

НОВЫЙ ГОД С ДЕТЬМИ: СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Совсем немного времени осталось до самого волшебного, удивительного и загадочного праздника. Большинство жителей нашей страны встречают Новый год дома с семьей. Практически каждый хранит свои теплые воспоминания о нем с детства – когда вся семья готовилась и собиралась около новогодней елки. Ведь именно приближение Нового года дарит всей семье надежду на нечто особенное. Наверное, никто так не ждет новогодних каникул, как наши дети. Ведь для них Новый год – это не салат оливье и поздравление президента, а множество других приятных событий!

Итак, как лучше всего встретить новый год вместе с детьми?

Нужно иметь в виду, что у ребёнка иное, чем у взрослого, восприятие праздника. Большие папы и мамы любят посидеть за столом, попеть и поплясать. Для детей праздник – это красивая ёлка, нарядные и весёлые родители. Поэтому если праздничное застолье перерастёт в шумную пирушку, у малыша может случиться невроз со всеми вытекающими последствиями. Вот почему родители, должны контролировать своё веселье, особенно в присутствии детей. Многие родители насильно заставляют детей прочитать стишок или сплясать для гостей. Это категорически неправильно. Да, есть дети, которые любят быть в центре внимания и показать себя. Они с удовольствием читают гостям стихи, поют песни и танцуют. Но если ребёнок отказывается, нельзя его принуждать, ничего, кроме детской истерики, вы не получите.

Дети любят Новый год больше других праздников именно из-за многочисленных сладких подарков, которые они получают на «ёлках». Что с этими подарками делать? Спрятать или всё отдать ребёнку, чтобы он раз в году получил истинное удовольствие? Дети бывают разные. Некоторые съедят 2–3 сладости и больше в кульки не лезут. Другие могут за один присест проглотить коробку шоколадных конфет. Родители последних делают вывод, что ребёнку можно сразу отдать все подарки, дескать, ничего с ним не случится. Случится обязательно! Конфеты – это, во-первых, чрезвычайно калорийная, а, во-вторых, непривычная еда. И детский желудок на такие излишества непременно отреагирует, естественно, не лучшим образом. У объевшихся детей нередко начинается тошнота и рвота. Кроме того, слишком много сахара – это удар по печени и поджелудочной железе. Так что делайте выводы, дорогие родители.

Нужно ли соблюдать режим дня в праздничные дни? 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 взрослым не нужно рано вставать и ходить на работу. Это значит, что зачастую и у детей нарушается режим дня, что действует на них 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. Несмотря на каникулы, вставать и ложиться детям лучше в привычное для них время.

Дети подросткового возраста обычно не хотят встречать праздник в семейном кругу, предпочитая веселиться в компании сверстников. Главная проблема, которая встает в таком случае перед родителями – это возможное употребление детьми алкогольных напитков. Лучше заранее выяснить, к кому именно в гости идет ваш ребенок, и поговорить с родителями того подростка, а также провести с вашим ребенком профилактическую беседу о последствиях употребления алкоголя. Если вы не уверены в том, что компания, в которую отправляется ваш ребенок – благополучная, попробуйте предложить ребятам альтернативный вариант: отметить Новый год у вас дома. Вы можете предоставить подросткам отдельную комнату, а сами на несколько часов отправиться в гости. Таким образом, дети смогут провести некоторое время без взрослых, но при этом не окажутся на всю ночь предоставленными сами себе.

Если старшие дети все же остаются дома вместе с родителями, то, скорее всего и за праздничный стол усаживаются вместе с ними. Не стоит во время произношения тостов стучаться бокалами с детьми, даже если там детское шампанское или сок. Такое поведение может в дальнейшем сложить для ребенка общую картину праздника – о том, что праздники не могут обходиться без этого ритуала.

Новогодние каникулы – отличное время для общения вечно занятых родителей с детьми. Нужно постараться провести свободное время как можно более продуктивно. Чтобы учесть интересы всех членов семьи, посвятите по дню каждому из них. Очень важны активные развлечения на свежем воздухе. Вы можете поехать за город, покататься на лыжах или санках или отправиться на каток. Поход к дедушкам и бабушкам, просмотр семейных фотографий или посещение новогоднего утренника способствует сближению и сплочению всех членов семьи. Такие семейные встречи дети запоминают надолго и с удовольствием участвуют в них, а через много лет они, возможно, заведут такие же традиции и в собственных семьях.

За продуктивный и веселый отдых дети будут благодарны вам вдвойне. Воспоминания о празднике останутся в памяти на весь год, и ваши дети с нетерпением будут ждать следующего волшебного Нового года.

