

СОВЕТ 9

Будьте в моменте!

Сосредоточьтесь на главном. Наслаждайтесь улыбками друг друга. Позвольте себе заразиться восторгом детей. Говорите о своих чувствах. Не скрывайте эмоций. Любуясь простыми вещами. Наблюдайте не торопясь. Впустите в Вашу душу искреннюю радость!..

Запишите эти мгновения, вновь осознавая их бесценность!



Мы не настаиваем, что эти правила универсальны для всех семей. В Вашей семье могут действовать совсем иные законы.

Необязательно пытаться воспользоваться всеми советами в первый же выходной. Выберите для начала один или два. Даже если не получилось, пробуйте снова то же или другое. Следуйте советам, которые подходят именно Вам, адаптируйте под себя, придумывайте собственные идеи и правила — создайте именно **Ваш идеальный выходной!**

Отделение психологической помощи гражданам

Е-mail: Megkcon@admhmao.ru

Сайт: <http://gar86.tmweb.ru/>

Мы ждем Вас по адресу:

628680,
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, г. Мегион,
ул. Кузьмина, д. 40,
кабинет № 7

Часы работы:

Понедельник:
с 09-00 до 18-00
Вторник – пятница:
с 09-00 до 17-00
Перерыв:
с 13-00 до 14-00
суббота с 9.00 до 17.00 (по графику)

Контактный телефон:

8(34643) 4-37-18

Использованы материалы:

<http://interesno.co/myself/743cdf1a0129>

Составитель: Курбатова Елена Александровна,
специалист по работе с семьей, отделения
психологической помощи гражданам



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского
автономного округа – Югры
«Мегионский комплексный центр
социального обслуживания
населения»

Отделение психологической помощи семье и детям

«Идеи для выходного дня с папой»



г. Мегион, 2024

Как проходит Ваш выходной? Всегда ли получается провести его в удовольствие?

Заряжает ли он Вас позитивом?

Выходные — это отличная возможность отдохнуть, зарядиться позитивом, разделить с близкими мгновения, полные любви и радости. Это «золотой фонд» семьи. То, что укрепляет отношения и объединяет нас всех вместе. И то, что спустя годы, останется в нашей памяти теплыми воспоминаниями.

Предлагаем девять советов, благодаря которым в любую погоду и при любых финансовых возможностях у Вас есть реальный шанс создать свой выходной.

СОВЕТ 1

Планируйте выходной заранее.

Не надо доверять столь важное дело случаю, а взять все в свои руки, решить, как Вы хотите провести этот день, написать подробный сценарий, подготовить все необходимое и действовать! В этом случае незабываемый выходной практически неизбежен!

СОВЕТ 2

Будьте готовы к тому, что... план «полетит»!

Здесь главное - не расстраиваться, не искать виноватых и ничего не отменять. Ваш план должен быть гибким: не вышли из дома в назначенный час - сэкономьте время на чем-то другом, но с намеченного пути не уходите. А на случай дождя, ветра или

извержения вулкана у Вас в запасе в обязательном порядке должен быть план «Б».

СОВЕТ 3

Никакой уборки, готовки и других рутинных дел!



Раз и навсегда решите, что этот день Вы посвящаете только самому важному в Вашей жизни. Надеюсь, приоритеты у Вас расставлены верно :)

СОВЕТ 4

Заведите семейную традицию.

Традицией может стать все что угодно, главное — чтобы было интересно Вам и Вашим детям. Совместное чтение с горячим шоколадом, пение караоке, просмотр винтажных диафильмов, балконные посиделки с коврижками, настольная игра или, например, нескучная выпечка булочек всем семейством с чаепитием в финале...



СОВЕТ 5

Отправьтесь на поиски приключений!

Настоящих или «понарошечных». Опасных или вовсе не серьезных. Продуманных заранее или совершенно неожиданных. В лесу, в городе, во дворе или

прямо в квартире! В зависимости от вашей фантазии, возможностей и пристрастий...



Не стоит свысока смотреть на такие развлечения, расслабьтесь, и Вы непременно получите удовольствие не только от творческой — и обязательно совместной! — подготовки квеста, восторженного блеска в глазах детей, но и собственного азарта — он появится! Проверено! :)

СОВЕТ 6

Долой гаджеты!

Откажитесь от них в этот день. Отключите, уберите подальше, забудьте! Наслаждайтесь моментом. Предупредите заранее тех, кто Вам может позвонить.

СОВЕТ 7

Скажите «нет» отсыпанию, обедаю и «диванному» отдыху!

Выходной день не повод спать до обеда, есть жареную картошку с майонезом и лениво валяться на диване с пультом от телевизора — «я это заслужил в конце рабочей недели!» — вы заслужили больше!

СОВЕТ 8

Запланируйте полезное дело.

Подумайте сами, что будет для Вас интересно и полезно одновременно!