

## СДЕЛАТЬ ПРАЗДНИК ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ? ЛЕГКО! (сообщение к семинару-практикуму)

В жизни всегда есть место празднику, особенно – семейному. Достаточно найти повод, и для этого необязательно совершать подвиг. Праздник может быть просто потому, что праздника хочется, его просит душа. Если же она его не просит и даже всячески не желает, человек не сможет по-настоящему отпраздновать даже самую знаменательную или круглую дату, а жизнь его чаще всего похожа на унылый серый пейзаж.

Если вдуматься, что нам мешает видеть мир в красках праздника чаще? (Мы не призываем делать его каждый день, ведь праздник на то и праздник, чтобы выделяться на фоне будней). А мешают нам усталость, диктующая нежелание лишней раз напрягаться; тяга ко всему привычному, боязнь выйти за рамки обыденности и стереотипов; недостаток фантазии, а может быть, опасение, что близкие не поймут вашей тяги к веселью.... Впрочем, многое зависит от отношений между нами и нашими домочадцами. Может, как раз таки поймут и очень даже обрадуются. Во всяком случае, **дети рады любому празднику и всегда**. В их лице вы как раз смогли бы найти отличных единомышленников и помощников для создания праздничных проектов и нововведений. И не забывайте про кладезь информации – интернет, где вы можете выбрать не только интересные стихи, песни, музыку, загадки, но и найти даже почти готовый сценарий или почерпнуть массу идей для праздника. В общем, стоит только захотеть.

**Смысл семейных праздников** заключается в том, что, переживая вместе общую радость, **вы сближаетесь и значительно улучшаете свои взаимоотношения**. И ещё – интересный факт: учёные установили, что желание повеселиться, посмеяться – естественная тяга к сохранению своего здоровья. Отрицательные эмоции отступают, человек освобождается от давящего на сознание груза забот, так называемых «энергетических шлаков», наполняется светлой позитивной энергией.

После приятных событий – таких, как праздники, - у нас в памяти всегда остаётся их «картинка», которая всплывает время от времени и вызывает не только приятные воспоминания, но и выброс в кровь гормонов счастья – эндорфинов. От этого дела делаются легче и быстрее. И остаются силы и желание на то, чтобы снова хорошо и весело отдохнуть.

Счастлива та семья, которая умеет не только радоваться жизни, сделать праздник из ничего, но и имеет свои традиции. А нам, педагогам очень хотелось бы, чтобы таких семей было больше. Ведь в счастливой семье вырастает добрый, открытый, внимательный и разносторонне развитый ребёнок.

Очень надеемся, что наши советы помогут разбудить вашу фантазию, претворить в жизнь самые смелые идеи и создать великолепные праздники.

### **Возможные поводы для семейных праздников:**

- ❖ Памятные семейные даты (знакомство родителей, годовщина первой поездки в круиз или на море, день помолвки родителей, годовщина свадьбы и т.п.)
- ❖ Дни рождения членов семьи.
- ❖ Дни рождения любимых животных.
- ❖ Приятные крупные события (покупка стиральной машины, новоселье, завершение ремонта, уход в отпуск, долгожданная покупка шубы и т. п.).
- ❖ Мелкие, но не менее трогательные события:
  - расцвёл любимый цветок;
  - кошка родила котят (собака ощенилась);
  - старший брат бросил курить;
  - сестра сшила новое платье;
  - папа починил давно томившуюся в гараже машину;
  - мама испекла свой фирменный торт просто так, из любви к искусству;
  - на даче вырастили небывалый урожай огурцов;
- ❖ Простые, но приятные события:
  - наконец-то светит солнце, ведь полмесяца было пасмурно;
  - свободные выходные;
  - хочется придумать новый кулинарный рецепт;
  - выезд на пикник;
  - велосипедное турне;
  - поход с друзьями за город (с рыбалкой);
  - пришли долгожданные гости.
- ❖ Профессиональные даты:
  - для детей (День знаний, успешное окончание учебного года);
  - для взрослых (День студента, успешное окончание сессии, День профессии, которой посвятил себя кто-либо из домочадцев).

Итак, у вас есть отличный повод для праздника. С чего начать его осуществление?

Во-первых, нужно помнить, что любому празднику требуется время на подготовку. Советуем делать это не в гордом одиночестве, а на семейном совете или в кругу единомышленников. Помните народную мудрость: одна голова – хорошо, а две – лучше.

Напишите возможный ход мероприятия, включая на полную мощность фантазию и юмор. Вспомните игры, забавы, развлечения, которые можно применить полностью или адаптировать к вашему празднику. Самое время вспомнить, что вы умели или умеете делать хорошо – танцевать, рисовать, готовить, петь, конструировать, играть в спортивные игры и т.д. Не бойтесь экспериментировать, импровизировать, оглашать идеи. Не забывайте внимательно слушать собеседников, а также всегда прислушивайтесь к себе, к спонтанным желаниям.

Во-вторых, чтобы праздник получился ярким и красочным, можно приобрести необходимые предметы и атрибуты: воздушные шары, цветную упаковочную бумагу, ленты, плакаты, открытки и т. д.

Не забудьте о музыкальном оформлении, которое легко поддерживает атмосферу праздника. Подготовьте имеющуюся у вас фонотеку или приобретите что-нибудь новенькое. В качестве оркестра для музыкального номера может послужить кухонная утварь и посуда, а также самый главный музыкальный инструмент человека – это его голос.

В-третьих, помните: праздник – это вовсе не формальность, продиктованная датой в календаре, а состояние человека, когда душа отдыхает. Усталость наша, как правило, накапливается именно от однообразия. Не существует идеального сценария на все случаи жизни, поэтому сценарий хорошего отдыха нужно менять – и побольше импровизации! Подходите к празднику творчески и индивидуально, исходя из особенностей именно вашей семьи.

Психологи утверждают, что вся хитрость правильного отдыха в том, чтобы выбирать для себя **разные способы расслабиться**. Результат должен быть один: хорошее самочувствие и гармоничное мироощущение, состояние вдохновлённости.

Так давайте расцветим праздниками и свою душу, и души наших близких людей, чтобы наша жизнь была похожа на радугу!