Консультация для родителей:

***Новый год без стрессов и болезней:***

***как подготовить ребенка к празднику.***

*Когда я вспоминаю о новогодних праздниках своего детства, волей-неволей всплывает неприятная картина: полночь, бьют куранты, взрослые встают с бокалами перед телевизором, и тут я (ребенок лет пяти) начинаю плакать. Рыдаю навзрыд и не могу успокоиться. Кое-как пересидев застолье, родители уводят меня домой, но плач не прекращается. Он как будто существует против моей воли, я сама ему удивляюсь.*

Современные праздники становятся все насыщеннее в плане возможностей. Родители коллекционируют билеты на елки, уверенные в непременной радости детей. Большинство детей с удовольствием сократили бы праздничное мероприятие до раздачи подарков: посмотрел на елку, подарок взял и ушел. Ритуал нужен и важен в большей степени родителям, а не детям. В раннем детстве ребенок и так живет в атмосфере праздника. У него еще очень мало настоящих "взрослых" дел и ответственности. В силу возрастных особенностей дети считают, что заниматься нужно только приятными делами. Им не всегда понятно, почему родители так серьезно относятся к ожиданию Нового года: всего лишь очередное веселье и подарки, к получению которых — опять же, в силу возраста — они, в общем-то, привыкли. Ребенку весело на празднике? Так ему и дома не грустно. Родители часто перебарщивают с нагнетанием праздничного настроения, они заранее готовят ребенка к чему-то особенному, но объяснить важность события могут только себе. Это они ждут отдыха — от работы. Ждут развлечения, выхода "в люди". Это для взрослых праздники — прецедент.

**Что такое стресс?** Это психический механизм защиты внутреннего мира ребенка, когда привычный ход вещей нарушается любым нововведением для психики малыша.

Для маленького ребенка, живущего в череде приятных событий, каждому из которых он придает большое значение (визит бабушки, интересная прогулка, игра со сверстниками, вечерние игрища с папой), новогодние праздники не являются чем-то исключительным, зато, благодаря неумелым действиям родителей, могут стать настоящим стрессом.

***Когда начинать психологическую подготовку к празднику?***

Для ребенка до трех лет психологическая подготовка имеет небольшое значение. Мастерите [новогодние поделки](https://www.7ya.ru/pub/crafts/), чаще повторяйте "Скоро Новый год!", познакомьте с Дедом Морозом и Снегурочкой — почитайте сказки про них. Не акцентируйте внимание на предстоящих событиях (утренники, подарки) — ребенок в этом возрасте не понимает значения слов "скоро" и "потом". Вернее, он может их понимать (если ему уже больше полутора лет), но, согласитесь, трудно привыкнуть к мысли, что подарок или веселый праздник будет потом. Зачем о нем вообще тогда говорить. Обойдитесь абстрактным понятием "нового года" — создавайте атмосферу.

Детей постарше подготавливают к празднику заранее — с начала декабря. Вы можете совместно зачеркивать на календаре дни, чтобы ребенок видел, как месяц тает, приближая праздник. Заранее начинайте мастерить поделки с новогодним уклоном: строим новогодний лес с елочками, Дедом Морозом и прочими зайцами, вырезаем снежинки, делаем новогоднюю газету. Разговоры о подарках деликатно уводим в сторону. Подумайте, какой утренник подойдет именно вашему ребенку в данный момент: нравятся ли ему шумные хороводы или лучше обойтись просмотром спектакля.

Внимательно отнеситесь к индивидуальным особенностям своего ребенка, вы должны точно знать, сколько Нового года он способен в себя вместить, и тогда праздник будет здоровым и радостным для всей семьи.

***Как избежать стресса при подготовке к праздничному утреннику***

**Не преувеличивайте важность мероприятия.** Рассказывайте о нем спокойно, выделяйте приятные моменты — расскажите о том, как будет украшен зал, елка, какой красивый костюм вы придумали. Ни в коем случае не давайте понять ребенку, будто от него ждут чего-то особенного. Не успокаивайте его специальными фразами ("все будет хорошо, не бойся!"), они заставят его задуматься, что повод для страха все-таки есть.

Если ребенок уже хорошо говорит и проявляет недюжинные творческие способности — все равно **не нагружайте его стихами**, стремясь выставить свое чадо вундеркиндом. Не подсовывайте длинные и сложные стихи даже в том случае, если он способен их вызубрить. На утреннике ситуация будет непредсказуемой. Бывает, что самые активные и ничего не боящиеся дети вдруг забывают слова и чувствуют себя при этом плохо. Публичное выступление — это очень тяжело, и это всегда принуждение. Незрелая психика может внезапно отреагировать вразрез с родительскими ожиданиями.

**Тихого и стеснительного ребенка** готовим к утренникам, рассказывая ему... о нем. О красоте костюма, возможности побегать, попрыгать вокруг елочки, понаблюдать за сверстниками, все потрогать и изучить самому (и никто не отберет, не будет мешать). **Активному, легко "воспламеняющемуся" ребенку** рассказываем об остальных участниках праздника, чтобы он не концентрировался на себе и не требовал к себе безраздельного внимания. Пусть он услышит о том, какие чудесные костюмы будут у других детей, какие персонажи участвуют в спектакле.

**Если ребенок учит стишок — нарисуйте ему этот стишок на бумаге** в виде картинок. Передвигаясь от картинки к картинке, учите слова. Ребенок обязательно вспомнит эту картинку в нужный момент, особенно если вы повторите стишок перед сном за ночь до события. Еще один способ: во время разучивания стиха играйте в мяч — кто поймал, говорит следующую строчку.

**Забудьте о критике.** Такие страшные фразы как "все дети будут рассказывать стихи, а ты нет", "всем подарят подарки, а тебе нет" ничуть не стимулируют ребенка. Он не будет плакать от стыда и вести себя лучше. Подобная критика вызывает внутренний протест. И уж тем более нельзя наказывать ребенка, обещая лишить его подарка, если он не захочет рассказывать стихотворение или надевать праздничный костюм. Оставьте его в покое. Возможно, следующий утренник будет удачнее.

Для детей до трех лет самым подходящим новогодним праздником будет домашняя елка, утренник в детском саду или школе развития, то есть камерные елки, где создается воистину душевное настроение. В последнее время многие мамы приводят на общественные елки детей, которым не исполнилось даже года. Психологи предупреждают: праздничные мероприятия — это всегда стресс. Поставьте себя на место ребенка: неокрепшая психика еще не способна адекватно воспринять такое количество впечатлений. Последствия могут проявиться не сразу, а через день — плохой сон, плач по вечерам, испуг, отказ от еды. Представьте себе, что такое психическая незрелость: это чистый лист. У вас, как взрослого человека, существует багаж воспоминаний, пережитых волнений. У ребенка всего этого нет, он только начинает расширять свой эмоциональный мир. Ваше фанатичное стремление как можно раньше приобщить его к "модным" посещениям общественных елок может обернуться непредсказуемыми последствиями. Которые, как уже было сказано, проявятся не сразу, а постепенно. Мамы часто говорят: "мне нужно, чтобы ребенок понял, что такое Новый год!" Так покажите ему один праздник — и он обязательно поймет. Иначе у него в голове все смешается, не получится целостного представления.

Границы огромного мира ребенок осознает постепенно. Сначала он 9 месяцев был в тесной утробе, затем — в коляске, кроватке, слинге. Потом ребенок понимает, что мир немного шире, и к году он чувствует его в пределах комнаты/квартиры. Исходя из этого, он гораздо лучше воспримет камерный праздник, происходящий в маленьком помещении, где его внимание не будет рассеиваться.

И обязательно признайтесь себе: вам просто очень скучно сидеть дома. Это ваши детские воспоминания гонят вас в шумную толпу вокруг елки. Но решать свои проблемы за счет психики ребенка нехорошо, и в какой-то степени даже преступно. Дети расходуют себя всерьез. Потому что верят происходящему на все сто. И батарейки быстро садятся.

До трех лет ребенок воспринимает Деда Мороза как чужого дядьку с бородой, который еще и громко разговаривает. В этом возрасте детям показывают кукольный спектакль с участием Снегурочки и Деда. Или вообще обходятся без них.

Первый сознательный праздник ребенок способен "переварить" только в три года. Три-четыре года — это особенный возраст, когда ребенку становится мало мамы, мало своего дома, родственников. Ему нужно что-то еще. Он уже может адекватно воспринять новогоднее представление в шумной компании. Совет: постарайтесь, чтобы утренники были разнообразными, делайте упор на качество, а не количество. Деды Морозы и Снегурочки не должны троиться в глазах. Пусть одна елка будет "хороводной" с Дедом Морозом, на другой покажут только спектакль или развлекут только сказочные персонажи без Деда Мороза. Чудо должно быть качественным, Приглашать Деда на дом рекомендуют детям не ранее 4-5-летнего возраста. И тогда будьте готовы объяснять ребенку, почему домой пришел один Дед (веселил, уделял индивидуальное внимание), а на утреннике веселил совсем другой (не сажает на коленки, не общается только с ним).

Количество новогодних праздников, которое способен осознать ребенок, равняется его возрасту: в годик будет достаточно домашней елки. Не забудьте, что домашний праздник — это тоже огромное впечатление, если вы отмечаете его дома с ребенком. У него собьется режим, он не сможет быстро уснуть из-за канонады за окном, и ну просто наверняка пересмотрит телевизор и напробуется "неправильной" еды. Все это кирпичиками выкладывает дорожку к эмоциональному расстройству. В два года ребенку можно устроить две елки: дома и в школе развития (в мини- или обычном детсаду). В три года добавляют общественную елку в кукольном театре, а в четыре плюсом к утренникам в театрах приглашают Деда Мороза и Снегурочку на дом. Не устраивайте сразу две елки в неделю. Ребенок каждый раз должен быть эмоционально готов к чему-то новому.

***"Предпраздничные" болезни***

Какие подводные камни ожидают родителей перед праздниками? Конечно же, неожиданные болезни ребенка. Почему они возникают — попробуем разобрать причины.

**Ребенок чувствует, что внимание родителей куда-то утекает.** Взрослые озабочены приближающейся концовкой года, подведением итогов (не всегда приятных), думами о подарках, корпоративах, о том, что "нет денег" и "нет настроения"... Ребенок срочно привлекает к себе внимание, концентрируясь на своих ощущениях — и ощущения возрастают. У детей очень отзывчивый организм. Сказано — сделано, вот и заболел.

Как избежать? Спокойствие, только спокойствие. Чаще выплескивайте свои эмоции "налево", выговаривайтесь подругам и друзьям, старайтесь находить рациональные решения для проблем. Не показывайте детям свою озабоченность предстоящими праздниками, не давайте ему понять, что праздник — это нечто, забирающее ваши силы.

Джон Грэй, семейный психотерапевт, автор книги "Дети Индиго" и цикла "Марс и Венера" считает, что наш организм, получив сигналы мозга о предстоящей радости, запускает программу самоочищения. Когда еще мы заполняем душу и мысли светом, как не перед праздниками или отпуском? По идее так надо жить всегда, чтобы быть физически здоровым. Сигналы о позитивном будущем получены, организм начинает бурно избавляться от токсинов. Человек заболевает. Если у него уже были какие-то скрытые недуги — они срочно вылезают наружу. Организм изгоняет все плохое, заряжаясь позитивной энергией, идущей от хозяина. Именно поэтому люди заболевают перед радостными событиями. Ребенок чувствует воодушевление, идущее от матери, с которой у него очень сильная психическая и духовная связь. И тоже заболевает перед своим днем рождения или новогодьем. Часто возникает синдром однодневной болезни: у ребенка неожиданно поднимается высокая температура, но через день-два никаких следов болезни не будет. Что это было? Как раз то самое. Реакция на чрезмерную радость.

Как избежать? Если ребенок уже заболел, помните, что такие предпраздничные болезни — они, по сути, очень позитивны. Примите их как данность. Конечно, нет ничего хорошего в том, что ребенок пропустит все утренники. С другой стороны, эти болезни могут быть гарантией хорошего самочувствия на долгие месяцы и годы. Если вы боитесь, что ребенок заболеет — отставьте плохие мысли! Будьте спокойны и уверенны. Читайте главу ниже о планировании проблем.

**Ребенок не хочет участвовать в новогоднем празднике.** Возможно, вы заранее прогрузили его душераздирающими картинками, преувеличив его участие в утренниках, пообещав выдать костюм и стишок. Ребенок тревожится и заболевает, чтобы избежать неприятных событий.

избежать? В преддверие праздника говорите с ребенком только о прекрасном. Рассказывайте сказки, обсуждайте сказочных персонажей, придумывайте костюм. Забудьте о любом психологическом давлении.

**Зима только-только началась, температуры нестабильны**, как следствие — [иммунитет](https://www.7ya.ru/article/Immunitet-s-kolybeli-i-na-vsyu-zhizn/) снижается, [простуды](https://www.7ya.ru/article/Prostuda-i-kashel) наступают.

избежать? Начните закалять ребенка заранее — с осени, а лучше с лета. Обливайтесь прохладной водой, ходите босиком, приучайте организм к холоду. Повышайте иммунитет — не давайте ребенку пищу, которую ему не положено употреблять по возрасту. Применяйте ароматерапию: вместо иммуномодуляторов в периоды эпидемий [гриппа](https://www.7ya.ru/article/gripp-i-kompaniya/) пользуйтесь эфирными маслами эвкалипта, лаванды, пихты и чайного дерева. Они атакуют вирусы и стимулируют иммунную реакцию. Нанесите несколько капель масла на салфетку и положите ее на батарею. Либо пользуйтесь аромалампой. Пару капель хвойного масла капните ребенку на шапочку.

Если ребенок заболел и пропустил утренники, постарайтесь устроить ему домашний праздник. Возможно, болезнь перестанет быть заразной до окончания утренников, и вы еще успеете посетить хотя бы одну елку.

Педагог-психолог: Русакова Н.В.