



**«НОВЫЙ ГОД И
НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ
ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ»**



**Рекомендации психолога
отделения реабилитации
несовершеннолетних
Титовой Н.В.**



Новый год – самый долгожданный и радостный праздник для большинства взрослых, и уж тем более для детей! И взрослые, и дети с нетерпением ожидают новогодних каникул, подарков, зимних уличных развлечений и уютных вечеров в кругу семьи.

В каждой семье существуют свои собственные традиции празднования Нового года. Многие стараются сделать эти дни, как можно более праздничными и насыщенными. А чтобы новогодние каникулы прошли весело, есть несколько простых рекомендаций.

Режим дня.

Новый год – это целый день возбуждённой суеты по дому и радостных приготовлений к празднику, ночь веселья и вкусной еды, долгие новогодние каникулы, когда не нужно рано вставать. Это значит, что у младших членов семьи нарушается режим дня, что действует на них как стресс. Поэтому часто к концу новогодних праздников дети 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 он младше, тем сильнее стресс. Несмотря на каникулы, вставать и

ложиться лучше в привычное для ребёнка время.

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. Ребёнку потребуется какое-то время, чтобы присмотреться к незнакомому человеку, привыкнуть к его необычному внешнему виду, почувствовать его доброжелательность. Не стоит настаивать на том, чтобы он 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.

Если ребёнок отказывается общаться с Дедушкой Морозом (петь песенку или рассказывать стишок, а просто стоит рядом и рассматривает незнакомца), это 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 ребёнка пообщаться с Дедушкой, это может привести к слезам и полному отказу от контактов.

«Новогодние ёлки» и домашние праздники.

Отмечать Новый год принято с размахом. Для детей 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. Тогда он произведёт большее впечатление. Много 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.

Подарки.

Выбирая подарок ребёнку, родители и близкие должны помнить о возрастных особенностях. 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, а это вызовет обиду и слёзы. По этой же причине не следует дарить сладкие подарки, если в них сладостей больше, чем можно съесть ребёнку за один раз.

Не ждите от детей 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 броский подарок, однако это не всегда хорошо.

Для родителей подростков.

Новый год в компании друзей – это экзамен для родителей. Проверка: насколько благоразумного и здравомыслящего ребенка воспитали.

Самый разумный и безопасный вариант – если ребенок собирается праздновать с хорошо знакомой компанией сверстников, с которыми его объединяет давняя дружба и общие увлечения.

Родители не должны стесняться подробно расспросить ребенка, к кому и с кем он идет. Поговорить с этими детьми о их планах, связаться с их родителями (разумеется, это нужно сделать деликатно) и узнать, не вводят ли подростки

в заблуждение и как смотрят другие мамы и папы на предстоящую вечеринку.

Однозначно: родители должны провести беседу с ребёнком (детьми) обо всех возможных мерах безопасности.

И конечно же, самое важное для ребёнка: не только в новогодние каникулы, но и в повседневной жизни – это **любовь и внимание родителей!**



**С наступающим
Новым годом!**