются время, четкое планирование, избежание завышенной планки, критики и амбициозности, распространение праздничного настроение и ожидания чуда, а также, конечно, ответственность в уделении внимания деталям.

**Настраивайте ребенка на совместную подготовку в группе позитивно**. Говорите, что, когда все получается слаженно, это весело и интересно.

**Успокаивайте ребенка, если он не готов к выступлению**. Заранее рассказывайте ребенку, что иногда может не все получится, как хочется, но это не страшно. Если ребенок болел, а потом оказался на интенсивной репетиции или уже на утреннике, то он может растеряться, не понимать, что надо делать, расстроиться и отказаться выступать. Объясните ему, что всегда можно придумать, как участвовать в празднике вместе со всеми. Например, можно 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, широко улыбаться или даже просто отдыхать.

**Позвольте выражать негативные эмоции**. Не запрещайте детям говорить, чем они недовольны и что им не нравится. Не критикуйте их, не старайтесь переделать или указать, что это не правильно. Выслушайте и 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. Но у него тоже может не сразу все выходить, поэтому он расстраивается и устает. Вместе подумайте, что надо и чего не надо делать в этой ситуации и переключите внимание ребенка на что-нибудь приятное.

**Учите получать удовольствие от подготовки**. Когда вы говорите с ребенком о том, как проходит подготовка к Новому году, обращайте внимание на те навыки, которые он приобретает: выучил стишок, слова песни, научился танцевать. Напоминайте, что независимо от того, как пройдёт утренник, можно будет показать родным на семейном празднике, чему он научился. Не уставайте гордиться достижениями вашего ребенка.

**Старайтесь не критиковать**. 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», «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 внимателен к деталям», «Когда ты поешь, я улыбаюсь».

**Заразитесь праздничным настроением и ожиданием волшебства**! Постоянно повторяйте ребятам, как здорово, что скоро праздник! Чаще хвалите маленьких артистов, вселите в них уверенность в себе, не придирайтесь к недостаткам малышей, вместо этого сконцентрируйтесь на их достоинствах и талантах. Ведь всё, что вы делаете для утренника – вы делаете не для родителей или заведующей, а для самих детей.

**Позвольте себе и всем вокруг радоваться процессу подготовки**, а не слепо гнаться за результатом. Ведь ожидание приятного события дарит не меньше восторга, чем само торжество!

**Поверьте в чудо**, передайте это состояние детям и другим воспитателям, и они непременно станут ждать праздника с такой же радостью, а где есть счастье – там нет стресса!