*Новогодние праздники — удивительное время, которое можно провести с семьей. Но для некоторых детей и родителей затяжной совместный отдых может стать серьезным испытанием. Чего не стоит делать в новогодние каникулы, чтобы избежать конфликтов и ссор,*

**ПОМНИМ О МЕРЕ**

Есть родители, которые во время новогодних каникул дают детям расслабиться. В результате сбивается режим дня: мы засиживаемся допоздна, а потом спим до обеда. Это неправильно.

Для ребенка важно соблюдать привычный режим дня. Иначе возвращение к будням станет серьезным испытанием. Маленьким детям грозит перевозбуждение, переутомление, недосып и капризы вечером. Сдвинуть режим максимум на полтора часа можно, но в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей ребенка.

Нарушение режима сна в любом возрасте ведет к повышению тревожности. Потому что организму приходится адаптироваться к новому ритму, а это может вызвать стресс.

Новогодняя ночь может быть исключением. Но главное подготовиться заранее — устройте днём сончас.

**ДАЁМ ВОЗМОЖНОСТЬ ОТДOХНУТЬ ОТ УЧЁБЫ**

Другие родители, напротив, пытаются провести каникулы с пользой. Никаких режимным послаблений, ежедневное чтение книг и работа в прописях, подтягивание «хвостов» или подготовка к экзаменам. Но такой сценарий проведения каникул тоже вызывает вопросы.

Важно понимать, что новогодние каникулы созданы не просто так. В течение года ребёнок активно работает и сейчас все-таки нуждается в отдыхе. Если загружать его занятиями — получите перенапряжение, за которым могут последовать стресс, невроз».

С другой стороны, важно, чтобы ребёнок не забыл, чему научился. Учителя начальных классов говорят, что для младших школьников повторение необходимо. Оно поможет им лучше учиться. Но занятия в каникулы, по мнению психолога, должны быть встроены гармонично. Можно предложить ребёнку написать список продуктов, посчитать сдачу.

На помощь здесь придут настольные игры. Они хорошо тренируют навыки устного счета, развивают воображение. Те же шашки и шахматы способствуют развитию психических процессов — восприятия, внимания, памяти, мышления и начальных форм волевого управления поведением. Учёба в новогодние каникулы должна быть в удовольствие, чтобы ребёнок мог отдохнуть от учебного года и чувствовал атмосферу праздника.

Подросткам и детям, которым учеба даётся трудно, важно выделить четкое время на подтягивание «хвостов» и чередовать его с активностями. Это могут быть прогулки на свежем воздухе, катание на коньках и лыжах. Психолог говорит, что оптимальным временем для занятий считается первая половина дня, когда психика наиболее активна. Но не стоит забывать об индивидуальных особенностях каждого из нас.

Гармонично встроенные в новогодние каникулы занятия помогут снизить тревогу у детей, которые переживают, что забудут пройденный материал или не успеют подготовиться к экзамену, исправить оценки. Но не забывайте об отдыхе.

Плохие оценки, по словам психолога, могут говорить и о том, что ребенок потерял интерес к учебе, не понял какую-то тему или не учит предмет из-за антипатии к учителю (такое бывает у подростков). Новогодние каникулы — идеальное время, чтобы вспомнить себя в подростковом возрасте и поддержать ребенка. Можно самому объяснить тему или найти в интернете обучающие видео от опытных преподавателей (такие, кстати, есть даже в излюбленном школьниками «ТикТоке».

Но решать проблему нужно планомерно, а не за счет каникул. Рассказать, как сами преодолевали эти трудности. Помните, что школьнику необходимо уделить внимание в новогодние праздники. Даже если кажется, что он уже большой и справится без нас.

**ОБХОДИМСЯ БЕЗ КОНФЛИКТОВ**

У каждого члена семьи есть свое представление об идеальных новогодних каникулах. Одни мечтают наконец-то выспаться, другим срочно нужны лыжи и коньки, третьи не представляют праздник без походов в гости, театры и собственноручно слепленного снеговика во дворе. Казалось бы, конфликт интересов неизбежен, но без него можно обойтись.

Чтобы ни у кого не осталось сожалений, что новогодние праздники прошли зря, есть хорошая практика „Семейный совет“. Каждый член семьи пишет или озвучивает идеальный для него сценарий отдыха (какие места бы хотел посетить, что посмотреть, какой новый вид активности попробовать) — и составляется общий с учетом интересов каждого члена семьи. Тогда, к примеру, старший ребенок будет знать, что сегодня идет на новогоднюю елку ради младшего, но завтра все будут кататься на тюбингах, как он этого хотел.

Можно заняться «дегустацией» активностей. Попробовать: нравится ли семье кататься на лыжах или, может быть, больше нравится вместе печь и украшать имбирные пряники.

Любителям сюрпризов семейный психолог предлагает сложить бумажки с указанием разного вида отдыха в банку и накануне вытаскивать сценарий завтрашнего дня. Но помните, что для досуга с маленькими детьми такой формат не подойдет. Малыши из-за сюрпризов в распорядке дня теряют ощущение безопасности. Для них важно постоянство и привычность обстановки, поэтому о том же походе в гости стоит поговорить заранее.

Изменение в плане не стоит воспринимать как трагедию. Договоритесь заранее, что он может быть гибким».

Этот совет пригодится, если в новогодние каникулы кто-то из членов семьи заболел. Чтобы ни у кого не было ощущения, что праздник испорчен, вспоминаем о главном его приоритете — провести время с семьей. Поднимаем настроение просмотром семейных фильмов, украшаем вместе дом и окна снежинками, создаем коллаж желаний, вырезая картинки из журналов.

Поднимают настроение воспоминания фото ярких событий прошедшего года. Такие воспоминания можно в течение года писать на листочках и собирать в специальную банку или коробку, чтобы в новогодние каникулы читать и рассматривать сохраненные там билетики из цирка, привезенные камушки с моря и так далее».

**ПОМОГАЕМ СПРАВИТЬСЯ СО СКУКОЙ**

В новогодние праздники родители и родственники часто заваливают ребенка подарками. Но через несколько дней он жалуется на скуку. Такое поведение эксперт квалифицирует как потерю интереса. Причин несколько: банальная усталость или нехватка общения.

Когда ребенок жалуется на скуку, просто уделите время для разговора с ним и выясните причину. Не стоит начинать его развлекать или упрекать, что ему так быстро надоели новые игрушки. Если причина скуки в обычной усталости, то нужно отдохнуть. Если не хватает общения с родителем, отложите все дела и уделите внимание. Можно в те же „обнимашки“ поиграть»..

Часть старых игрушек, в которые ребенок давно не играет, можно тайно убрать в коробку. Их «повторное обретение» в новогодние каникулы приносит детям радость. Главное — не переборщить. Если ребенок любит играть в машинки, убирать их все не стоит. Отложить можно лишь малую часть.

**ПОДДЕРЖИВАЕМ ОЩУЩЕНИЕ ЧУДА**

Готовить подарки к Новому году психолог советует заранее. Тогда вам не придется ломать голову, как объяснить ребенку, что он не самый плохой малыш на свете, а просто у дедушки не получилось по какой-то причине исполнить мечту.

Родителям нужно узнать, что хочет ребенок. Можно попросить его составить список из нескольких желаний или рассказать волшебнику о своих увлечениях, чтобы Дед Мороз мог сам выбрать подходящий сюрприз. Если просьба ребенка выходит за возможности вашего бюджета — подарок можно сопроводить ответным письмом от Деда Мороза. В нем можно объяснить, почему подарок другой».

При этом подарок от Деда Мороза не должен быть в приоритете для ребенка. Родители же тоже могут поздравлять с Новым годом. Тогда папа с мамой не будут оставаться не у дел. Малыш будет понимать, что не только волшебник старался принести радость, но и близкие люди. Ему и вам будет приятно.

Помните, что Новый год – это маленький семейный отпуск. Проведите его так, чтобы не было ощущения, что он прошёл зря.