

Встретим праздник весело

Отметить предстоящий Новый год по-привычному — встречами с родными и друзьями, дальними поездками, массовыми гуляньями, по известным причинам не получится. Самоизоляция во время долгих выходных может сказаться на обычном укладе нашей жизни. О том, как не дать тоске одержать верх во время праздников, рассказывает психолог комплексного центра социального обслуживания населения Асекеевского района Гульнара Хусаинова:

— Несмотря на некоторые запреты, отмену массовых мероприятий, встретить Новый 2021 год во время ограниченный можно позитивно и весело. Если вы привыкли отмечать праздник на шумной вечеринке, не хотите стоять у плиты, готовя праздничные яства, выход всегда найдётся. Постарайтесь красиво украсить дом новогодними атрибутами и воспользоваться доставкой еды на дом. Подумайте о музыкальном сопровождении, подходящем для вашей семьи. Лучший выбор — специальные тематические плейлисты. Вспомните о забытой, но такой доброй традиции как отправка бумажных праздничных открыток. Они позволят внести сказочности и напоминания о том, что вы помните тех, кто на расстоянии. Интересный вариант — создание собственных видеобращений. В них можно подвести итоги уходящего года, записать поздравления в необычном формате, обратиться к каждому с пожеланиями.

Каждый из нас может создать праздничное настроение себе и окружающим. Начните создавать его тем, кто рядом: детям, родителям, соседям, друзьям. Придумайте сюрпризы для них. Начните готовить вместе с детьми новогодние концерты или сценки, придумывать викторины и конкурсы со смешными призами, тематические костюмированные вечеринки. Настроение создаётся в процессе. Займитесь украшением собственного дома. В этом году мы сами себе волшебники. И не забываем, что 2021 год будет находиться под покровительством

Металлического белого быка, который астрологи рекомендуют встречать в семейном кругу. То, что надо в сложившихся условиях! Можно поздравить соседей в чате, выложить семейные поздравления, видеозаписи, найти способ не контактировать, чтобы ни в коем случае не заразиться. Помните, ограничения — на время, здоровье — на долгие годы.

А чтобы не впасть в уныние на долгожданных каникулах, прислушайтесь к себе, что нашептывает ваш внутренний голос, чего вам хочется в эту ночь и в эти длинные долгожданные каникулы. Может, отодвинув в сторону строго чтимые новогодние традиции, посмотреть любимые фильмы, замотавшись в любимый плед. А может, вы желаете наконец-то выспаться и 1 января провалиться в кровати. Подумайте, что для вас важнее, спланируйте выходные. Глядишь, и год пройдёт хорошо, а настроение поползёт вверх.

Записала
Гузаль ГАРАЕВА

