

# Режим ребенка 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.

## **Чем грозит ребёнку новогодняя ночь?**

Если в вашем доме есть детки ясельного возраста, вы должны сделать всё, чтобы он был спокоен и доволен. Лучше встречать Новый год дома, не выходить ночью на улицу для просмотра праздничного фейерверка, соблюдать привычный режим дня и питания. Дети этого возраста уже с удовольствием получают подарки, любят сладости. Однако, даже при самом сильном желании встретить Новый год вместе с родителями, не смогут этого сделать в силу своей физиологии: им необходим длительный сон. Самым рациональным решением будет придерживаться привычного режима дня, отправив кроху в постель вовремя. Зная, что кроха ждёт новогоднюю ночь и хочет получить подарки под бой курантов — устройте её на 3 часа раньше. Пригласите за праздничный стол, зажгите свечи, вручите подарки. Выйдите на улицу и «включите» фейерверк. А потом уложите спать — счастливого и довольного.

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

До трёх лет единственная «ёлка», на которую малыш может без вреда для своей психики сходить — в яслях или в детском центре для детей именно этого возраста. Длиться она должна не более получаса. Герои в спектакле должны быть узнаваемыми, очень добрыми. Не приветствуется агрессивный грим, лучше если актёры будут совсем без грима, чтобы дети не напугались. 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 младшему 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.

*Специально будить малыша к новому 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.*

## **Краткие советы:**

- Новогодняя ночь без сна тяжело даётся даже взрослым, поэтому пожалейте детей — не заставляйте их совершать никому не нужные

героические поступки. Пусть они получают нужную долю сна, это полезнее, чем самые яркие впечатления

- Дети до двух лет не понимают ещё сути праздников. Подарки им лучше всего находить утром, под ёлочкой.
- Детям с двух до трёх лучше посетить лишь одну «ёлку», продолжительностью до получаса и предназначенную именно для детей этого возраста.
- 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.

Воспитатель высшей  
квалификационной категории  
Гудкова В.И.