

Праздники и утренники: радость или стресс?

Как снизить тревожность у детей

*Статью подготовила:
Горницкая Екатерина Владимировна,
педагог-психолог
МБДОУ д/с № 29 «Маячок»
г. Таганрог, Ростовская область*

Каждый год перед крупными утренниками можно наблюдать одну и ту же картину: одни дети буквально светятся от предвкушения, а другие становятся тише обычного, прячутся за воспитателя, отказываются репетировать или даже плачут при одном упоминании праздника. Для родителей и педагогов утренник — это повод для гордости и радости, но для ребёнка это может быть серьёзным испытанием.

Почему утренник становится стрессом

Стресс на празднике возникает не из-за самого веселья, а из-за ряда факторов, которые особенно сильно бьют по детской психике:

- **Публичность и страх оценки.** Для дошкольника внимание всех взрослых (и тем более видеокамера) — это не поддержка, а давление. Ребёнок боится «сделать не так», разочаровать маму и папу, стать объектом обсуждения.
- **Непредсказуемость.** Новый зал, непривычный костюм, незнакомые персонажи (Дед Мороз, Баба-Яга), громкие звуки — всё это создаёт ощущение небезопасности. Мозг ребёнка считывает это как угрозу.
- **Высокие ожидания.** Фразы вроде «Ты должен рассказать стишок» или «Все детки выступают, и ты тоже» добавляют напряжения. Ребёнок чувствует, что от него требуют чего-то важного, а он не уверен, что справится.
- **Перегрузка.** Длительные репетиции, заучивание текстов, необходимость стоять в строю и ждать своей очереди истощают нервную систему дошкольника.
- **Индивидуальные особенности.** Стеснительные, чувствительные, тревожные дети реагируют на утренники острее. То, что для одного — приключение, для другого — испытание на прочность.

При этом утренники — важная часть развития. Они учат ребёнка взаимодействовать в группе, справляться с волнением, проявлять творческие способности и видеть, что даже если что-то пошло не по плану, мир не рухнет. Задача взрослых — сделать так, чтобы польза от праздника не перекрывалась стрессом.

Как снизить тревожность: советы для воспитателей и родителей

Дайте право выбора. Не заставляйте ребёнка выступать, если он категорически отказывается. Пусть в этот раз он будет зрителем, помощником

Деда Мороза или просто посидит рядом с мамой. Чувство контроля над ситуацией снижает тревожность.

Знакомьте с неизвестным заранее. Если утренник будет в музыкальном зале, сходите туда на экскурсию в обычный день. Покажите, где будет ёлка, сцена, где сидят родители. Если в программе новый персонаж, расскажите о нём в спокойной обстановке, покажите картинки. Предсказуемость = безопасность.

Репетируйте без давления. Репетиции должны быть короткими (10–15 минут) и игровыми. Вместо «Ещё раз, ты опять забыл слова» — «Давай сыграем в утренник: ты будешь артистом, а я зрителем». Используйте подсказки: карточки с рисунками к стихотворению, метки на полу для танца.

Снижайте значимость результата. Избегайте фраз, которые усиливают страх неудачи: «Все будут смотреть», «Ты должен выступить лучше всех». Лучше скажите: «Мы просто поиграем в праздник. Если забудешь слова — я помогу, ничего страшного».

Учитывайте темперамент ребёнка. Активному малышу будет легче справиться со стрессом через движение: предложите ему роль, где нужно бегать, передавать предметы, помогать персонажам. Спокойному, застенчивому ребёнку подойдёт тихая роль: держать корзинку, сидеть рядом с Дедом Морозом, быть «секретарём», который вручает подарки.

Научите простым приёмам саморегуляции. Покажите ребёнку, как сделать «коробочку дыхания»: вдох на 4 счёта, выдох на 4 счёта. Или «спрятать волнение»: сжать кулачки изо всех сил на 5 секунд, а потом расслабить. Такие техники помогают сбросить напряжение перед выходом на сцену.

Поддерживайте после выступления. Хвалите не за «идеальность», а за старание: «Ты так старался, я видела, как ты готовился», «Мне понравилось, как ты уверенно держал корзинку». Избегайте сравнений с другими детьми.

Создайте «план Б». Если ребёнок посреди утренника отказывается выходить на сцену, не тяните его силой. Пусть он подойдёт к маме, посидит минуту, наденет костюм позже или вообще не наденет. Главное — сохранить чувство безопасности.

Роль воспитателя в создании комфортной атмосферы

Воспитателю важно не только подготовить сценарий, но и продумать психологическую сторону праздника:

- **Наблюдайте за состоянием детей.** Если кто-то из ребят стал замкнутым, плохо спит, отказывается идти на репетицию — поговорите с родителями, возможно, ребёнку лучше не участвовать в этом утреннике.
- **Распределяйте роли с учётом особенностей.** Дайте каждому ребёнку посильную задачу. Кому-то подойдёт громкая роль, кому-то — тихая, а кому-то вообще лучше быть помощником за кулисами.
- **Создайте «уголок спокойствия».** В зале или рядом с ним можно поставить кресло, ширму или палатку, куда ребёнок сможет уйти, если станет слишком шумно и многолюдно.

- **Поддерживайте всех одинаково.** Даже если ребёнок не выступил, он должен почувствовать, что он часть праздника. Можно вручить ему медаль «За помощь Деду Морозу» или значок «Лучший зритель».

Что делать, если тревожность сохраняется

Если ребёнок регулярно сильно переживает перед праздниками, плачет, плохо спит накануне, отказывается идти в сад — это повод поговорить с психологом. Возможно, у ребёнка повышенная тревожность, и ему нужна индивидуальная поддержка.

Помните: цель утренника — не идеальное выступление, а положительные эмоции и опыт преодоления небольшого волнения. Если ребёнок ушёл с праздника с улыбкой, даже если забыл пару слов в стихотворении — это победа. А если он просто посидел рядом с мамой и посмотрел на представление — это тоже нормально. Главное, чтобы праздник остался для него безопасным и добрым воспоминанием.