

## Осторожно, новогодние утренники!



Новый год... Ребенок в приятном ожидании утренника. Это, безусловно, огромная радость: Дед Мороз, хороводы вокруг елки, подарки. Однако есть и обратная сторона медали. Незнакомая обстановка и множество людей могут вызвать испуг, перевозбуждение. Кроме того, праздник — место массового скопления детей и, следовательно, массового скопления вирусов...

Как быть? Что делать, чтобы все прошло, как задумано — без неприятных сюрпризов?

Утренники в саду, новогодние представления в ДК и театрах — места, где в замкнутом пространстве находится большое количество людей. Нередко мамы не хотят расстраивать ребенка и ведут его на праздник больным. Но делать этого категорически нельзя. Во-первых, бегать и прыгать в подобном состоянии опасно, так как это может привести к развитию осложнений. Во-вторых, при наличии заболевания возрастает восприимчивость организма к новым инфекциям. Наконец, подумайте о других детях. Ваш малыш может заразить и их.

Несмотря на ощущение праздника, волшебства, радость, которое дарит ребенку новогоднее представление, праздник все-таки является стрессовым фактором. И чтобы получить удовольствие от мероприятия, малыш должен быть готов к нему психологически.

### *Первый раз на утренник*

Если ребенок первый раз идет на утренник в саду, подготовьте его. Вкратце обрисуйте схему праздника: "Вы с ребятами станцуете, расскажите стихи, потом придет Дед Мороз,

послушает стишок, раздаст подарки". Продемонстрируйте свою уверенность в том, что малыш справится со своей ролью снежинки или зайчика. Дополнительно прорепетируйте с ним. Можете даже устроить пробный мини-концерт для своих домочадцев. И хотя в детском саду воспитатели готовят детей к представлению, еще одно домашнее выступление ему точно не повредит.

### *Другие елки. А стоит ли?*

Если с утренником в детском саду все ясно, то когда речь идет о других мероприятиях, выбор остается за родителями. Принимая решение, полезно руководствоваться некоторыми общими моментами.

До трех лет смысла нет. Малыш должен быть психологически готов к посещению елки. Хотя развитие каждого ребенка индивидуально, до трехлетнего возраста он вряд ли сможет оценить ее по достоинству. Раньше полутора лет ходить на праздник однозначно рано.

Особенно это относится к тем детям, которые сидят дома с мамой, няней и не ходят в сад или на развивающие занятия. Они могут просто расплакаться в обществе незнакомых людей.

Кроме того, до трех лет еще не сформирована иммунная система. Вот как комментирует ситуацию инфекционист профессор Виктор Валентинович Краснов: "Вообще формирование иммунной системы ребенка, в основном, происходит к трем годам. И я думаю, что раньше этого возраста вести ребенка на елку не стоит".

"Конечно, три года — это возраст, с которого малыш психически готов к социальным контактам. Что это значит? Он готов воспринимать других людей и детей не только как отдельные объекты, но и готов делиться с ними и чему-то учиться у них, готов к взаимобмену. Но совершенно не значит, что у всех эта готовность наступает ровно в три года, точно в день рождения. Все зависит от темпа и образа жизни семьи. И, конечно, если дома нередко бывают гости или мама с ребенком часто куда-нибудь выбираются вместе (к друзьям, родственникам и т.д.), то для такого малыша новогодние праздники особой сложности не составят. Поэтому говорить о каком-то конкретном возрасте, думаю, будет чрезмерно", — рассказывает психоаналитик, член Европейской конфедерации психоаналитической психотерапии и открытого психоаналитического общества Татьяна Илларионова.

### *На новогоднее представление в первый раз*

Если вы в первый раз отправляетесь на елку, поговорите с ребенком. Пообещайте, что будет интересно и весело. На всякий случай приобретите билеты на место рядом с проходом. Вам будет спокойнее от осознания того, что в экстренном случае вы сможете быстро покинуть зал.

Поинтересуйтесь, какое представление вы увидите. Обычно новогоднее представление ставится по какой-либо сказке, но адаптируется "под праздник". Можно заранее прочитать

вместе с малышом сказку, которую будут показывать. Ему будет легче смотреть спектакль, если он знаком с сюжетом.

Для первого раза стоит выбирать такие мероприятия, где ребенок сможет находиться вместе со взрослыми. Предпочтительный вариант — мини-елка с небольшим количеством зрителей.

На всякий случай захватите бутылочку с водой и какую-нибудь еду (яблоко, печенье), влажные салфетки. Может пригодиться запасная одежда, если в зале будет жарко, и ребенок вспотеет. Или наоборот, в зале будет сквозняк, и пригодится тоненькая кофточка. Возьмите с собой небольшую яркую игрушку, чтобы было чем отвлечь непоседу, если он вдруг начнет плакать.

### ***Индивидуальный подход***

Чтобы решить, идти ли на праздник и какую программу выбрать, честно ответьте на следующие вопросы:

Способен ли ваш ребенок долгое время заниматься однотипной деятельностью, сможет ли он вы сидеть на одном месте 30-40 минут подряд?

Не испугается ли малыш людей, собравшихся в одном зале?

Насколько близко от дома находится театр (ДК), в котором будет проходить новогоднее представление? Не будет ли путь туда и обратно слишком утомительным?

На детей какого возраста рассчитано представление?

Общительный ли у вас малыш? Захочет ли он подойти к Деду Морозу? Сможет ли водить хороводы с детишками? Или, может, ему лучше просто посмотреть спектакль в зале с мамой?

"Желательно чувствительно и с пониманием относиться к переживаниям ребенка. И если малыш говорит, что он устал и больше не хочет, то не следует его заставлять сидеть до конца представления, как бы ни было вам жалко заплаченных денег. Будьте внимательны к внутреннему миру и состоянию крохи", — советует психоаналитик Татьяна Илларионова.

Вернувшись домой с праздника, проведите остаток дня, играя в тихие игры, спокойно погуляйте. Не нагружайте ребенка дополнительными занятиями, кружками. На сегодня у него уже достаточно впечатлений. Учтите, что общение с компьютером и телевизором — тоже не лучшим образом влияет на нервную систему. Так что их лучше тоже ограничить.

Новогодний утренник — целое событие в жизни маленького человека. И к нему нужно как следует подготовиться и ребенку, и его родителям. Конечно, не стоит без особых на то оснований лишать кроху радости. Но если ребенок еще недостаточно вырос, отложите новогодние спектакли на год. Впереди у малыша еще много елок...

