

www.detkityumen.ru

Семейный досуг: правила планирования отдыха для всей семьи

Вопрос о планировании семейного отдыха встал передо мною в какие-то длительные празднично-выходные дни, когда у нашей семьи оказалось очень много совместного времени и нам оказалось совершенно нечего делать вместе. В результате мы все выходные маялись со скуки, несколько раз поругались, навели дикий беспорядок в квартире, наели несколько лишних килограммов и устроили ударную вахту возле компьютера и телевизора.

После этого я поняла — свободное время не равно отдыху. Если хочешь хорошо отдохнуть со своей семьей, то отдых надо планировать и организовывать. Как и ко всем полезным привычкам, к организации семейного досуга тоже надо подходить постепенно и последовательно.

Для начала я определила: что для меня — хорошо проведенный семейный досуг. Для меня это, прежде всего, **активный и познавательный семейный отдых**. Потом я составила список конкретных мероприятий, которые расшифровывают для меня понятие "активного и познавательного досуга". Здесь оказались семейные походы на выставки и пикники, совместные танцы, тематические застолья с конкурсами, просмотры интересных фильмов, рисование.

Затем я этот **список ещё больше расширила и разбила по категориям:**

- мероприятия дома,
- когда на улице непогода,
- мероприятия с выходом из дома,
- требующие материальных затрат и не требующие,
- чем можно заняться вдвоем с супругом, с детьми и полным составом семьи,
- чем можно заняться самой, пока все спят или разбрелись кто куда (я – это тоже семья),
- с разными временными затратами (мероприятия на свободный вечер, выходные, отпуск).

Чтобы не получилось как в басне Крылова "Лебедь, Щука и Рак" ("когда в товарищах согласья нет, не будет в деле толк, одна лишь мука"), я попросила каждого члена семьи составить подобный список (дочке было лениво писать, и она просто нарисовала) и все объединила в единый большой список. Теперь мне осталось посмотреть, чем можно заняться в ближайший свободный вечер, выходные, отпуск, выбрать наиболее подходящее и ... полный вперед.

Но тут меня ожидали два подвоха.

1. Первый подвох был в том, что я не учла правило: **лучший отдых – перемена деятельности**. Мне, после рабочей недели, полной общения с кучей самого разного народа никак не хотелось ни идти в гости, ни встречать заранее приглашенных гостей. Больше всего мне подходили велопогулка, пикники на природе или просмотр хороших фильмов. И это правило оказалось справедливым для всех членов семьи: мужу после сидячей недели хотелось двигаться, ребенку после недели умственного труда, хотелось поработать руками. Таким образом, правило перемены деятельности должно быть учтено при планировании отдыха.

2. И второй момент. Как сказал один полководец: "Залог успешного наступления – хорошо подготовленный плацдарм". Иначе, придя в кино, можно упереться носом в объявление "ремонт" или "билетов нет" (как мы, когда "с улицы" пришли смотреть "Аватар"). После того как было решено, как семья будет проводить ближайший семейный досуг, следует заняться подготовкой плацдарма для него.

Что может означать на практике планирование отдыха? Смотрим свои списки и сверяемся с тем, что есть для проведения запланированного досуга: лото, домино, скрабл. Разбираем завалы дисков и книг: может, есть интересные фильмы, которые мы ещё не смотрели? Может, часть книг не прочитана (заодно соберете лишние, которые можно сдать в местную библиотеку). Подбираем рецепты выходного дня: что можно приготовить для тематических ужинов? Что можно быстро приготовить, чтобы не отрывать время от семейного досуга? Что можно приготовить всей семьей? Желательно, чтобы к нужному моменту билеты были куплены, лыжи и коньки смазаны, в холодильнике имелись необходимые продукты, а настрой был позитивным.

3. Третье важное правило: лучше **придумать несколько вариантов досуга**, чтобы не переживать, если один вариант по каким-то причинам сорвется.

Например, если запланированы лыжи, но ударили морозы под -40 градусов Цельсия – не беда, у вас есть подборка фильмов и телефон, где можно заказать пиццу, а потом устроить семейный кинотеатр с ее поеданием.

4. Есть ещё один момент: иногда у членов семьи совершенно **разные представления о хорошо проведенном семейном досуге**. Поскольку у нас в семье представления примерно одинаковые, я с этим вопросом непосредственно не сталкивалась. Но выход вижу в том, что некоторым помогает правило: лучше качественный отдых по отдельности, чем потерянное время вместе.

<https://telegra.ph/>

Адрес на сайте «Детки!» www.detkityumen.ru/biblio/category135/category137/5008/