

## ***Всем доброго дня!***

Как вы думаете, почему принято подобным образом здороваться и желать, как бы наперёд, доброго?

Скорее всего, вы скажете, так мы настраиваемся и настраиваем друг друга на позитив. И будете правы! Это то, что в психологии называется установками.

Да, например, наши приветствия уже стали привычными ритуалами, и всё же... Попробуйте отказаться от этих ритуалов, не пожелать доброго дня, и вероятно, день будет менее добрым. Не случайно, психологи рекомендуют здороваться и улыбаться своему отражению.

Но это вступление.

А поговорим мы сегодня **о подготовке к новому году**. Заметьте, никакой праздник так долго не ждут и так долго к нему не готовятся. Трудно найти ещё более объединяющий, международный праздник. Сейчас мы видим, как смешиваются наши российские традиции с традициями зарубежных стран. Некоторые нам пришлось очень даже по вкусу.

### **Несколько вопросов к вам (поразмышляйте и ответьте сами себе):**

- ✓ *Любите ли вы праздник Новый год?*
- ✓ *Ждёте ли этот праздник заранее?*
- ✓ *Ожидаете ли каких-то новогодних чудес? Какие они могут быть?*
- ✓ *Придерживаешься ли ты каких-то традиций встречи Нового года?*
- ✓ *Готовишься ли ты к Новому году?*
- ✓ *Любим ли этот праздник в вашей семье?*

Предполагаю, что некоторые из нас очень любят этот праздник. Но некоторые считают его ничем особенным – просто выходной день и замечательно, что можешь просто отдыхать.

Но вряд ли в новогоднюю ночь ты просто ложишься спать, и всё. Ну маловероятно, чтобы тебя оставили без подарков в такой праздник.

Значит, день всё же необычный! И стоит провести его необычно, ну или хотя бы так, чтоб он понравился прежде всего тебе самому.

Так что предлагаю подумать и подготовиться к действительно праздничному счастливому Новому году!

Помнишь присказку – *«Как встретишь Новый год, так его и проведёшь»*. И не забываем про закон бумеранга.

Итак, чтобы сам праздник и наступающий год нас не разочаровал, а порадовал, предлагаю начать подготовку.

- 1) Стоит подумать и представить себе свой самый хороший Новый год. Придумать. То есть мы начинаем мечтать. Но именно мечтать, а не грезить. То есть с оглядкой на наши возможности.

Лайфхаки: представь себе свой идеальный Новый год как картинку, фото, поймай атмосферу и запечатлей

Подключи все органы чувств: зрение, обоняние, слух, тактильность.

- 2) Создай себе карту-схему, если ты обладаешь рациональным подходом или или картину, если тебе проще мыслить образами. (вспомни наши занятия).

Лайфхаки: ориентируясь как раз на органы чувств, запиши или нарисуй, что ты хочешь видеть (декор в комнате, на заставках в гаджетах, одежда/пижама и т.д.), какие запахи тебе создают атмосферу Нового года (апельсины, свечи, ананас, хвоя...), твои ощущения и вкус (мягкий плед, корица, много сладостей?), слух (новогодняя музыка, шум ярмарок, базаров, тишина зимнего леса...).

- 3) А теперь берём листок, делим линией пополам и пишем слева в столбик как можно больше деталей, необходимых для создания праздника, а в правом столбике затем пишем, что мы можем сделать (самостоятельно или совместно с кем-то).

Лайфхак: здесь ты можешь подключить помощников, с кем ты планируешь встречать Новый год. Так вы сможете придумать что-то интересное, разделить ответственность. Будет веселее и проще готовиться к Новому году. И сама подготовка может запомниться ещё больше и быть не менее весёлой, чем сам праздник.

- 4) Очень-очень желательно придумать новогоднюю программу: розыгрыши, задачки, шутки, задания-развлечения гостям.

Лайфхак: задумай сделать праздник для кого-то, подарить радость другому, и тогда тебе обязательно самому будет весело, хорошо и радостно, прям по-новогоднему. Например, придумать программу с включением родителей/младших братьев/сестёр.

И остаётся последний шаг – осуществить намеченное. Чем раньше начнёшь, тем более подготовленным будет праздник, а ты сам(а) отдохнувшим и с приятным чувством вспоминать, как готовились (с друзьями, семьёй).

***Конечно, не забудь загадать желание!***

Предлагаю вам познакомиться с необычным исследованием одной ученицы «Как создать новогоднее настроение», если не хочешь грустить в новый год и говорить «Да подумаешь, день, как день».

Помнишь про хитрые уловки нашей психики – защиты?

А ведь можно не защищаться («подумаешь, и так сойдёт»), а праздновать от души!

***С наступающим!!!***

