

Новый год с детьми:



советы психолога

Новый год – самый долгожданный и радостный праздник для большинства взрослых, и уж тем более для детей!

Совет первый: режим дня. Все мы знаем, что Новый год – это целый день возбуждённой суеты по дому и радостных приготовлений к волшебной ночи, и потом – целая ночь веселья и вкусной еды! Ну а после нас ждут ещё долгие новогодние каникулы, когда взрослые могут побыть с семьёй, и им не нужно рано вставать и ходить на работу. Это значит, что зачастую и у самых маленьких членов семьи нарушается режим дня, что действует на малышей как стресс. Поэтому часто к концу новогодних праздников детки чувствуют переутомление или перевозбуждение, становятся капризными и непослушными. В связи с этим родителям важно помнить: значительные

изменения распорядка дня является сильным стрессом для ребёнка, и чем младше малыш, тем сильнее стресс. Несмотря на каникулы, вставать и ложиться малышу лучше в привычное для него время. Надо себе и ребенку стараться сохранять нормальный режим и дозировать впечатления — это касается и родственников, и посещения мероприятий.

Совет второй: знакомство с Дедушкой Морозом. Собираясь на детский праздник или приглашая Дедушку Мороза домой, помните, что маленькие дети с большой тревогой относятся к незнакомцам, и тем большим волнением может быть встреча с таким ярким, большим, громогласным и необычным чужаком. Малышу потребуется какое-то время, чтобы присмотреться к незнакомому человеку, привыкнуть к его необычному внешнему виду, почувствовать его доброжелательность. Не стоит настаивать на том, чтобы ребёнок подошёл к Дедушке Морозу, поздоровался или обнял его, пока самому малышу этого не захочется, так как это может напугать ребёнка. Помните, что маленький ребёнок может не обрадоваться, а испугаться Деда Мороза, если он будет слишком громким или активным

. Не ждите от ребёнка активности: если он вдруг отказывается общаться с Дедушкой Морозом, петь ему песенку или рассказывать стишок, а просто стоит рядом и рассматривает незнакомца, это вовсе не значит, что ему не нравится. Ребёнок может не сказать ни единого слова, но быть при этом в полном восторге. Если же родители попытаются уговаривать или заставлять ребёночка пообщаться с Дедушкой, это может привести к слезам и полному отказу от контактов.

Совет третий: «Новогодние ёлки» и домашние праздники. Отмечать Новый год мы привыкли не один раз, а много — с родными, с друзьями, с коллегами на работе. Для детей также устраивается масса мероприятий — дома, в детских садах, в культурных центрах. В связи с этим возникает вопрос: сколько праздников можно посетить за новогодние каникулы?

Лучше всего, чтобы Новогодний праздник, наполненный яркими впечатлениями и сильными эмоциями, был один — так он произведёт большее впечатление. Большое количество праздников и встреч, полных эмоциональных переживаний, может послужить сильным стрессом для ребёнка. Для самых маленьких детей важно, чтобы и во время самого Нового года, и в новогодние каникулы жизнь не теряла своей понятности и размеренности. Слишком сильные эмоции или череда волнительных праздников могут выбить ребёнка из колеи, привести к поведенческим сбоям или переутомлению.

Также стоит ограничить время проведенное ребенком у телевизора или компьютера.

Совет четвёртый: подарки. Выбирая подарок своему малышу, родители и близкие должны помнить о возрастных особенностях ребёнка: не стоит дарить слишком дорогие подарки детям, которые находятся в периоде исследования и стремятся сломать или разобрать все игрушки, также не стоит дарить такие игры, играть в которые ребёнок не сможет в силу того, что они ещё слишком сложны для него. Всё это может привести к ситуации, когда родителям приходится забирать подаренную игру, и это вызовет обиду и слёзы. По этой же причине не следует дарить сладкие подарки, если в них сладостей больше, чем можно съесть малышу за один раз. Не ждите от малыша мгновенной радостной реакции на подарок – часто ребёнку нужно время, чтобы рассмотреть подаренный предмет, понять, что это и как с этим играют, и только потом он сможет оценить всю прелесть этого подарка. Сразу оценить ребёнок может только яркий и бросающийся в глаза подарок, однако это не всегда хорошо. Игрушка, которая сначала не произвела впечатления, может вскоре стать лучшим другом и неразлучным спутником. Прогулки на свежем воздухе, каток, парк, лыжи, санки, снежные бабы, горки — это все очень полезно для малыша. Также полезно чтение и обсуждение книг. Хотелось бы пожелать родителям, как можно больше времени провести с детьми, чтобы они просто общались, обсуждали вопросы, играли. Именно прогулки и совместные игры запомнятся детям больше всего. И конечно же, самое важное для малыша – не только в новогодние каникулы, но и в повседневной жизни – это любовь и внимание родителей!

С наступающим Новым годом!