

Новогодний праздник без слёз:
5 лайфхаков психолога, чтобы спокойно встретить
Новый год с детьми

Новый год, ёлка, угощения, подарки... Этот оптимистичный ассоциативный ряд многие родители часто продолжают невесёлыми словами – слёзы, ссоры и истерики. Почему так происходит и как этого избежать?

Перегруз стимулами

Новогодний период для детей – время особенно эмоционально напряженное. Шоу, встречи, фейерверки, громкие звуки, разные запахи, мигающий свет, много людей – взрослым кажется, что всё это веселье и развлечение. А дети попросту от этого устают. Отсюда капризы и слёзы – так они разряжаются. Ведь если подумать: что такое поход на ёлку? Сначала её долго ждут, потом наряжаются, потом едут, потом фойе – толпа народу, потом происходит какое-то не всегда понятное ребёнку действие, все хлопают, кричат, потом дают подарки – это всё очень возбуждает. Лучшее мероприятие для детей – это уличное. Особенно зимой – походить вокруг ёлки, поскакать. И всё. Малышам лучше даже не показывать Деда Мороза, только Снегурочку, потому что он их пугает – он огромный, страшный.

Не стоит занимать все новогодние каникулы спектаклями и шоу. Одно-двух раз вполне достаточно. Это вам кажется, что малышу обязательно должно быть интересно – ведь и сюжет хороший, и сделано классно, а он через 15 минут начинает крутиться, бить ногами соседний стул, громко о чём-то спрашивать. Потому что у маленького ребёнка детсадовского возраста объём внимания – максимум 20-30 минут, и то когда прямо перед ним разыгрывают действие вроде спектакля на полу или театра теней. Вести ребёнка детсадовского возраста в театр на большой спектакль тем более не по возрасту – это гарантированно получить на выходе истерику. Элементарно от объёма.

Меньше сладкого

Продумайте детский стол. Традиционная праздничная еда для детей очень тяжелая – жареное, жирное, сладкое. Съедая кусок торта и запивая его газировкой, ребёнок получает такую дозу глюкозы, что, если он не будет после этого три часа скакать, у него будет просто гликемическая кома. Лучше сделайте тематические блюда из

овощей и фруктов. Что-нибудь затейливое, например, выложите фигурки животных из кусочков яблок, груш, огурцов, помидоров.

Учитывайте, что дети едят дробно, скорее проклёвывают и покусывают, чем садятся и съедают. Поэтому лучше накрыть им отдельный столик с небольшими порционными блюдами, которые легко взять руками. Подойдут шашлычки из фруктов и сыра, крекеры, конфеты, сок в пакетиках с трубочками, чтобы уменьшить риск его пролить и испачкать пол. Не только потому, что вам придется больше убираться, а чтобы избежать лишних поводов для расстройства и слёз.

Продумайте программу

Если праздник проходит у вас дома, не надейтесь, что дети будут развлекать себя сами. Ребятя детсадовского и младшего школьного возраста самостоятельно играть не умеет. С детьми должен быть кто-то из взрослых, кто-то, кто будет с ними заниматься. Часто родители делают так: нагружают мелкими более старших, например, восьми-десятилеток, которые хотят быть своей компанией, и навязывать им трёхлеток – это будут слёзы, потому что, пусть даже и неосознанно, но старшие начнут третировать младших, прогонять, потому что им с ними скучно, они хотят заниматься своими делами, а не возиться с трёхлетками.

Игры для детей лучше тоже продумать заранее. Учитывайте, что у детей 3–7 лет горизонт внимания – 15 минут максимум, потом они устают. Им нужно постоянно переключаться. Посидели, поиграли в настольную игру, теперь нужно попрыгать.

И немного о количестве гостей. Считается, что дети могут выдержать столько сверстников, сколько им самим лет. Это хороший и понятный ориентир.

Сразу установите правила и рамки

Это поможет предотвратить многие неприятности. Расскажите гостям правила вашего дома: что можно брать, а чего нельзя (вещи, за сохранность которых вы волнуетесь, уберите заранее), допустимо ли прыгать на кровати, что разрешается брать без спроса, а что нет. Еще лучше – проведите для всех детей экскурсию по дому. Покажите, где мыть руки, где находится туалет, как открывается и закрывается дверь, как настраивается кран горячей воды, чтобы не обжечься.

Вмешивайтесь в детские конфликты

Ошибка многих родителей – думать, что дети сами разберутся. Неважно, что произошло – не поделили игрушки, кто-то посчитал, что у другого лучше костюм: «Я красивая Снегурочка, а ты какая-то Баба-яга». Вмешиваемся, разводим их по разным углам. Если кто-то плачет, уходим в ванну, сидим там столько, сколько нужно, обнимаем, умываем, выслушиваем. Это универсальное решение для любой конфликтной ситуации.

Важно обязательно разобраться, что случилось, и понять причину. Нападают несчастные, счастливые делятся. Наверняка обидчик плохо себя почувствовал – нужно понять, из-за чего ему стало нехорошо. Причиной может быть банальный дискомфорт – жарко, душно, неудобная одежда. Ссоры иногда можно предотвратить – если вы видите, что ребёнок неуправляемый, попробуйте его увести в тихое прохладное место, уединённое. Ванна опять же для этого прекрасно подходит. Полейте на ладошки прохладную воду, умойте, дайте попить воды. Говорите спокойным медитативным голосом: «Я понимаю, конечно, ты расстроен, обидно, когда тебя обзывают/отнимают игрушку/толкают». И очень важно таким же образом успокоить и агрессора. Ведь он точно так же плохо себя чувствует.

А чтобы избежать ссор по поводу подарков, заранее договоритесь с родителями, чтобы все презенты были одинаковыми и, желательно, символическими. А дорогие эксклюзивные подарки – только с родителями утром в отсутствие других детей.

Совместные прогулки и игры запомнятся детям больше всего!

педагог-психолог: Блошкина Т.А.

(<https://www.novochag.ru/family>)

