



Новый год — праздник в России особый. Мало в какой стране мира к нему готовятся так долго и с таким энтузиазмом, как у нас: уже в первых числах ноября магазины наполняются игрушками и новогодними искусственными елями, и в последующие два месяца градус нетерпения в ожидании праздника только нарастает.

Мы подготовили для вас несколько полезных советов и рекомендаций, выполнение которых может помочь сделать новогодний праздник действительно радостным.

### Совет №1: отдайте старые дела старому году

Доделывать старые, незаконченные дела перед Новым годом — хорошая традиция. Незаконченные дела, словно маленькие вампиры, высасывают их нас энергию, а разве можно хорошо отметить праздник, если вы без сил?

Чтобы в предновогодней суете не забыть ничего важного, составьте список таких недоделанных дел (например, «перебрать гардероб и отдать старые вещи») и начните доделывать их — хотя бы по одному в день. Вы очень удивитесь, как легче вам будет дышаться после этого.

Это же относится и к финансовым обязательствам — долгам. Недаром говорится: как Новый год встретишь, так его и проведешь. Если вы должны кому-то, постарайтесь изыскать возможность вернуть этот долг до наступления следующего года.

В том случае, если вы перезанимали уже у всех своих знакомых, чтобы снова поехать в дом отдыха отмечать праздник, то самое время посмотреть на свою жизнь со стороны и спросить себя: если я всем вокруг должен, то правильно ли я вообще умею расходовать свои деньги? Возможно, пришло время что-то менять?

### Совет №2: «помирись те, кто в ссоре...»

Неспроста героиня Людмилы Гурченко в фильме «Карнавальная ночь» поет нам эти слова. Достижение согласия с родными и близкими перед Новым годом имеет глубокий психологический смысл. Если вы поссорились с кем-то, кто для вас на самом деле очень важен, то и оставаться в ладу с самим собой очень сложно. Поэтому не ждите Прощеного воскресения, позвоните или встретитесь с этим человеком прямо сегодня. Расскажите ему о том, как важны для вас отношения с ним, попросите прощения (даже если вам кажется, что этот человек виноват больше вас) и постарайтесь с ним помириться.

Это действительно очень важно. А Новый год вдобавок ко всему — это очень удачный повод для сближения, когда можно лишний раз позвонить близкому человеку, позвать его в гости в один из праздничных дней или наоборот — приехать к нему.

### Совет №3: сделайте подарок самому дорогому человеку



Это совсем не то, о чем вы подумали. Психологи часто говорят о том, что самый дорогой человек в нашей жизни — это не супруг, не ребенок и не родители, а... вы сами! Ведь именно с этим человеком, фигурально выражаясь, вы будете контактировать всю свою жизнь! Для всех родных и близких, для коллег и знакомых подарки уже выбрали и купили, а про себя забыли? Неужели вы так плохо себя вели в этом году? Это никуда не годится: какая может быть радость от встречи Нового

года, если самый родной человек не сделал вам подарка? Так что берите скорее в руки бумагу и ручку, и набросайте список вещей, которые вам очень хотелось бы получить на новогодний праздник.

Не старайтесь при этом ограничивать свою фантазию мыслями типа «это дорого», «это невозможно» и «такого не бывает». У жизни есть множество способов дать вам желаемое, так что не пытайтесь останавливать свои устремления: смело записывайте все, что хочется. Через некоторое время снова вернитесь к этому списку и выберите подарок, который сильнее всего заставляет биться ваше сердце, и подарите его себе. И не забывайте о том, что этот список можно озвучить людям, которые тоже хотят сделать вам подарок: возможно, что этим вы направите их мысли и энергию в приятном для вас направлении.

#### Совет №4: ставьте цели и идите к ним

Один из самых мощных способов сделать Новый год насыщенным и значимым — это ежегодное составление целей на год и их выполнение.

Думаете, такие цели нужно ставить только бизнесменам и карьеристам? Это не так. Глубокий психологический смысл целей заключается и в том, что важные задачи, которые мы перед собой ставим, одновременно дают нам энергию и мотивацию для их достижения.



Эти цели у каждого могут быть разными: для кого-то — заработать на новую машину, или помочь воспитать внука, а для кого-то — прочитать столько-то книг за год, начать заниматься омолаживающей гимнастикой или всерьез взяться за изучение иностранного языка. Учеными уже давно доказано, что изучение иностранных языков в любом возрасте способствует улучшению мозговой деятельности и становится хорошей профилактикой нарушений памяти. Чем вам не цель?

В течение года полезно время от времени сверяться с записанными целями на год: тогда достичь задуманного будет гораздо проще. Скажете, что цели — это сложно? Спросите у тех своих знакомых, которым сейчас больше 80-ти, какие у них цели и планы: вы устанете их слушать! Так, может быть, стоит взять такой навык себе на вооружение? Тем более, что последние дни года — самое лучшее время для этого...

#### Совет №5: подарите праздник тому, кто меньше всех этого ожидает

Сделайте подарок человеку, который вам симпатичен (или даже нет) — не с какой-то особой целью, а просто так — от широты души и желания сделать человеку приятное, тем более, если он этого от вас не ждет.

Купите кулек конфет и подарите их мальчику-соседу по лестничной клетке. Сходите в ближайший детский дом и поинтересуйтесь, чем вы можете быть для них полезны в преддверии праздника... А через год повторите — это затягивает!

#### Совет №6: проведите Новый год не так, как обычно это делаете

Скука, предсказуемость и однообразие — худшие враги любого праздника. Если вы уже не первый год встречаете Новый год в одном и том же месте и с одними и теми же людьми, возможно, стоит внести в него немного разнообразия?

Мы не предлагаем вам бросать семью и уезжать в новогодние каникулы на край света. Но если вы чувствуете, что в этот праздник вам хочется чего-то совсем другого, чем раньше, может, стоит что-то изменить в привычном ритуале празднования Нового года?

Пригласите к себе в новогодний вечер действительно приятных людей, с которыми вам хорошо, или наоборот — договоритесь, что сами придете к ним. Проявите фантазию, и праздник ответит вам новыми радостными эмоциями!

### Совет №7: меньше смотрите телевизор

Телевизор, может быть, вещь и неплохая, но у него есть одна недобрая особенность: он убивает наше творчество, активность и спонтанность, а значит — радость. Часто смотря телевизор, особенно в Новый год, вы становитесь в пассивную позицию в жизни — просто сидите и смотрите, как веселятся другие люди. Какая в этой ситуации может быть радость от праздника?



Выключайте телевизор сразу после полуночи. Прогуляйтесь по центру города, посмотрите на хороводы вокруг елок и на фейерверки. Подумайте, чего особенного вам хочется увидеть или сделать в этот праздник. Такие желания имеют тенденцию сбываться...

### Совет заключительный и самый главный: никто не сделает для вас Новый год лучше вас самих

И это действительно так. Прислушайтесь к глубинным велениям вашего сердца: как именно вы хотите отметить этот замечательный праздник? Что для вас в эту ночь должно быть самым важным? В глубине души вы уже это знаете. Так начните воплощать это в жизнь. Не как «правильно» и «положено», а «по-настоящему» для души. И тогда включается настоящее творчество. Выберите и спрячьте подарки в необычные обертки. Поищите сценарии семейных игр и спектаклей, забавные конкурсы и идеи. Придумайте костюмы – пусть даже самые простые, хоть маски из бумажных тарелок, разукрашенные карандашами...

Не даром все мы знаем: чем больше сил вложим, тем больше нас порадует процесс и результат. И самая теплая, самая важная часть праздника – это своего рода «итоги» и «планы». Позвольте каждому из членов семьи и гостей сказать о том, что важного произошло с ним в уходящем году. Что хочется запомнить, понести дальше с собой по жизни? А что хочется оставить, отпустить? И, конечно, планы и пожелания. Например, можно выделить для каждого лист бумаги, на котором все гости обведут свои ладошки – в знак своей поддержки – и напишут пожелания к году наступающему.



Пусть Новый год станет для вас по-настоящему значительным и радостным.  
**Волшебного вам наступающего года!**

Информация подготовлена по материалам СМИ  
педагогом-психологом Скриповой Л.В.