Вопрос от родителей группы «Колокольчики» : Как лучше праздновать новый год с ребенком?

Отвечает учитель-дефектолог: Режим ребёнка в новогодние праздники.

Новогодние праздники являются фактором стресса для детей, родители которых считают: нет ничего страшного в том, чтобы однажды отправиться в кровать позже, ведь череда ярких мероприятий — большое благо для малыша любого возраста. Это не так.

Планируя проведение новогодних праздников и главной ночи, обязательно учитывайте возраст и психотип ребёнка. Старайтесь понять, сколько счастья и радости он сможет вынести без потери здоровья. Вы лучше знаете особенности собственного чада, значит вам и решать когда и какого именно веселья отпустить ему.

Если ребёнок равнодушно относится к встрече Нового года, не форсируйте события, не нарушайте режим, а подарки вручите утром. Пройдёт год-другой — он «дозреет».

Примерно с четырёх лет (помним, что всё сугубо индивидуально!) все ребятишки начинают активно интересоваться и готовиться к новогодним праздникам и особенно — к новогодней ночи. Это самый благоприятный возраст, в котором верится в чудо, сказки и волшебство. Поэтому, конечно же, родители должны постараться и дать возможность младому поколению порезвиться, отдохнуть и получить массу эмоций.

Режим дня 31 декабря можно слегка оптимизировать, добавив к дневному сну вечерний. Хорошо, если вечерний сон будет обязателен для всех членов семьи. Всё, что нужно для праздника лучше приготовить заранее, после пробуждения чтобы осталось лишь сервировать стол, подогреть основные блюда и начать праздновать.

Самое важное, что нужно сделать – договориться с малышом по поводу празднования: заранее объясните ему, что Новый год приходит тогда, когда заканчивается последний день старого года, то есть в полночь. Именно поэтому люди придают такое значение этому позднему часу. Но чтобы не спать ночью — нужно обязательно поспать днем: согласившись с этим, ребенок без пререканий отправится в кровать, даже если обычно уложить его на днем было не так просто.

Однако это не гарантирует, что малыш будет бодр и весел до полуночи. Так что если вы планируете пригласить Деда Мороза или разыграть небольшое представление с папой или другим родственником в главной роли, не откладывайте его на ночное время: пусть волшебный дедушка посетит ваш дом в 20.00 – 21.00. Если вечером в обычное для сна время вы видите, что ребенок устал и вряд ли сможет с радостью встретить Новый год, можно отправить малыша спать, пообещав, что к бою курантов непременно его разбудите. Только обязательно сдержите обещание: в противном случае разочарование ребенка может быть настолько сильным, что наложит отпечаток и на последующие празднования.

Не забудьте заранее договориться с малышом, что после того, как прозвенят часы и завершатся праздничные фейерверки, нужно будет отправляться в кровать: это даст вам дополнительный аргумент, когда придется уводить ребенка из-за праздничного стола. Обсуждая этот момент, расскажите ему, какие развлечения вы планируете на завтра – возможно, вы пойдете на главную городскую елку, а может быть, к вам придет бабушка с подарками для ребенка. В любом случае, это должно быть что-то такое, что заинтересует ваших детей и заставит их с нетерпением ждать утра.

Специально будить малыша к новогоднему столу не стоит. Если он не просыпается после 1-2 попыток, оставьте его в покое. Подарки и к утру не прокиснут, а психика малыша будет крепче.

Теперь можно смело приобретать билеты на ёлки, однако следите за тем, чтобы представление было не слишком затянуто, а число приглашённых детей измерялось десятками, но не сотнями и тысячами.

**Краткие советы**

Новогодняя ночь без сна тяжело даётся даже взрослым, поэтому пожалейте детей — не заставляйте их совершать никому не нужные героические поступки. Пусть они получат нужную долю сна, это полезнее, чем самые яркие впечатления.

Детям с четырёх лет можно посещать несколько «ёлок», однако лучше их развести по времени, чтобы это были разовые мероприятия, но не череда утомляющих походов.

Если малыши очень хотят встретить Новый год, но не могут выдержать много часов без сна — устройте им «ранний Новый год». Всё, как в полночь, но на 3-4 часа раньше.

Эмоциональная перегрузка ребёнка может вылиться в психозы, неврозы и даже соматические заболевания. Не слишком ли высока цена одной ночи?

Помните о том, что как бы поздно ваши дети ни легли, встанут они точно в то время, в которое привыкли. А будете ли вы сами готовы проснуться вместе с ними?

Новогодние дни лучше провести активно — на свежем воздухе или в небольшой поездке. Такие новогодние праздники запоминаются ребятишкам лучше всего.

[*https://viline.tv/deti/article/rezim-rebenka-v-novogodnie-prazdniki*](https://viline.tv/deti/article/rezim-rebenka-v-novogodnie-prazdniki)

<https://letidor.ru/zdorove/a56-kak-vpisat-prazdnovanie-novogo-goda-v-privychnyy-rezhim-dnya-rebenka-5870-page3.shtml>