

[www.detkityumen.ru](http://www.detkityumen.ru)

## Елки и утренники. Техника безопасности

Новогоднее и предновогоднее время - помимо радости, красок, мандаринового аромата - наполнено и тем, что может приносить дискомфорт. И детям, и взрослым. Как минимизировать напряжение детей, подростков и взрослых во время утренников и новогодних представлений.

### Утренник в садике и младших классах школы - о чем нужно помнить:

Для родителей утренник - предвкушение радости и гордости за своего ребенка, для воспитателей - "отчетное мероприятие", для самого ребенка - либо праздник, получение удовольствия и игра, либо напряжение/страх перед выступлением, страх не справиться с задачей (забыть слова и проч).

Чем больше у родителей и воспитателей желания "произвести впечатление", тем больше нагрузки и напряжения чувствует ребенок.

Когда мы боимся, часть мозга, отвечающая за безопасность, выключает часть мозга, в которой хранятся стихи, песни, формулы, правила правописания. Мы либо впадаем в ступор, либо начинаем суетиться, либо начинаем вести себя агрессивно. Это касается детей любого возраста и взрослых.

Если ребенку страшно - самый талантливый, артистичный, умный ребенок 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 + внешняя нагрузка может стать чрезмерной. В шумных, душных, наполненных взрослыми (оценивающими и напряженными) помещениях, ребенок может вдруг начать:

капризничать, плакать, закрывать ушки (важно ребенка отвести 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;

☐☐ ребенок, 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;

☐☐ малыш 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.

#### ☐☐ Мероприятия в незнакомых местах (клубы, концертные залы)

Все, что было написано выше и к этому еще... Обнимаем ребенка и представляем вместе с ребенком, что он находится под радугой или вокруг него светящийся шар или сфера - это волшебный невидимый шар папиной и маминой любви.

С собой берем влажные салфетки, воду, стараемся приходить заранее, обойти территорию праздника, найти туалет.

Тот самый мозг, который реагирует на опасность, может провоцировать даже самого доброго и застенчивого ребенка - рычать, кусаться, драться. Представьте себе собачку, которой небезопасно - она отпугивает от себя предполагаемых врагов. Таким странным "собачковым" способом дети иногда простраивают вокруг себя безопасное пространство. Важно ребенка обнять, взять на руки или за руку. Напомнить про "шар-колон" любви.

Если ребенок не хочет отходить от взрослого, не хочет быстро раздеваться - даем ему возможность быть с нами столько, сколько ему нужно. Мы же помним, что у каждого человека своя скорость и своя адаптивность.

Можно познакомить ребенка с другими детьми и через пару минут отойти на шаг.

Обязательно нужно договориться с ребенком, где будете встречаться. Важно, когда ребенок отошел на большое расстояние и на нас оглядывается - подавать знак, что вы его видите (помахать рукой). Можно придумать секретный знак - я с тобой. Дома поиграть - проверить, знает ли ребенок телефон, домашний адрес, фамилию.

#### Мероприятия дома с компанией

Важно с ребенком любого возраста продумать, какими вещами, игрушками он готов делиться, какие лучше вообще спрятать. Проговорить сценарий праздника, дать ответственное поручение (раскладывать салфетки, проводить гостей к столу или к елке).

Важно помнить, что ребенок будет внимательно следить за тем, как мы относимся к чужим детям - первое внимание всегда своему ребенку. Говорим с другими детками - рука на плече своего. Иначе ребенок начнет привлекать внимание способом, который нам не понравится.

Если у ребенка есть свое собственное место за столом - это место гостям не предлагаем либо заранее согласовываем с ребенком.

#### "Подростковые утренники"

Подросткам часто кажется, что это ненужные "детские" мероприятия, на которые их затягивают насильно. И даже если сами получают удовольствие, могут демонстрировать невовлеченность и сопротивление.

Им может не хотеться, чтобы присутствовали родители (помним, что подростковый возраст - время сепарации). Мы можем сказать - "я знаю, что ты взрослый, но мне так хочется на тебя посмотреть. Это для меня всегда радость". Слова "для родителей ребенок всегда маленький" забываем навсегда!

Все, что мы говорили о мозге, реагирующем на опасность - для подростков даже более актуально, чем для малышей. Уровень тревоги, паники, страха у них выше, несмотря на "большой жизненный опыт", гормональные скачки провоцируют состояние стресса.

Мы помним, что контроль над текстами, нотами, координацией движений уменьшается. А уязвимость самооценки, уязвимость к критике проявленной или предполагаемой, самокритике огромна.

Подросток от волнения может сорваться на родителях, на одноклассниках - стараемся сами эмоционально не вовлекаться.

Мы можем предложить воды, иногда дать маленькую конфету или сладость.

После утренника важно, чтобы подросток не слышал в наших словах иронии и сарказма.

Мы искренне говорим о том, что нам нравилось, не сравнивая. Если уж очень хочется что-то критиковать - 80% поддержки и того, что заметили зрелого, 10-20% конструктивной критики, завершаем походом в кафе или домашним чаепитием.

**Общее:**

Дома с детворой накануне поиграть в "утренник", громко говорить, громче обычного включать музыку, рассказывать стихи с закрытыми глазами, стоя на одной ноге, под щекотание взрослых.

С собой ребенку можно дать семейный браслетик, маленькую куколку, пришить к одежке какой-то символ, который бы номинал - я с тобой. (Обязательно ребенка предупреждаем - даже если браслетик порвется - я все равно с тобой)

На утренники важно приходить (любому члену семьи). Для ребенка наш любящий взгляд - это поддержка и луч, дорога во внешний мир. Ребенок держится за наш взгляд. Только важно, конечно, чтобы он был не критичным.

Воспитатель редко может дать поддержку всем детям.

Когда чужой ребенок плачет и выглядывает маму - допустимо подойти и тихонько с ним поговорить или привлечь к ребенку внимание воспитателя.

□□ Если у нас нет возможности прийти на утренник - воспитателю или учителю передаем письмо (с рисунками), в котором слова, образы, смайлы (поддержки и ощущения) - "я с тобой". Письмо ребенок может положить в кармашек.

□□ Для единственного ребенка в семье публичные мероприятия могут быть бОльшей нагрузкой. Во время и после утренника ребенок может периодически "выключаться", уставать. Иногда после утренника и сладкого стола ребенка полезно забрать из садика домой, дать отдохнуть.

□□ Вечером всем, кто не присутствовал на утреннике рассказываем, какой замечательный актер, как был похож на зайца, как было здорово смотреть, как малыш пел, танцевал (стоял на сцене, молчал, улыбался).

□□ Если ребенку подарили "сладкий подарок", а конфет ему нельзя - быстро высыпаем конфеты. Вместо них вкладываем что-то маленькое игрушечное. Либо предлагаем ребенку самому выбрать из предложенных вами вариантов - то, что он бы хотел вместо конфет.

□□ Родитель - всегда любующийся, поддерживающий, гордящийся зритель. Роль критика всегда в мире найдется. Наши дети для нас - самые-самые-самые. А мы самые-самые-самые для них.

Добрых и радостных праздников!

Светлана Ройз, <https://vk.com>

Адрес на сайте «Детки!» [www.detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/4418/](http://www.detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/4418/)