

Новогодний отдых

Наступает последний месяц года—пора покупок подарков к Новому году, подготовки к главному торжеству и планирования досуга на долгие праздничные дни. Новый год—это время, когда все члены семьи, и взрослые, и дети находятся вместе и имеют возможность побольше времени побыть друг с другом. И совершенно неважно, каким будет ваш отдых—активным или пассивным, главное чтобы за это время вы сумели отдохнуть, набраться сил для дальнейшей работы, а дети - учебы. Как это сделать? Рецептов - великое множество, но мне хотелось бы поделиться с вами одним, который я лично прочувствовала и испытала на собственной «шкуре».

Недавно я имела великое удовольствие отдохнуть от работы в теплой стране. И все это время взрослые отдыхающие, как тюлени на лежбище, и я в том числе, лежали и грели бока на солнце. За все время отдыха я не увидела ни одного человека, который бы сосредоточенно работал на ноутбуке, разговаривал по телефону или что-то писал в блокноте. Как по неписанному правилу, все отдыхающие НЕ РАБОТАЛИ (даже дистанционно)! Они читали журналы, книги, слушали музыку, участвовали в спортивных играх, организованных аниматорами отеля, гуляли, смеялись, созерцали красоту природы и наслаждались отдыхом. За 10 дней отдыха я почувствовала себя отдохнувшей и СОСКУЧИВШЕЙСЯ по работе! Поверьте мне, этого запаса отдыха мне хватит для качественного выполнения должностных обязанностей на протяжении долгого времени, и воплощения ряда проектов, которые созрели в моей голове к концу отдыха.

А что наши дети? Когда они выходят на каникулы - время, предназначенное для ОТДЫХА ОТ УЧЕБЫ (РАБОТЫ), учителя считают обычным делом задать достаточное количество заданий, боясь, что дети за 10 дней каникул забудут все, чему их обучали в течение полугода. И вместо того, чтобы набираться сил для дальнейшей учебы, дети вынуждены продолжать учиться и проклинать систему образования вместе с учителями вместе взятыми.

Для того, чтобы быть продуктивным, надо уметь не только работать, но и отдыхать!

Так может нам, родителям, научить этому детей в каникулы! Дать возможность отдохнуть на полную катушку – предаться праздному времяпрепровождению именно в это время. А не вынужденно, когда дети дают соматические реакции на переутомление и авитаминоз. Поверьте за 10 дней забыть то, то чему учили долгие месяцы НЕВОЗМОЖНО. А вот хорошенько отдохнуть и набраться сил вполне реально. Надо лишь расставить приоритеты и как персонаж Скарлет Охара иногда позволять себе сказать «Ах, я подумаю об этом завтра».

Хорошего вам новогоднего отдыха!

Алла Колясникова

психолог