**Психологи рассказали, как провести каникулы с пользой для себя и детей**

|  |
| --- |
| http://health.mail.ru/pic/17/de/21521_main.jpg |

Родители, которые хотят сделать новогодний отдых для своего ребенка незабываемым и насыщенным, не должны переусердствовать с количеством посещаемых утренников, концертов и шоу.

МОСКВА, 25 дек — РИА Новости. Длинные новогодние праздники — хорошая возможность уделить больше внимания своему чаду и провести время всей семьей на свежем воздухе, считают опрошенные РИА Новости [психологи](http://health.mail.ru/consultation/list/rubric/psychiatry/).

**Каникулы**

«Прогулки на свежем воздухе, каток, парк, лыжи — это все очень полезно для малыша, также полезно чтение и обсуждение книг. Хотелось бы пожелать родителям, как можно больше времени провести с детьми, чтобы они просто общались, обсуждали вопросы, играли», — сказала РИА Новости начальник управления по дошкольному образованию Московского городского психолого-педагогического университета (МГППУ) Валентина Масалова.

По словам психолога, именно прогулки и совместные игры запомнятся детям больше всего. «Как можно больше играть, гулять, тогда дети это запомнят и будут еще долго рассказывать в детском саду», — отметила она.

Что касается утренников и елок: одного или двух мероприятий вполне достаточно для малыша, считает эксперт. Также стоит ограничить время проведенное ребенком у телевизора или компьютера.

С тем, что не стоит малышей перевозбуждать и готовить насыщенную программу на все время новогодних каникул, согласна психолог центра «Перекресток» Московского городского психолого-педагогического университета Ольга Штикова.

«Чем младше ребенок, тем хуже он помнит, что было в прошлом году, и встреча с Дедом Морозом — огромным дядькой в красном халате — может ребенка напугать. Если родители планируют большой утренник, то ни в коем случае ребенок не должен быть один», — советует психолог.

По время каникул, по мнению Масаловой, надо постараться сделать так, чтобы ребенок остался в привычном для себя режиме, хотя можно немного сдвинуть режим, не больше чем на полчаса. Исключением может стать только новогодняя ночь. «Выходные — это не то время, когда нужно только отсыпаться и нарушать режим, потом же нам придется вести ребенка в детский сад, рано поднимать», — напоминает эксперт.

«Чем младше ребенок, тем надо больше внимания уделять соблюдению режима, потому что если малыш не высыпается или перевозбужден, то капризы вечером обеспечены. Надо себе и ребенку стараться сохранять нормальный режим и дозировать впечатления — это касается и родственников, и посещения мероприятий», — отметила Штикова.

**Школьники в контакте**

Если же говорит о детях школьного возраста, то, по словам психолога, для них очень важен контакт с родителями, поэтому вариантов для совместного времяпрепровождения вполне достаточно.

«Можно устроить вечер сказок и рассказов. Можно совместно выбрать и завернуть подарки, ведь для школьников уже не секрет, что подарки приносят родители, можно испечь печенье и украсить елку — именно совместные занятия будут приятны, они и запомнятся детям. Строить что-то из снега, когда погода позволяет, кататься на коньках, наряжать елку на улице. В новогодние каникулы надо стараться как можно больше проводить время вместе», — советует Штикова.

Также психолог советует вырезать из журналов фотографии или картинки и сделать на ватмане коллаж желаний на следующий год.

«Есть еще одна рекомендация — она не оригинальна — постараться меньше употреблять алкоголя. Есть много альтернативных способов получения удовольствия. Зачастую, когда мы употребляем алкоголь, мы становимся агрессивными, что-то забываем, а праздник проходит как в тумане», — отметила эксперт.

Она добавила, что длительные застолья точно не будут интересны детям. Лучший совет взрослым — вспомнить самый интересный новый год в своем детстве и, по возможности, сделать для ребенка что-то подобное.

По мнению психологов, следуя этим нехитрым советам, взрослые обеспечат себя и ребенку отличное настроение, а праздник запомнится на весь будущий год