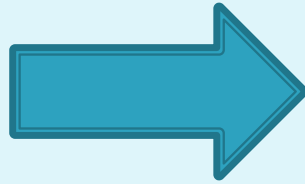


**Как совместить  
общественную работу и  
семью?**

- Камни
- Галька
- Песок



Если вы тратите все своё время и силы на мелочи, то не сможете уделять внимание тому, что по-настоящему важно

**Расставить  
приоритеты**

# Проводить время с тем, кого мы любим, не получается само собой

- Вечера могут быть постоянно занятыми, а выходные также заполняются делами.
- Пока мы что-то не изменим, будем продолжать расстраиваться и сожалеть, что суета вытесняет возможность побыть с семьей.
- Выход – включить в еженедельное расписание обязательное событие «семейное время».

# Что такое «семейное время»?

- ▣ Это еженедельная встреча, включающая совместный прием пищи и занятия, интересные всей семье

## КОГДА?

У каждой семьи может быть по-разному.

- в выходной,
- на неделе.

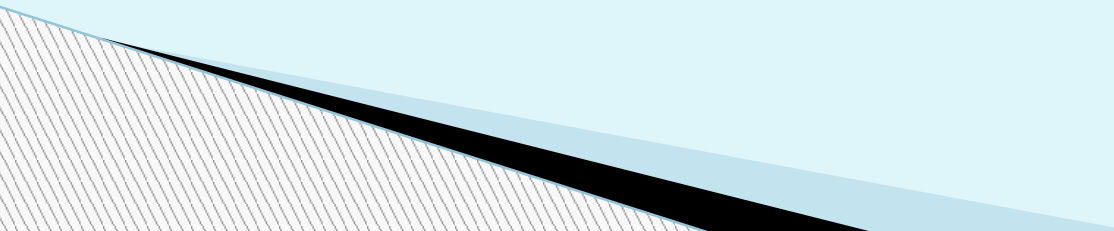
# ЗАЧЕМ?

- Копить запас приятных воспоминаний
- Показать детям «Вы наш приоритет. Мы вас любим. Мы хотим проводить с вами время»
- Как родители мы незаменимы на относительно короткое время.

# ОСОБЕННОСТИ «СЕМЕЙНОГО ВРЕМЕНИ»

- Позволить детям по очереди решать, что будем есть.
- По очереди выбирать, чем будем заниматься.  
Главное, чтобы все могли участвовать, а забавы были не разорительными.
- Наиболее приятное в таком общении – взаимодействие друг с другом.
- Выбирать время, подходящее и родителям, и детям.
- По-возможности в один и тот же день недели, но сохраняя гибкость, чтобы делать по взаимному согласию, а не по принуждению.
- Детям важно и количество времени, и его качество.

# «Семейное время»

- Необходимо планировать (желательно каждую неделю).
  - Необходимо сделать приоритетом.
  - Необходимо защищать.
  - Никогда не сдаваться!
- 

# Как сделать приоритетом

- Мы становимся родителями, и это меняет всё: хобби, общественную жизнь, выходные и отпуска. Вообще-то неплохая идея – сократить количество дел на время, пока дети не повзрослели и хотят быть с нами.
- Загруженное расписание – распространенная причина. Но мы не обязаны ему следовать.

Время, проведенное с семьей, приносит больше пользы, чем любые дополнительные занятия.



# Как защитить «семейное время»?

Даже при тщательном планировании и правильной постановке приоритетов на семейное время могут посягать различные обстоятельства.

Научиться говорить «да» нашим детям и «нет» другим людям и вещам:

- ТВ,
- телефону,
- другим людям,
- нашей работе.

Дом – единственное место, где мы незаменимы.

Борьба должна вестись, и побеждать нужно чаще, чем проигрывать.

Когда семейное время защищено от помех, дети глубоко в своем сердце понимают, что любимы и важны для нас. Время, которое мы проводим с детьми, сильнее всего показывает им нашу любовь, гораздо больше, чем слова.

# Семейное время: никогда не сдаваться!

Время, проведенное с семьей, очень быстро дает результат, независимо от того, кажется оно успешным или нет.

Часто бывает ощущение, что перевес в битве не на нашей стороне. И возникает вопрос: стоит ли всё это усилий?

*Другие семьи сталкиваются с такими же трудностями. Мнения разных семей:*

*«Каждый третий наш семейный вечер либо заканчивается скандалом, либо «увядает», не набрав силу. Но два удачных вечера стоят всех провальных».*

*«Постоянно приходится идти на компромиссы. У нас четверо детей в возрасте от 5 до 14 лет, и очень трудно найти интересное для всех занятие в подходящее для всех время. Но оно того стоит».*

# Занятия для «семейного времени»

(выполняем задание)

# Спасибо за внимание!

КОНТАКТЫ:

[families.tula@gmail.com](mailto:families.tula@gmail.com)

Сайт <https://www.families-tula.ru/>

Васкан Марина Михайловна