**Международный день объятий.**

**История, традиции, психологи о празднике**

Прекрасный душевный праздник — День объятий — празднуют 21 января. В этот день люди обнимаются просто так даже с незнакомцами. Считается, что объятия дарят душевное тепло и заряжают позитивной энергией  
**История праздника**

Кто и когда придумал День объятий, доподлинно неизвестно. Но пальму первенства отдают австралийским студентам. По легенде, в 70-х годах молодой человек приехал в Сидней и, чувствуя себя одиноким, встал около аэропорта с табличкой «Бесплатные объятия». Люди недоверчиво обходили стороной странного юношу, но позже на него обратила внимание женщина, которая призналась, что осталась одна и ей нужны объятия, чтобы хоть немного отвлечься от чувства одиночества.

Позже об этом событии узнали студенты, которые и стали основоположниками праздника — молодые люди придумали в этот день обниматься друг с другом просто так, выражая тем самым поддержку, внимание и заряжая позитивными эмоциями.

Со временем этот чудесный праздник со своими добрыми традициями перебрался в Европу, а в 1986 году и в Америку. Там он получил официальное название «International Hug Day». В России же День объятий стали праздновать относительно недавно, в начале 90-х годов, но с тех пор масштаб постоянно увеличивается: присоединяются новые страны и города и количество участников растет с каждым годом.

Праздник считается молодежным, но все больше присоединяется людей и более старшего возраста, желая обменяться положительными эмоциями с другими людьми.

**Традиции праздника**

По утверждениям психологов, объятия имеют целебную силу и даже продлевают жизнь. Традиции праздника предполагают, что можно заключать в объятия совершенно незнакомых людей (конечно, удостоверившись перед тем в их согласии), не говоря уже о близких и друзьях. Ведь обниматься — значит делиться своим душевным теплом и радостью с другим человеком, показывать свое расположение и желание подарить чувство комфорта и безопасности.

Прикосновение — это первое, что испытывает ребенок, появляясь на свет, когда мать обнимает его и прижимает к себе, тем самым показывая свою любовь и привязанность. От объятий повышается иммунитет, защищая человека от болезней. Кстати, существует мнение, что, чтобы чувствовать себя счастливым человеком, надо обниматься ежедневно восемь и более раз! Так, благодаря объятиям человек чувствует себя счастливее и увереннее в себе.

Сегодня в большинстве городов устраиваются массовые флешмобы, где собираются люди, желающие пообниматься. Свою готовность они выражают при помощи специальных табличек, браслетов, лент заранее установленных цветов и других знаков отличия. Такие объятия не несут никакого интимного подтекста, это праздник улыбок, хорошего настроения и позитива.

Узнайте накануне праздника, когда и где в вашем городе будет проводиться такой флешмоб, отличительные знаки участников и присоединяйтесь! Берите с собой друзей и хорошее настроение. Делитесь радостью, смейтесь, общайтесь — все это помогает установить эмоциональный контакт с людьми и снять скованность. Кстати, считается, что объятия помогают расслабиться не меньше, чем принятие ванны.

Но не забывайте, что обнимать родных и близких можно в любой день, напоминая им о своей любви, делясь теплом и заботой. Этот маленький праздник можно устраивать в любое время, даря окружающим хорошее настроение и продлевая друг другу жизнь!