

Как не перегрузить ребенка впечатлениями в новогодние праздники

Новый год для детей – долгожданное время волшебства, встречи с Дедом Морозом и получения подарков. Это один из самых любимых праздников маленьких детей.

Конечно, каждому родителю хочется сделать это время для своего ребенка незабываемым и подарить ему максимум разнообразных впечатлений.

Праздничная программа у малыша получается довольно насыщенная: утренник в детском саду, новогодние представления, рождественские спектакли и концерты, посещения гостей, визиты к родственникам и друзьям. В конце новогодних каникул родители замечают, что ребенок-дошкольник стал капризнее, хуже засыпает, плохо спит, ест и в целом выглядит утомленным. Почему так происходит?

Давайте разберемся, что означает для психики ребенка праздничное мероприятие. Концерты, новогодние представления, спектакли - это громкие звуки, яркий визуальный ряд, двигательная активность и, конечно разнообразные эмоции большого накала. Это также новая обстановка, к которой надо адаптироваться. Детская психика должна это все воспринять, обработать (осмыслить) и поместить в долговременную память. Это нагрузка для мозга, работа психики в режиме, существенно отличающемся от повседневного. И если праздничных событий много, то к концу праздников психический и физический ресурс ребенка истощается. И мы получаем капризного малыша с симптомами утомления при том, что так старались его порадовать, подарить массу хороших впечатлений.

При этом важно учитывать индивидуальный психофизиологический ресурс ребенка, способность выдерживать эмоциональные нагрузки, тип нервной системы, психоэмоциональное состояние, в котором он был до праздников. Если ребенок уже был уставшим, утомленным или недавно болел, то его возможности воспринять без ущерба новогодние праздники будут снижены.

Если малыш родился с сильной нервной системой, растет крепкий физически, не часто болеет, имеет высокий уровень стрессоустойчивости, хороший адаптивный ресурс, то он может вполне хорошо перенести объем праздничных мероприятий без ущерба для психики.

Но ребенок может родиться со слабой или средне-слабой нервной системой, невысоким [адаптационным потенциалом](#) (способностью приспосабливаться к новому). Это означает, что малыш, особенно 2-3 лет, не может выдержать до конца новогодний спектакль не устав, музыка рождественского концерта утомляет его громкостью, от ярких эмоций он устает или даже пугается, а от вспышек света и гирлянд ему хочется передохнуть. Двухлетний малыш может даже испугаться наряженного Деда Мороза. И ему уже совсем не до веселья, хочется спрятаться от этого праздника.

Другими словами, те мероприятия, которые выбрал родитель на свое усмотрение и вкус, считая их очень веселыми, для ребенка могут оказаться стрессом. Для ребенка до 3 лет, да и для некоторых детей постарше, любое событие, отличающееся от событий привычной жизни, может переживаться как стресс. Даже если это на наш взрослый взгляд события веселые.

Поэтому нужно подумать, сколько праздничных событий предлагать малышу, чтобы не навредить.

Чтобы не ошибиться, можно пользоваться правилом: новогодних мероприятий, праздничных событий за каникулы должно быть на один меньше, чем лет ребенку. Двухлетнему ребенку достаточно утренника в детском саду или не позднего домашнего спокойного застолья.

Трехлетнему малышу достаточно утренника в детском саду и новогоднего спектакля или музыкального представления. И так далее.

Старшему дошкольнику можно за время новогодних каникул посетить три-четыре праздничных мероприятия, между которыми будут два-три дня спокойного перерыва. Психике нужно успеть переработать полученную информацию, сохранить в памяти и восстановиться.

Основным ориентиром для выбора количества мероприятий должно стать психологическое самочувствие и физическое состояние ребенка. Если ребенок после очередного праздничного мероприятия стал вялым, капризным, стал плохо спать, то все остальные, запланированные события, стоит отменить, даже если куплены билеты, до тех пор, пока малыш не вернется к хорошему бодрому самочувствию и настроению.

Чтобы снизить негативные эффекты от праздников нужно психологически подготовить ребенка к праздничным событиям.

Не стоит акцентировать избыточное внимание на предстоящих праздниках у ребенка до трех лет. Но хорошо смотреть мультики про Новый год, Деда Мороза, мастерить снежинки, украшать вместе домашнюю елку.

Детям постарше уже в декабре можно рассказать, когда будет Новый год, показав количество дней на календаре. Ребенок может сам зачеркивать дни и видеть, сколько осталось до праздника. Все это время можно делать подарки членам семьи своими руками, гирлянды и снежинки, наряжать елку, смотреть мультфильмы и детские фильмы с новогодним и рождественским сюжетом.

Чтобы событие не испугало яркостью и новизной, маленького ребенка стоит подготовить к нему рассказом о предстоящем. Можно сказать, примерно следующее: «Завтра мы пойдем в кукольный театр, смотреть новогодний спектакль «Двенадцать

месяцев». Кукольный театр - это такой большой дом, в котором будет много детей, в холле будет украшена большая елка. На сцене будут веселые куклы и музыка. Детям покажут сказку. А после спектакля к детям выйдет Дед Мороз в красной шубе и шапке поздравить детей». Чем подробнее вы опишете предстоящее событие, тем спокойнее малыш на него отреагирует. Возможно стоит показать, как выглядит кукольный театр и спектакль на фотографиях в интернете.

Такая предварительная подготовка может существенно снизить уровень стресса ребенка. [Стресс](#) - это психический механизм защиты психики ребенка, когда привычный ход вещей нарушается любым нововведением для психики малыша. Стресс даже от положительных эмоций остается стрессом.

Маленького ребенка может испугать Дед Мороз, которого он видит непосредственно, а не на экране телевизора. Поэтому малышу двух лет не стоит заказывать такую услугу на дом. Если маленький ребенок увидит Деда Мороза, поскольку он приглашен для старшего братика, то не стоит заставлять контактировать с ним, если малыш робеет, чтобы не испугать. Малыши настороженно относятся к появлению чужих людей в доме, тем более в костюме.

На приглашение Деда Мороза домой хорошо отреагируют дети старше 3 лет.

Однако не стоит придавать предстоящему визиту Деда Мороза излишнюю важность. Не заставляйте заучивать длинные сложные стихи. Это лишний раз заставит ребенка нервничать, что он может забыть стих. Вручение подарка не должно обставляться как экзамен. Не надо пугать, что если ребенок не расскажет стишка вовсе, то он не получит подарок. Даже на детском утреннике нельзя предсказать, как отреагирует детская психика. И, конечно, за непредсказуемые поступки или забытый стишок не нужно ругать ребенка.

Современные мамы склонны вовлекать в праздничные новогодние мероприятия детей, которым едва исполнился годик. У малыша в этом возрастном периоде мир пока ограничен домом, двором для прогулок, иногда поликлиникой. Расширение границ мира и накопление впечатлений должно происходить постепенно. Но мамы идут на общественные елки с малышом, где много людей, громко играет музыка, и ярко горят новогодние световые украшения. И зачастую это, не одна елка, которую мама посчитала нужным посетить с годовалым малышом. Картина мира годовалого малыша только начинает формироваться. Деда Мороза дети до трех лет по большей части воспринимают как большого яркого деда, разговаривающего басом и стучащего палкой об пол. Довольно неоднозначное зрелище на взгляд малыша. И потом родители с удивлением обнаруживают, что ребенок испуган, отказывается от еды, плохо засыпает, пробуждается

от страха посреди ночи. Вспоминая, вышеописанные правила, мы понимаем, что годовалому малышу не стоит пока участвовать ни в каких мероприятиях. Его режим жизни не должен меняться на период новогодних праздников.

Психологи сходятся во мнении, что первый новогодний праздник, который оставит впечатления в памяти, психика ребенка может воспринять без ущерба не ранее 3 лет. Не зря именно этот возраст определен как гармоничный для начала посещения детского сада. В этом возрасте ребенок начинает проявлять инициативу, расширять картину мира и нуждаться в общении с другими взрослыми, детьми, кроме семьи. Поэтому одного новогоднего представления для ребенка трех лет достаточно для формирования [сенсорного эталона](#) Деда Мороза на этом возрастном этапе. Показывая большее количество Дедов Морозов, мы путаем малыша. Поэтому разумно посетить одну елку с Дедом Морозом и один спектакль без него.

Помните, что основной задачей вовлечения ребенка в праздничные события должно стать его веселое настроение, положительные эмоции, вовлечение малыша в активности (песни, хороводы) на добровольной основе. Если ребенок не хочет участвовать, а хочет только посмотреть, не заставляйте его. Подумайте, может быть, праздника и посещения мероприятий хотите больше вы сами? Ведь воспитывающие мамы очень устают от однообразной не слишком насыщенной событиями домашней жизни. Тогда все-таки лучше подарить себе свои собственные взрослые новогодние впечатления, а хорошо проведенными праздниками для ребенка будут те, после которых малыш станет веселее, чем до них.

С наступающим Новым годом!

*Деркачева Лариса Владимировна,
кандидат психологических наук, доцент*