

тема:

Празднуем Новый год всей семьёй: как избежать стресса

новость:

Секрет хороших праздников — в умении планировать и позволять себе быть несовершенными

Новогодние праздники и зимние каникулы для многих семей становятся стрессовым временем. Сначала идёт бурная подготовка к торжеству, потом меняется режим дня, взрослые и дети находятся в тесном контакте, часто — в небольшой квартире. Как родителям с детьми встретить Новый год спокойно, без напряжения и не рассорившись, редакция «Родительского университета» выяснила вместе с психологами.

Планируйте празднование и расходы

Предновогодний период — один из самых суетных и расточительных. Поэтому важно спланировать график и бюджет.

1. Начните с выбора концепции торжества и подготовки расписания мероприятий.

Так вы не будете терять время на раздумья, куда пойти, и спешить 31 декабря в магазин за продуктами для салата. Чем чётче расписание и смета, тем меньше вопросов по организации досуга.

2. Определите комфортную для вас сумму затрат на праздник.

Психолог Алина Вахитова напоминает об основных чек-листах трат на разные виды празднований.

Для домашнего праздника, как правило, нужны:

продукты;

подарки;

ёлка (живая или искусственная);

атрибутика (бенгальские огни, хлопушки, возможно, новые украшения);

актёры (Дед Мороз и Снегурочка) или тематические костюмы.

Для праздника в поездке необходимо:

приобрести билеты;

оплатить отель;

оплатить мероприятия;

заложить лимит повседневных расходов (дорога, еда);

обновить гардероб и дорожную аптечку (если нужно).

Для Нового года в ресторане важно:

рассчитать бюджет на основе меню;

приобрести нарядную одежду;

заложить расходы на такси.

«Для человека каждая трата средств — это стресс. Если заранее определить, какую сумму будет комфортно использовать, то все траты в рамках неё будут приносить только удовольствие. Важно заранее уточнить у членов семьи, как они хотят провести праздник, и постараться совместить все пожелания».

Алина Вахитова

Психолог

Трезво оценивайте свои возможности

Клинический психолог Мария Борисова отмечает, что женщины слишком стараются «быть хорошими», а это в их представлении зачастую означает организовать богатый праздничный стол, как, например, было в их семье. Для мужчин хороший праздник ассоциируется с весёлой компанией гостей, а значит, нужно соответствующе украсить дом, продумать меню, наряды, развлечения.

Всё это не так уж легко и быстро. Оптимальным выходом будет:

приготовить блюда заранее и/или заказать часть из них в ресторане или пекарне;

оценить, действительно ли помимо основных блюд нужно три салата и десять закусок или можно сократить меню;

распределить обязанности между всеми членами семьи или делегировать часть из них профессионалам.

Например, дети постарше могут помочь с нарезкой овощей, сервировкой стола и уборкой, глава семьи — съездить в гипермаркет и купить всё, что нужно, а список возможных развлечений на вечер уже наверняка есть в ряде статей в интернете.

«Если всё будет готово заранее, то переживаний станет гораздо меньше. Если же у женщины есть традиция, что Новый год — это обязательно оливье, селёдка под шубой, икра, то, когда что-то идёт не по плану, возникает чувство вины, что не смогла всё устроить, или злость на то, что кто-то помешал», — говорит Борисова.

При этом Мария Борисова добавляет, что счастье не зависит от того, что находится вокруг, это внутреннее состояние.

«С желанием всё успеть в последний момент мы только больше доведём себя до стресса и ссор с родными. Этот день создан для того, чтобы провести время с близкими, сказать спасибо, а не для того, чтобы выяснять, „кто что подарил и почему совсем не то, что я хотела“. Для многих эта ночь становится разочарованием просто потому, что не совпала с картинкой и представлениями».

Мария Борисова

Клинический психолог

Поэтому стоит быть к себе и близким менее требовательными и принять как факт, что иногда происходит не так, как хочется, и в этом нет ничего страшного.

Планируйте отдых

Если все выходные пройдут на диване или в спорах о том, кто чем хочет заняться, вы рискуете потерять порядка десяти дней прекрасного качественного отдыха. Заранее посоветуйтесь с родными и включите в график те занятия, на которые не было времени (в том числе договоритесь о том, чтобы каждый мог побыть один или поделаться то, что хочется только ему).

Психологи рекомендуют:

1. Начинать год с чего-то приятного и полезного для себя, подарить себе радость.
2. Проводить больше времени на свежем воздухе.

Алина Вахитова отмечает, что это хорошая возможность провести время, а командные занятия сплачивают семью.

«Вы получите положительные эмоции от катания на горках и лепки снеговиков, насладитесь новогодним убранством города. Можно найти компанию по интересам. Дети из разных семей смогут подружиться и меньше дёргать родителей. Взрослые с единомышленниками будут говорить на интересные темы, играть в настольные игры или танцевать под всеми любимые песни. В рабочие будни не всегда получается собраться с друзьями или родственниками, поэтому в праздники нужно наверстать упущенное», — говорит Алина Вахитова.

3. Давать себе побездельничать.

Мария Борисова акцентирует внимание, что праздники не означают, что нужно каждый день ходить в гости или на горки. Она рекомендует оставить свободу для безделья и спонтанных моментов.

Продолжайте соблюдать режим

Во время отдыха не нужно спешить на работу, проверять вечером домашнее задание и готовить ужин. Но Мария Борисова рекомендует сохранять ежедневные ритуалы. По её словам, это поможет не выбиваться из реальности и довольно быстро войти в рабочий и учебный ритм после длительных выходных.