Советы психолога:
как подготовить ребенка к Новому году

«Новый год — это про сказку, про чудо. Очень важно, чтобы родитель этим чудом напитал ребенка настолько, насколько возможно. Формируемое ощущение безопасности сохраняет ребенка — и потом уже взрослого — на протяжении всей жизни. Потому что нам нужны корни, чтобы устоять, когда начинаются ветра. И Новый год — один из праздников, когда эти корни у ребенка хорошо прорастают».

«Для совсем маленьких детей празднование Нового года должно быть хорошо продумано»

С какого возраста с ребенком стоит начинать отмечать Новый год так, чтобы он просидел со всеми до полуночи и послушал бой курантов?
Когда разумно подключать ребенка к семейным посиделкам?

Если ребенок может посидеть до 12 ночи, и это доставит ему удовольствие — значит, надо посидеть. Но до этого ему надо дать поспать, чтобы он не переутомился. Конечно, многое зависит от индивидуальных особенностей и возраста ребенка — до полуночи, безусловно, не каждый малыш выдержит. Если взрослые чувствуют, что он часто волнуется, ему сложно засыпать, он плохо переносит общество новых людей, то торопиться с совместными посиделками не стоит.

Не надо забывать, что детки — это не маленькие взрослые, которые меньше умеют и знают. У них совершенно другое развитие нервной системы, а зоны головного мозга еще находятся в процессе созревания. Никто не отменял развитие правого полушария, где шумоизоляция в определенном возрасте еще просто до конца не установилась.

Если совсем маленький ребенок встречает Новый год в толпе людей, тем более если он их до этого не знал — то переутомление нервной системы, безусловно, будет. Для совсем маленьких детей празднование Нового года должно быть хорошо продумано. Родители не должны напрягать их нервную систему чрезмерно: нужно как можно меньше громких звуков, важно сохранить привычный режим дня. Это возрастной момент. Так что повторюсь, на возраст ребенка и его индивидуальные особенности и стоит опираться.

Если ребенок со стабильной нервной системой,
когда можно его полноценно включать в процесс празднования?

У психики нет конкретного момента, когда что-то можно начать. Это всегда зависит от индивидуальных особенностей. Даже если ребенок абсолютно здоров, мы не можем на него налагать такую же эмоциональную нагрузку, как на взрослых. Новый год — это праздник про очень важную сказку, которую создают родители для формирования базового доверия к миру. Он в первую очередь запоминается нам не Дедом Морозом и подарками, а тем, как все вместе собираются самые близкие люди, глаза которых светятся радостью, и ребенок чувствует себя очень нужным. Мы вспоминаем именно эти моменты, которые закладываются в пласт нашей будущей взрослой жизни. И когда бывает очень трудно, именно к таким моментам мы всегда возвращаемся, чтобы пережить сложности.

Новый год — это не только символы. Мы не просто наряжаем елку, — этот ритуал объединяет и обозначает, что родители хорошо общаются, и ребенок нужен, и в доме тепло, радостно. В результате человеку всегда будет хотеться вернуться мысленно в этот момент.

Новый год для ребенка нужно создавать именно так, чтобы сформировать главные ценности. Это про сказку, про чудо, очень важно, чтобы родитель этим чудом напитал ребенка настолько, насколько возможно. Праздник о добре, заботе, нужности — вот что действительно важно.

Новый год в первую очередь запоминается нам не Дедом Морозом и подарками, а тем, как все вместе собираются самые близкие люди, глаза которых светятся радостью, и ребенок чувствует себя очень нужным

«Требуется подготовка перед встречей с Дедом Морозом»

Часто маленькие дети пугаются Деда Мороза, даже встречая его на елке. Между тем родители часто хотят пригласить новогоднего волшебника домой.
Как к этому подготовить малыша?

Мы всегда должны иметь в виду индивидуальные особенности развития ребенка. Если он хорошо идет на контакт, не пугается чужих взрослых, легко остается в детском саду, это говорит о том, что нововведения на празднике скорее всего пройдут легко. Но если родитель, наблюдая за своим малышом, чувствует, что тот тяжело идет на контакт, часто переутомляется, капризничает, плохо засыпает, то в таком случае требуется подготовка перед встречей с Дедом Морозом. Безусловно, ему нужно рассказать, кто такой Дедушка Мороз, сделать акцент, что он добрый и приносит добро. Если Деда Мороза приглашают домой, стоит заранее обговорить с организаторами праздника, чтобы «дедушка» не заходил домой с громкими

возгласами о предстоящем празднике, если ребенок пугливый. Это важно, чтобы шумоизоляция правого полушария не сыграла злую шутку, и ребенок не напугался, запечатлев образ Деда Мороза как образ нападающего. Стоит заранее почитать книги, посмотреть мультфильмы, в которых фигурирует этот сказочный герой. Он приходит в дом, чтобы привнести что-то новое в жизнь ребенка. И с этим новым нужно обязательно слегка пожить перед этим. Тогда ребенок будет более готов.

Если Дед Мороз вошел в дом, а ребенок оказался не готов к такой встрече, стоит сразу же создать безопасное пространство — взять его на руки, обнять, подойти к Деду Морозу, протянуть ему руку. Тем самым мы демонстрируем ребенку через собственные действия безопасность пространства, в котором можно взаимодействовать. Мы не заставляем его сразу обнимать Деда Мороза, рассказывать стихотворение. Задача — чтобы малыш спокойно воспринял эту новую информацию, что для психики бывает очень непросто. Все нужно делать сохранно. И перед первой встречей мы обязательно живем с этим образом, чтобы ребенок не напугался.

Если ребенок контактный и хорошо принимает незнакомых людей, когда можно первый раз пригласить Деда Мороза домой?

У таких вопросов нет конкретной даты. Один ребенок и в годик может очень хорошо отреагировать на появление сказочного гостя — если была проведена предварительная подготовка, в доме спокойная обстановка, ребенок привык к новым событиям, на фоне которых постоянно развивается психика, он часто посещает новые места вместе с родителями. В таком случае приход Деда Мороза не вызовет никаких проблем. Но если малыш не контактен, если он замкнут, боится темноты, засыпать один, то, конечно, в этом случае подготовка нужна — и не важно, пять лет ему или семь. Мы всегда смотрим на индивидуальное восприятие мира. Это очень важно.

Мы всегда должны иметь в виду индивидуальные особенности развития ребенка. Если он хорошо идет на контакт, не пугается чужих взрослых, легко остается в детском саду, это говорит о том, что нововведения на празднике скорее всего пройдут легко

«Ценовой эквивалент подарка не играет особой роли»

Некоторые родители откровенно спекулируют темой подарков на Новый год, декларируя: «Будешь себя хорошо вести — Дед Мороз положит под елочку подарки, а будешь плохо — никаких подарков не жди». Правильный ли это подход?

Родители — ведущие взрослые в жизни ребенка. И многое зависит от того, с какой позиции мы этот подарок дарим. Если мы дарим подарок как взрослый, который хочет порадовать ребенка, продемонстрировать свою заботу, показать, что мы помним о том, что он хочет получить в этот праздник — это один посыл. И в этом случае стоимость подарка не будет сильно влиять на ситуацию.

Иногда говорят о том, что дети хотят дорогие подарки. Нет, дети хотят желанные подарки в эмоциональном плане. Вдвойне важно, с какими эмоциями вы его преподносите. Но если этот подарок — компенсация чего-то, конечно, могут возникнуть трудности. И здесь вопрос к родителю и работе со своим собственным эмоциональным фоном взрослого. Нужно понимать, с какой целью мы дарим ту или иную вещь ребенку, для чего — мы хотим просто порадовать его или компенсировать что-то? Это личный вопрос для каждого взрослого. Отсюда и вытекает ответ.

Старайтесь дарить своим детям подарки с точки зрения взрослого человека. То есть с точки зрения заботы и демонстрируя, что я помню, чего именно они хотят. Это всегда большая радость, и ценовой эквивалент не имеет большого значения в этом случае.

Если мы очень сильно сосредотачиваемся на этом подарке, это означает, что у нас самих есть определенная дефицитарность. Надо понимать, почему мы так фиксируемся на нем, почему он становится предметом некой манипуляции. И это вопрос не столько к Новому году, сколько к тому, как выстроены детско-родительские отношения.

«Наша задача — напитать ребенка чудом»

Если ребенок себя вел весь год откровенно плохо, правильно ли оставлять его вообще без подарка?

Новый год — это праздник про чудо. Наша задача — напитать ребенка чудом. Когда мир откликается, добр ко мне, я и сам становлюсь добрее. Очень важно уловить суть праздника Новый год. Мы проводим его не просто для галочки в нашем портфолио, а действительно одариваем собой наших самых близких и любимых. Это укрепление основ жизни, когда ребенок чувствует, что его принимают любым, даже если он хулиганит, и неважно, выполняет ли он наши требования. Понятно, что все мы любим удобных детей. Но ребенок удобным быть не обязан. Он обязан быть разным в процессе жизни. И мы обучаемся рядом с ним быть родителем. Хотя ни в одной школе или институте нам не объясняли, как быть мамами и папами.

Наша самая большая задача — сохранить веру в чудо у ребенка, веру в то, что его абсолютно любым принимают ведущие взрослые, любимые родители. И подарок — это акт, когда в ребенка закладывается чувство прощения. Он понимает, что, несмотря на плохое поведение, родители ценят, что он есть такой прекрасный, и взрослым хочется порадовать его в этот чудесный праздник. Родитель таким образом сигнализирует: «Я хочу, чтобы ты это запомнил, как было хорошо». Очень важно помнить об этих вещах в Новый год.

Новый год — это праздник про чудо. Наша задача — напитать ребенка чудом. Когда мир откликается, добр ко мне, я и сам становлюсь добрее

«Ребенок не вдруг внезапно хочет последний iPhone резко к Новому году»

У детей сейчас серьезные запросы. Некоторые просят очень дорогие подарки у Деда Мороза. Если родители не готовы на такие расходы, как объяснить ребенку, почему он не получит от новогоднего волшебника подарок, указанный в письме?

Ответы на такие вопросы уходят в глубины семейной психотерапии. Родители зачастую сами провоцируют и взращивают определенную модель поведения, когда планки сильно зашкаливают. И этот вопрос вообще никак не связан с Новым годом. Если вы в своей модели поведения научили ребенка понимать — есть возможность что-то купить или такой возможности нет, то проблем не возникнет.

Для ребенка сам подарок как акт не имеет ровным счетом никакого значения. Если бесконечно идет речь о цене, то возникает резонный вопрос — что мы такое закрывали весь год или даже всю небольшую жизнь ребенка, что цена постоянно выходит на первый план, а не эмоциональный компонент общения с родителями, заботы и ощущения, что родитель помнит о нем?

А если ребенок не осознает стоимость подарка, когда просит телефон последней модели?

Он не может этого не осознавать. Это всегда модель поведения в семейной жизни. Ребенок — не существо с планеты Марс или Венера, которого просто взяли и привезли на Землю. Плюс есть зеркальные нейроны, которые встроены в лобную долю, и заставляют нас постоянно повторять паттерны и модели поведения, присущие нашей окружающей среде. Без них мы бы не ходили, не говорили. Все остальные модели поведения присваиваются ребенком точно так же.
Так что все вопросы в первую очередь к взрослому — почему ребенок так зацикливается на стоимости подарка? Возможно этот вопрос возникает в семье не только к Новому году.

А если ребенок заказывает этот подарок в письме Деду Морозу, веря в него и его способности исполнять любые желания?

Наверняка в течение года ребенок возвращается к этой теме. Ребенок не вдруг внезапно хочет последний iPhone резко к Новому году. Он, скорее всего, об этом говорит весь год. Возвращается к этому вопросу постоянно, а вы объясняете, что такой возможности нет. Как человек, у которого есть логическое мышление, взрослый должен понимать, что это желание выплывет там, где есть чудо, то есть на Новый год. Так что это стоит прорабатывать заранее.

Нельзя это решить перед боем курантов. Эта модель потихоньку закладывается и объясняется. Если у вас нет возможности порадовать ребенка смартфоном последней модели, мы объясняем ребенку, что у Деда Мороза не всегда есть возможность подарить такой дорогой подарок. И что детей на планете очень много. Все можно объяснить, ребенок всегда идет за своим взрослым.

Всегда можно переориентировать на что-то другое?

Только в случае, если у вас есть базовое доверие внутри семейной структуры. Если оно есть, вы являетесь ведущим транслятором поведенческого фона ребенка. И это — вопрос о тех паттернах, которые вы закладываете внутри семейной системы. И когда мы рассказываем, что на свете очень много детей, а Деду Морозу везде надо успевать, мы развиваем и эмпатию, и понимание того, что существуют другие люди. И одновременно прорабатываем детский эгоцентризм, когда им кажется, что они одни на планете. Родитель всегда работает над выстраиванием человека, которого растит.

Когда мы рассказываем, что на свете очень много детей, а Деду Морозу везде надо успевать, мы развиваем и эмпатию, и понимание того, что существуют другие люди

«Надо сохранять эту сказку столько, сколько ребенку потребуется»

Если дети уже начинают сомневаться в существовании Деда Мороза, стоит их переубеждать? Или говорить правду в лоб?

Это вопрос веры в чудо. Сам Дед Мороз не особо фигурирует у вас в будущем. Вы воспринимаете Новый год как определенное семейное слияние, безопасность. Это ощущение безопасности сохраняет ребенка и потом уже взрослого на протяжении всей жизни. Потому что нам нужны корни, чтобы устоять, когда начинаются ветра. И Новый год — один из праздников, когда эти корни у ребенка хорошо прорастают. Если его насытили чудом, ощущением безопасности, эмоциональным компонентом в новогодние праздники, то постепенно сам Дед Мороз и так уйдет. И останется только глубокая благодарность собственному детству.

Если ребенок сталкивается с вопросом, например, от одноклассников, почему же он еще верит в Деда Мороза, то опять же это вопрос к семейной структуре и к тому, что родители хотят воспитать в ребенке. Это и развитие собственной самооценки, когда ребенок имеет право верить в то, что сам хочет.

Это тоже проговаривается не перед боем курантов. Обсуждать это нужно в течение определенного времени. Если ребенок пришел из школы и сказал, что Деда Мороза не существует, вы можете спросить его: «Для тебя как лучше — чтобы он существовал или нет? Как тебе больше нравится думать об этом?».

> Дети сами ответят вам на все вопросы, если их к этому правильно подвести. Они сами помогут нам — скажут, как для них лучше чувствовать и ощущать. Нам просто

важно научиться слушать их. Ребенок может ответить: «Мне лучше, когда он есть, и верить, что Дед Мороз существует». И вы будете сохранять эту сказку столько, сколько ему потребуется. Либо он может сказать: «А я знаю, что вы сами покупаете подарки». А вы его обнимете и скажете: «Какой ты у меня молодец. Какой ты у меня замечательный мальчик (или чудная девочка), как я тобой горжусь. Мы так долго пытались создавать для тебя эту сказку».

Если ребенок сильно расстроился, когда увидел, например, что это вы кладете подарки под елку, важно не отрицать его чувства. Если он расстроен, погрустите с ним вместе. Мы очень часто пытаемся этот чувственный фон как-то перевести на подходящий для нас. Но это неправильно. Если у ребенка уходит такой большой кусок жизни, если он увидел, что это родители положили подарок под елку, а не Дед Мороз, мы можем все ему объяснить, погреть его своим теплом. Рассказать о том, что мы так старались создавать для него сказку. Это все зависит от индивидуального восприятия ребенка, все нужно выстраивать, исходя из ситуации.

Если ребенок за детство напитался мамой, папой, традициями, он будет очень сильным в жизни. У него есть корни. И этот праздник — только про это!

«Если ребенок напитался мамой, папой, традициями, он будет очень сильным в жизни»

Если в семье выстроены доверительные отношения, обманывать не принято, а ребенок раскрыл правду о Деде Морозе и спрашивает, почему ему наврали, хотя обычно говорят правду, — как реагировать на такое?

Уместным будет ответить: «Мы не врали, мы любили тебя. Потому что детство — это время чудес. И пока мы могли создавать чудо, мы очень старались его создавать». Это всегда забота, контакт, когда ты обнимаешь ребенка. Если эмоциональный контакт нужности, тепла в семье простроен, то все само собой будет решаться. Там не надо биться над тем, почему же ребенок так держится за эту систему, если она уходит.
Но если ребенок за нее держится — значит, почему-то он не напитался, что-то мы недодали. Потому подарок для него и будет более значимым, чем, например, обычай наряжать елку вместе с папой. А если ребенок за детство напитался мамой, папой, традициями, он будет очень сильным в жизни. У него есть корни. И этот праздник — только про это!

На что стоит обратить внимание родителей в преддверии Нового года?

Очень хочется, чтобы взрослые не воспринимали детей как взрослых. Если новогодний праздник построен только во взрослом ключе, для ребенка он будет мучительным. В праздники не нужно забывать, что рядом с вами ваш малыш. Он не все наши эксперименты может выдержать. И затяжные долгие праздники, если

родители эмоционально, с большим количеством гостей празднуют, тем более если ребенок замкнутый и не включен в этот процесс, будут для него испытанием.

Любые праздники должны проходить в сохранности психического, физического состояния здоровья ребенка. Очень важно не забывать, что рядом с нами очень хрупкий организм, над которым не стоит ставить эксперименты!

Материал подготовила педагог-психолог Галимова О.В.