

detkityumen.ru

10 уроков взрослым от детей

1. Завтрак - самая важная часть дня. И это - обязательно

Дети всегда завтракают. Конечно, с подачи взрослых, но тем не менее. А вы? Запомним: завтрак - самый важный прием пищи, его нельзя пропускать. От этого зависит весь ваш день. К тому же, как и у детей, он должен быть питательным и здоровым, но не тяжелым.

2. Не приносите работу домой

Дети часто просят об этом. И это имеет смысл. Офис - для работы, дом - для отдыха и семьи. Не приносите домой рабочие проблемы, это разрушает вашу семью. Душ, домашняя одежда или тренажерный зал после работы помогут выбросить ее из головы до утра.

3. Единственный способ узнать, как это работает - разобрать до винтика

Конечно, это касается прежде всего проблем, а не плазменной панели. Не можете решить наболевший вопрос - разложите его по полочкам. Например, вы пишете книгу. Начните с коротких эссе. Затем вы с легкостью их дополните, систематизируете, сделаете связки; это намного легче, чем стараться охватить всю книгу сразу, целиком.

4. Почему детям не дают кредитную карточку?

Конечно, потому что все деньги будут потрачены на бесполезные игрушки, которые надоедят уже через день. Подумайте, есть ли у вас в доме "взрослые" аналоги полицейских машин и пистолетов? Как много? Может, пора записывать свои расходы? Тогда в конце месяца будет видно, куда ушли деньги и выявлены бесполезные "пожиратели бюджета" - навороченная клавиатура, к которой вы так и не смогли привыкнуть, или парочка флешек, которыми вы не пользуетесь.

5. Задавайте вопросы

Не стыдно не знать, стыдно не спрашивать. Помните, сколько вопросов вам задают подростки "почемучки"? Ваши вопросы - это ваша информация, это ваши знания о мире. Любопытство - одно из средств познания мира, не стоит его подавлять. Вы будете удивлены, сколько новой информации и идей вы получите.

6. Самые лучшие взрослые - те, что нас слушают

Иногда самый глубокий кризис может быть легко преодолен, если бы только кто-то нас выслушал. Редко можно найти человека, который способен действительно проникнуться тем, что ему говорят, а не просто пережидать монолог собеседника, обдумывая свой. Старайтесь сами быть хорошим слушателем, и беречь таких людей из своего окружения.

7. Ваше тело предназначено для того, чтобы бегать, прыгать, кидать мяч, плавать и т. д.

Дети не знают слова "фитнесс", они знают слово "игра". Попробуйте и вы также относиться к спорту. Вместо посещения спортзала вы можете собрать офисную футбольную команду - и полезно, и весело.

8. Смейтесь

Конечно, дети, в отличие от нас, не знают, что смех нормализует давление, помогает расслабиться, придает энергии и новых сил, ведет к жизненной гармонии, помогает добиваться своего и располагает к себе людей. И все равно много смеются.

9. От излишеств болит живот

Те, кто слишком много занимается спортом, подрывает здоровье и силы. Кто изнуряет себя диетами - тоже. Тот, кто все время развлекается, плохо учится, а тот, кто все время учится, не имеет друзей. Много солнца - тепловой удар, мало - нездоровый вид. Это довольно просто - придерживайтесь золотой середины.

10. Попробуйте дружить как в детстве

То есть так, чтобы главное для вас было - именно дружба, ваши отношения с другим человеком, а не комфорт или личная выгода. Любите друзей всегда - и когда вы или они на вершине, и когда внизу. Будьте внимательны и терпеливы.

по материалам группы [Мама](#)

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/raznoe/3402/