

## «Новогодние каникулы»

### Мы бежали, а теперь нужно сбросить темп

- ❖ Существуют типичные проблемы рабочих периодов и выходных дней — каникул и праздников. Жизнь в эти периоды устроена по-разному. А еще есть период адаптации — перехода от одного состояния к другому.

Вот люди бежали, бежали, а потом раз, — полугодие закончилось. Вроде все ждут каникул и праздников, потому что устают, и дни короткие, и слишком высокий темп.

Наступает долгожданный отдых, но первые два-три дня люди не могут найти себе места, им хочется бежать дальше.

Привычка бежать в очень высоком темпе есть у многих — она продиктована самой жизнью, а вот умение сбросить темп присутствует не у всех.

**Дайте себе время на эту перенастройку нервной системы.**

- ❖ Расскажите друг другу о своих ожиданиях.

Когда вся семья остается дома на длительное время, нужно передоговариваться о ролях. В однокарьерной семье кто-то работает и проводит больше времени вне дома — чаще это мужчина, и в детско-домашнем кругу он участвует минимально, а кто-то как раз полностью включен в жизнь детей, в быт, и именно этому посвящено все его время — здесь чаще всего речь идет о женщине.

В однокарьерной семье люди ждут от праздников разного.

Женщины ждут, что мужья начнут больше включаться в домашние дела, возьмут больше ответственности, больше инициативы, что-то будут придумывать. Часто этого не происходит, ведь к моменту праздников работающие люди доходят совершенно в загнанном виде, им хочется расслабиться, лежать, ничего не делать, и это вызывает большую обиду.

Женщина, которая находится дома с детьми, хочет каких-то других впечатлений и лучше вне дома — гости, поездки. А мужчина, который много

бывает вне дома, наоборот, может хотеть «сидеть в норе». Это типичный конфликт, который очень понятен, у каждого из его участников — «своя» правда.

**Перед праздниками важно договориться, проговорить и согласовать ожидания.**

Понятно, что тот, кто не ходил ежедневно на работу на целый день по восемь часов, забывает, какой это тип усталости. А тот, кто никогда не водил детей по кругу — одни и те же занятия, школа, магазин, не понимает, что от этого тоже нужно отдыхать, потому что это работа, и еще какая!

В бикарьерной семье с этим попроще, потому что люди больше понимают друг друга в этом смысле.

#### **Моменты, о которых стоит договориться (примеры):**

- 1) Мама хочет позвать гостей побольше, а папа вообще не выносит детского шума, или не любит конкретных гостей, или вообще не любит больших компаний. Перед праздниками надо обсудить, в какие дни и на какое время приглашать родственников.
- 2) Очень важно, чтобы в организации выходных отводилось место мужским инициативам. Нередко женщины обижаются, что мужчины оказываются в стороне. Но, по сути, инициативы мужчин давно затоптаны, отторгнуты и им нет места: мама заранее, с октября-ноября планирует программу праздника и предъявляет в готовом виде.

**Согласование ожиданий очень важно не только для супругов, но и для детей.**

Бывает, что и дети ждут чего-то другого, чем им собираются предложить родители.

- 3) Здорово создать лист пожеланий с несколькими колонками – что хочет папа, что хочет мама, что хотят дети. Каждый пишет пять «хочу», три «не хочу», потом все садятся и обсуждают.
- ❖ Лучший отдых – смена активности и впечатлений.

В первые дни каникул дети могут ходить совершенно не пристроенные, требовать постоянно какого-то внимания, чтобы их развлекали. **И именно в новогодние праздники все вокруг поощряют какое-то интенсивное проведение времени — елки, спектакли, праздники.**

То есть неделя или две каникул оказываются не менее интенсивными по содержанию, чем рабочий год. Это понятный выбор, потому что дети чем-то заняты, их не надо развлекать, они не стоят над душой, не мучают, не сидят около экрана.

**Но есть вопрос: что для вашей семьи в этот период лучше? Ведь полноценный отдых – это смена активности и видов деятельности.**

И дети, и взрослые устают от интенсивности впечатлений. И многие люди решают каникулы проводить по-другому – сменить тип впечатлений. Не гонка по городу на какие-то мероприятия – развивающие или развлекательные, а смена ритма жизни на более экологичный: лес, лыжи, костры, дача и поездка в деревню. Здорово, если сохраняются какие-то традиции, вроде шарад, домашних спектаклей.

❖ Не обижайте родителей отказом от Нового года.

В нашей культуре особый момент – Рождество празднуется после Нового года и люди, которые считают Рождество основным праздником, часто дети тех, кто главным зимним праздником воспринимает Новый год. Здесь важен очень бережный и внимательный подход.

Постарайтесь не обижать отказами старшее поколение. И в то же время согласовать, чтобы Рождество не стало вторым, малозаметным праздником. Иногда это очень сложно, потому что Новый год долго был единственным волшебным праздником и таким остался в массовой культуре. Для компромиссов есть масса мягких вариантов – вкусный рыбный стол, подарки, которые делятся надвое, причем самые значительные родители готовят на Рождество. **А детям можно объяснять все, как есть. И это можно сделать очень красиво,** рассказав о том, почему бабушки и дедушки

празднуют Новый год именно так, рассказать об истории Церкви в советский период, а также то, как запрещали Рождество и все с ним связанное, в том числе елку, и как потом ее разрешили, но уже как новогоднюю. И у нескольких поколений не было праздника Рождества, был только Новый год. **Эти объяснения лучше помогут понять бабушек и дедушек, и у них не будет ощущения борьбы в семье.**

❖ Сходите куда угодно, но только вдвоем.

Да, планируя длинные выходные, мы в любом случае учитываем интересы детей. **Но очень важно, чтобы у взрослых тоже был глоток воздуха — время на себя**, а потому стоит продумать, как оставить детей на какое-то время. Здорово, если в каникулы будет хоть один супружеский выход.

**Важно**, чтобы семья собиралась в разных сочетаниях: родители без детей, один родитель с одним ребенком, дети без родителей. Очень часто люди мало видятся в течение рабочих дней, и им кажется, что праздники они должны полностью провести вместе. Здесь нужна гибкость.

И родительский выход нужно сделать частью традиции семейных праздников. Если совсем невозможно оставить надолго, то надо продумать, как оставить детей хотя бы на час и отправиться в самое ближайшее кафе, просто сменить обстановку.

Если в семье есть дети, с которыми можно обсуждать планы, до них можно **донести, а не отпроситься, испытывая чувство вины**: «Мы хотели бы пойти вдвоем в кино, или послушать музыку, или сходить в гости без вас. Только папа и мама». При грамотных договоренностях праздник может состояться у всех – и без несбывшихся ожиданий.