



# КАК ПРОВЕСТИ С РЕБЕНКОМ НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ БЕЗ СТРЕССА?



Новогодние каникулы – это радость и приятные эмоции для взрослых и детей. Однако, подготовка к новогодним праздникам, ожидание подарков, вкусная еда могут стать стрессом для ребенка.



-  Помните о важности соблюдения режима сна. Часто в новогодние каникулы дети ложатся спать позднее, в связи с чем нарушается их привычный режим. Для организма это стресс, который может проявляться у ребенка повышенной раздражительностью, плаксивостью, быстрой утомляемостью и другим. Соблюдая привычный режим, ребенок будет лучше чувствовать себя во время каникул. А после праздников ему будет легче войти в привычный режим.
  -  Следит за питанием ребенка. Новогодние праздники – это всегда изобилие вкусной еды. Помните, что переедание также является для организма стрессовым фактором.
  -  Старайтесь соблюдать ежедневные ритуалы с ребенком во время новогодних каникул (например, умыться и причесаться после пробуждения, переодеть пижаму на домашний костюм, заправить кровать и пр.) Это поможет не выбиваться из реальности и довольно быстро войти в учебный ритм после длительных выходных.
  -  Дайте себе и ребенку возможность побездельничать и заняться своим делом. В новогодние каникулы хочется успеть посетить все мероприятия и не упустить веселья. Но важно помнить, что даже от положительных эмоций и активного отдыха каждому человеку важно остановиться, побыть наедине с собой и заняться любимым делом.
- 



## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ ДОГОВОРИТЬСЯ С РЕБЕНКОМ О ТОМ, ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ НА КАНИКУЛАХ?»

-  Новогодние праздники – это всегда совместное времяпровождение с семьей. При выборе совместной деятельности могут возникнуть разногласия и конфликты между детьми и родителями. Как избежать конфликтных ситуаций с ребенком?
  -  Спланируйте заранее с семьей, что вы будете делать на новогодних праздниках. Пусть каждый выскажет свои пожелания. Старайтесь прислушиваться к желаниям своих родных, особенно детей, ведь они тоже имеют право выбора.
  -  Обсудите, какие идеи вам нравятся, а какие – нет. Объясните, почему именно конкретная идея вас не устраивает. Ответ должен быть понятным для ребенка (например, вы не хотите ехать в парк аттракционов потому что у вас был негативный опыт, и вы боитесь).
- 

★ Старайтесь в разговоре с ребенком выйти на компромисс. Подумайте, что хочет получить ребенок от того или иного занятия. Например, возьмем тот же пример про парк аттракционов. Там всегда можно получить яркие эмоции. Подумайте вместе с ребенком, где еще он может получить такие эмоции?

★ Избегайте обесценивающих фраз:

- «Я взрослый, я лучше знаю»;
- «Когда вырастешь тогда и будешь принимать решения» и др.

Лучше честно рассказать ребенку о своих эмоциях и придать значимость его чувствам и предложениям:

- «Я вижу, что ты расстроился. Может еще подумаем, какое занятие будет интересно каждому из нас»;
- «Я ничего не знаю об этом месте. Расскажи поподробнее мне о нем, может мое мнение изменится».

**СОЗДАНИЕ СЕМЕЙНЫХ ТРАДИЦИЙ – ЭТО ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ СПОСОБ УКРЕПИТЬ СВЯЗЬ МЕЖДУ ЧЛЕНАМИ СЕМЬИ И СДЕЛАТЬ ПРАЗДНИКИ ОСОБЕННЫМИ. ВОТ НЕСКОЛЬКО ИДЕЙ, КАК МОЖНО СОЗДАТЬ СЕМЕЙНЫЕ НОВОГОДНИЕ ТРАДИЦИИ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ:**

★ Семейная фотосессия

Организуйте ежегодную семейную фотосессию в преддверии Нового года. Это может быть профессиональная съемка или просто фотографии, сделанные на телефон. Главное – запечатлеть моменты счастья и радости вашей семьи.

★ Новогодний квест

Придумайте и организуйте новогодний квест для ребёнка. Он может искать спрятанные подарки, решать загадки или выполнять задания, чтобы добраться до главного сюрприза. Квесты можно делать тематическими, связывая их с любимыми сказками или мультфильмами.

★ Волонтерство

В Новый год можно организовать совместную благотворительную акцию. Например, собрать вещи для нуждающихся, приготовить угощения для соседей или отправить открытки детям в больницы. Это научит ребёнка доброте и состраданию.

★ Создание новогоднего альбома

Собирайте фотографии, рисунки, открытки и другие памятные вещи каждого Нового года и складывайте их в специальный альбом. Через годы этот альбом станет настоящим

**ЕСЛИ СИТУАЦИЯ ВЫШЛА ИЗ ПОД КОНТРОЛЯ И ВАМ, И ВАШИМ ДЕТЯМ НУЖНА ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА, ТО МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ПО ТЕЛЕФОНАМ**

**8 (800) 444-22-32** Горячая линия помощи родителям

**8 (800) 2000-122** Общероссийский детский телефон доверия

**КРУГЛОСУТОЧНО, АНОНИМНО, БЕСПЛАТНО**