



Новый год — это самый любимый праздник всех народов. Он никого не оставляет равнодушным, заставляет переживать и радоваться. Но это, пожалуй, и самый семейный праздник, со своими обычаями, традициями передающиеся из поколения в поколение.

За несколько недель до Нового года магазины наполняются елочными игрушками, театральные кассы — билетами на новогодние представления, а родительские головы - сотнями праздничных идей и планов!

Итак:

1. Надо купить ребенку подарки;
2. Смастерить сувениры для бабушек и дедушек;
3. Посетить 3-4, а лучше 5 елок;
4. Приобрести пару новеньких маскарадных костюмов - один в садик, другой про запас;
5. Пригласить домой Деда Мороза;
6. Покататься на санках, коньках и лыжах;
7. Сходить в гости к парочке друзей,
8. Собраться компанией дома...

Стоп!

Ваши идеи бесспорно очень увлекательны и воплощение в жизнь каждой из них - это прекрасный способ разнообразить досуг семьи и доставить ребенку массу удовольствия и незабываемых впечатлений. Но не в таком объеме! Все вместе они скорее напоминают кучу малу, создавая неразбериху в голове и сумбур в душе. Да, впечатлений может быть чересчур много.

Представьте, что

- в понедельник вы отправляетесь в театр,
- во вторник - на юбилей к любому дяде,
- в среду на долгожданный концерт известного артиста,
- в четверг с утра пораньше катаетесь на коньках, а после обеда на санях,
- в пятницу к вам пожалует толпа друзей,
- в субботу вы к ним с ответным визитом,
- в воскресенье вы едете на экскурсию по Золотому Кольцу России.

Скажите, что больше всего запомнится вам из этой увлекательной и насыщенной культурно-развлекательной программы? Вероятнее всего, мысль: «**Боже, когда все это закончится?!**» - и нарастающее с каждым днем желание сбежать в самый далекий от цивилизации уголок Земли.

Вот с детьми происходит примерно то же самое.

Избыток впечатлений истощает моральные и физические силы человека. Для ребенка это особенно актуально, потому что он естественен в своих чувствах, он переживает их целиком, всем сердцем, не пытаясь отложить на потом. **Нередко это приводит не только к банальной усталости, но к истощению иммунитета, и потому очередное ОРВИ - частое последствие бурных новогодних гуляний.**

Для того чтобы усвоить новые впечатления, переварить их и получить удовольствие и пользу, необходимо время. Так же, как «после сытного обеда полагается поспать», после новых впечатлений полагается покой. Иначе случится «несварение». Одно, максимум 2 новогодних представления вполне достаточно для ребенка. В промежутках между походами в гости и прогулками должны быть обычные, ничем не примечательные дни, когда малыш остается дома и предоставлен самому себе и своим игрушкам.

Основные ошибки активных родителей:

Желание успеть все. Помните, что даже для ребенка-школьника больше чем одно мероприятие в новогодние каникулы – это уже слишком. Что касается дошкольников, то перегрузка впечатлениями в праздники для них может обернуться серьезными сбоями в поведении. Ведь если ты съел слишком много, то вместо приятной сытости ощущается тяжесть и раздражение.

Кроме того, большое количество мероприятий почти всегда связано со спешкой родителей. А значит и с беспокойным эмоциональным фоном.

Что такое «перестимуляция»? Перестимуляция – это когда впечатлений и событий, пришедшихся на единицу времени слишком много. Как гипервитаминоз (избыток витаминов) опаснее авитаминоза (недостатка витаминов), также и перестимуляция гораздо хуже влияет на ребенка, чем недостаток впечатлений.

Первым неблагоприятным последствием может стать общий фон перевозбуждения у ребенка, склонность к слезам и капризам.

Второе негативное последствие – снижение впечатлительности. Если ребенок систематически подвергается перестимуляции, он, чтобы не слишком уставать, просто начинает хуже воспринимать стимулы, поступающие извне. Это целиком защитное поведение, у ребенка, говоря бытовым языком, просто вырастают «бананы» в ушах. И до него становится трудно достучаться, даже когда это очень нужно. Дети, которые систематически перегружаются впечатлениями менее восприимчивы.

Невнимание к признакам переутомления у ребенка . Если вы хотите избежать скандала, а тем более нежелательного выброса эмоций в людном месте, будьте предельно внимательны к тем поведенческим проявлениям, которые предваряют крик и плач вашего ребенка. Когда дети сильно устают или перевозбуждаются – поведение их меняется.

Выбор мероприятия не по возрасту ребенка. Общее правило – чем меньше возраст ребенка, тем меньше масштаб мероприятия. Особенное внимание должны вызывать дети, у которых есть заикание или запинки в речи, или же другая неврологическая симптоматика. Также нужно побережь детей, которые недавно пережили сильный стресс, или же просто от природы впечатлительны, или имеют большое количество страхов.

Формула хорошего настроения!

А теперь подведем некоторые итоги и выделим ряд рекомендаций, соблюдение которых поможет вам создать по-настоящему праздничное настроение и сделать новогодние каникулы поистине незабываемыми и волшебными.

- *Индивидуальный подход.* При организации праздника, будь то выбор подарка или маскарадного костюма, покупка билетов на елку или поход в гости, всегда ориентируйтесь на особенности и желания именно вашего ребенка. Рекомендации опытных педагогов и психологов, знакомых мам, родственников и воспитателей, статьи в журналах и обсуждения на форумах - это все полезно и ценно, однако никто не знает ребенка лучше вас, его родителей, потому и выбор остается за вами.
- *Говорите с ребенком.* Расспрашивайте его, интересуйтесь его жизнью, советуйтесь с ним, а если он еще совсем кроха и не многое может рассказать о себе, наблюдайте за ним. Учитесь не только слушать, но и слышать кроху, обращать внимание на чувства. Для того чтобы овладеть этим навыком, необходимо для начала уметь прислушиваться к себе.
- *Уважайте выбор и мнение ребенка.* Появляясь на свет, малыш начинает самостоятельный путь в жизни. Задача родителей - помочь ему ориентироваться в собственных желаниях, понимать их и учить самостоятельно претворять в жизнь. Как это ни печально, но конечная цель родителя - научить ребенка обходиться без него, т. е. воспитать целостную, самостоятельную личность. Это сложный и долгий путь, и требуется много умения и мудрости, чтобы найти золотую середину, когда, с одной стороны, у ребенка будет достаточно самостоятельности и свободы, а с другой, он не останется без родительской поддержки и внимания в трудную для него минуту. На этом пути много сложностей, и ошибки неизбежны, однако без уважения к малышу вы просто не сдвинетесь с места.
- *Не врете ребенку.* Дети чувствуют ложь, и она подрывает доверие между ребенком и родителем. Без доверия нет близости. А для маленького человека в мире нет ничего страшнее чувства одиночества и страха остаться без родителей. Не только в буквальном смысле, но и в психологическом. Самые печальные жизненные истории рождены недоверием к миру, к конкретному человеку, к себе. Умение доверять, взаимодействовать с миром закладывается с детства. От того, как сложатся ваши отношения с малышом, будет зависеть и то, как он построит отношения с другими людьми в будущем.