

### **Зимние забавы и проблемы**

*Зимняя пора — время кататься на коньках, лыжах и санках, лепить снеговика, строить снежные крепости, играть в снежки. Прогулки на свежем воздухе — это не только приятное времяпрепровождение, но и залог правильного развития детей. Специалисты утверждают, что променад способствует укреплению иммунной системы ребенка, уменьшает уровень стресса и тревожности. Это происходит за счет снижения в организме уровня гормонов стресса — адреналина и кортизола. Кроме того, мозг стимулирует выработку эндорфинов — естественного обезболивающего для нашего организма, что также улучшает настроение. Однако бывают ситуации, когда у родителей и детей возникают те или иные проблемы, связанные с зимними забавами. Как родителям их преодолеть, рассказывает Ксения Дементьева, медицинский психолог отделения медицинской реабилитации [РДКБ РНИМУ им. Н.И. Пирогова](#) Минздрава России.*

**Если ребенок не хочет выходить на улицу на прогулки, нужно ли его заставлять?**

В первую очередь важно рассмотреть причины отказа. Если обычно ребенок с радостью гуляет, а в какой-то день не захотел — в этом нет ничего страшного. У взрослых тоже бывают дни, когда не очень хочется выходить на улицу, особенно если там дождь, слякоть или гололед.

Если раньше ребенок гулял с удовольствием, а потом у него резко пропало желание это делать, важно разобраться, что именно случилось. Например, он мог сильно испугаться кого-то или чего-то. В таком случае насильно заставлять его выходить из дома будет довольно жестоко и не слишком эффективно — скорее всего, протесты будут только усиливаться. Здесь важно найти причину, что заставило так резко изменить привычку, оценить реальные риски, помочь научиться справляться со страхами и совместно, создавая безопасные условия, постепенно возвращаться к прогулкам.

Чаще родители жалуются на то, что ребенок полностью отказывается от прогулок, предпочитая, например, проводить время за компьютером, планшетом и телефоном. При таких обстоятельствах при отсутствии регулярных физических нагрузок мы можем видеть последствия не только в сфере физического здоровья, но и психологического. В нервной системе может нарушаться баланс процессов возбуждения и торможения, что может приводить к импульсивности, вспыльчивости или, наоборот, чрезмерной вялости, медлительности, что, в свою очередь, может сказываться на школьной успеваемости, эмоциональном состоянии, отношениях с другими людьми.

Вне зависимости от причины отказов решение «просто заставить» с большой долей вероятности будет приводить не к возникновению любви к прогулкам, а к совершенно обратному эффекту. Вот несколько советов, которые могут помочь.

Формирование режима дня, в который будут входить ежедневные прогулки. Соблюдение режима дня при организующей помощи взрослого.

Формирование правил и ограничений по использованию гаджетов в течение дня (например, не более часа в день). Это касается не только телефона и планшета, но и телевизора с компьютером.

Активное участие родителей в совместной прогулке (беседа, интересные игры, зимние забавы и т. п.), превращение этого времени в увлекательное путешествие. Если сам родитель на улице сидит на скамейке в телефоне, то почему ребенок должен вести себя иначе?

Важно убедиться в том, что ваш ребенок не перегружен другими активностями. Если за день была и школа, и кружки, и спортивные секции, и музыкальная школа, то сил на прогулку просто не остается.

Чрезмерное количество правил и ограничений также может привести к отказам.

Помните, что любая новая привычка формируется в среднем от 20 до 40 дней, дайте время себе и своему ребенку перестроиться на новый режим.

**Сами по себе зимние забавы — катание на коньках и санках, горки, лыжи и тюбинги, снежки — полезны или нейтральны для психики ребенка?**

Сами по себе активные виды отдыха помогают снять накопившееся психоэмоциональное напряжение, что, в свою очередь, помогает бороться с негативными последствиями стресса. Большое разнообразие зимних забав дает возможность подобрать именно то, что подходит вашей семье.

**Среди зимних развлечений могут быть катания на лошадях и собаках: благоприятно ли сказываются такие мероприятия на ребенке?**

На мой взгляд, любой новый опыт благоприятно сказывается на психике как ребенка, так и взрослого, если он связан с положительными эмоциями и комфортным уровнем физических нагрузок. Если при катании на лошадях или в собачьей упряжке ребенок плачет, кричит или просто отказывается от такого развлечения, то лучше не мучить ни себя, ни ребенка, а найти увлечение, которое будет доставлять больше удовольствия.

**Если ребенок любит только кататься на санях и не хочет даже пробовать «саночки возить», нужно ли его заставлять?**

Мне кажется, что это вопрос скорее про то, каким мы хотим увидеть ребенка в будущем. Если родитель всегда все делает сам, пусть даже из самых лучших побуждений, он лишает своих детей возможности усвоить другой способ взаимодействия с миром и множество других чудесных навыков. Так, например, умение «возить саночки» формирует самостоятельность, определенный уровень ответственности, способность рассчитывать свои силы, а также множество навыков, связанных с планированием движения, его пространственной организации и

координации. Это, конечно, не касается детей, которые еще в силу возраста или состояния физически не могут осуществить это действие.

**Вечером вы вместе с ребенком слепили снеговика, а утром обнаружили, что он растаял или разрушился. Как успокоить расстроенного малыша?**

Рекомендации: для начала пожалеть, ведь действительно очень жаль, что столь чудесный снеговик, с которым вы так хорошо провели время, растаял или разрушился. Если есть возможность восстановить, предложите ребенку поправить снеговика, сказав, что теперь можете сделать его даже краше, чем он был. Если снеговик растаял, можно поговорить с ребенком о смене времен года, что теперь на месте снеговика вырастут цветы и трава, а следующей зимой, когда опять появится снег, вы сможете снова слепить снеговика и так же весело с ним играть.

Это лишь один из вариантов, который можно использовать, а не единственно верный. В каждой семье к определенному возрасту детей формируются свои уникальные способы утешения, которые наиболее эффективно работают именно с их ребенком.

*По материалам портала «Растим детей»*

<https://растимдетей.рф/>