

Как провести долгожданные каникулы, чтобы они оставили яркие и приятные впечатления и не было мучительно больно за бездарно потраченное время?



ПЕРЕЖИТЬ ЗАТЯЖНЫЕ праздники



Галина СМЫСЛОВА,
психолог

Мы с нетерпением ждем новогодних праздников. Ведь к милым подаркам, вкусным блюдам и приятным встречам прилагается огромный бонус – каникулы! Мы наконец-то отдохнем, хорошенько развлечемся и сделаем много полезного! Но порой сквозь наши детские радости пробивается голос умудренного жизненным опытом взрослого: а вдруг эти выходные пройдут так же бездарно, как и предыдущие? Как же хочется его успокоить!

Давай отбосим страусиную политику – не будем прятаться от про-

блем. И подумаем, как в течение праздников не поссориться с родными, не устать от гостей, не разориться на подарках, не набрать вес от бесконечных застолий и не потратить время впустую, сидя перед телевизором или монитором.

1 Обязательная программа

Составь список необходимых мероприятий. Желательно согласовать его с домочадцами. Включи в него не только поездки к родным, но и уборку квартиры, походы в магазин. А если нужно, то и выполнение домашних заданий с ребенком, решение рабочих вопросов.

Ошибка! Часто мы стараемся выполнить обязательную программу одним махом – в самом начале каникул, чтобы не растягивать сомнительное удовольствие, или, наоборот,

в самом конце. Принцип «отмучиться разом» здесь не работает. Распредели эти мероприятия равномерно на все дни каникул, чередуя их с приятными событиями: так обязателька будет почти незаметна и в памяти отложатся радостные моменты, которые вытеснят трудовые часы.

2 Список ожиданий

Заранее продумай, как учесть пожелания каждого члена семьи. Постарайся расспросить всех неформально. Например, за семейным ужином обсуди прошлые праздники, узнай, кто где хочет побывать в этот раз, что сделать, а чего стремиться избежать. Кстати, голландские ученые провели исследование, которые доказывают, что уже на стадии планирования каникул наше ощущение счастья усили-

вается. И это эффект длительного воздействия. По свидетельству ученых, планирование каникул способно поддерживать в нас чувство радости в течение восьми недель.

3 Эффективное планирование

Распредели планы по группам, например: спорт и активное времяпрепровождение; культурная программа; общение с родственниками, друзьями и коллегами; приятное ничегонеделание. Подумай, что конкретно надо сделать для реализации планов: купить билеты, договориться с друзьями о встрече. Может, какие-то мероприятия получится совместить – например, пойти в цирк вместе с родственниками. Учитывай необходимость чередования видов активности: сегодня общение и спорт, завтра – ничегонеделание, затем – культура, а после – активный отдых в кругу семьи.

Важно! Каждодневные встречи с друзьями, родней, знакомыми подходят только стопроцентным экстравертам. Остальным лучше давать себе отдых от общения.

Ничегонеделание тоже надо спланировать. Изучи телепрограмму, запасись фильмами на дисках, хорошей музыкой, увлекательной книгой. Твоя лень должна быть подконтрольна тебе, иначе только устанешь, а не зарядишься энергией.

4 Каждому нужна свобода

Находиться рядом 24 часа в сутки 7 дней в неделю – это перебор даже для самой любящей пары и самых понимающих родителей. Распредели время так, чтобы у каждого были свободные часы.

Муж любит зимние виды спорта, а ты мерзнешь на улице? Отправь его с ребенком кататься на лыжах, а сама займись собой или встретись с подругами. Супругу нужно поработать? Не пили его, а сходи куда-то – все от этого только выиграют!

Если есть возможность отдать малыша на денек бабушке или хотя бы отправить их вместе на елку, не упускай эту возможность! И даже если речь идет об обязательной про-

грамме для всей семьи, ответ на вопрос: так ли нужно делать это всем вместе или можно разделить дела поровну между близкими?

Не переживай, если время, проведенное с мужем или с ребенком, будет составлять меньше половины от всех выходных. Это совершенно нормально! Здесь возможен разброс от 30 до 70%.

5 Распределение бюджета

Заранее прикинь, какую сумму вы готовы потратить на новогодние каникулы – с учетом всех подарков и мероприятий. Чтобы к концу праздников не остаться с пустым кошельком и при этом хорошо провести время, подумай, на чем можно сэкономить.

Если вы собираетесь пойти с друзьями в театр или покататься на коньках, можно обойтись без подарков. А вот прийти в гости с пустыми руками – некрасиво.

Хочешь сэкономить на дорогостоящих билетах на елки? Тогда изучи программу мероприятий, которые организуют на свежем воздухе. На помощь придут традиционные зимние забавы – катание на коньках, лыжах, на санках с горок, праздничные ярмарки и гулянья (следи за нашей афишей в рубрике «Новости»). Эти удовольствия можно получить бесплатно.

Некоторые музеи в новогодние праздники работают бесплатно. Выбери интересную экспозицию. Но только не заставляй всех членов семьи идти вместе с тобой.

Важно! Подумай, без чего ты и твои близкие точно не сможете обойтись, что вам жизненно необходимо. На этом точно не стоит экономить, даже если это окажется самой большой статьей расходов! Ведь в итоге вы получите хорошие впечатления, заряд энергии и отличное настроение. И никто не станет обижаться, что на нем сэкономили!

6 Ограничить выполнение домашних обязанностей

Приготовление еды. Новогодние каникулы – совсем не подходящее время для постоянного стоя-

ния у плиты. Если, конечно, отдых не ассоциируется у тебя с приготовлением пищи. Но даже в этом случае можно ограничиться несколькими кулинарными шедеврами для новогоднего застолья, а затем переключиться на что-то другое. К тому же переизбыток вкусных блюд на столе пользы не принесет – ни желудку, ни фигуре.

Поэтому заранее запасись продуктами и полезными полуфабрикатами (замороженными смесями, например, или накрути котлет и отправь их в морозилку). Постарайся иметь под рукой то, что можно быстро приготовить.

А вот разные вредности – чипсы, сладости – запиши в разряд деликатесов и только изредка балуй себя ими на каникулах. Быстро перекусить можно фруктами или приготовить горячую кукурузу. Это поможет не набрать вес.

● **Уборка квартиры.** Перед приходом гостей каждая уважающая себя хозяйка стремится навести дома порядок. А после посиделок волей-неволей приходится убирать. Чтобы домашние дела не испортили тебе все праздники, не хватайся за все сама. Если ты одна будешь наводить порядок, а остальные – отдыхать, тебя это начнет раздражать. Свое недовольство ты станешь вымещать на близких. В итоге вы можете посориться. Так что лучше распредели обязанности между членами семьи. Все вместе вы быстрее справитесь с делами.

А вот стирка и глажка вообще пождут до окончания каникул.

7 Не стоит стремиться к идеалу

И наконец, самое важное. Будь готова к тому, что даже хорошо спланированные каникулы пройдут не совсем так, как ты задумала. А то и вовсе по-другому. Всегда будет что-то, что нарушит привычный ход вещей и заставит перестраивать планы. Не стоит переживать из-за таких пустяков. Не позволяй раздражению испортить тебе праздники. Неожиданности меняют только детали, а главное остается.



№ 02/2015 • 4 января • Издательский дом «Бурда»

Все краски жизни для тебя!

Лиза®



*Застолье
В ЛУЧШИХ
ТРАДИЦИЯХ*

с. 32

ЗДОРОВЬЕ
Я МОРОЗА НЕ БОЮСЬ с. 26



Стиль
**Нежная
ЗИМА**
с. 16



Русское РОЖДЕСТВО

*Декор
к празднику* с. 42

Доброта спасает! с. 54

*По святым местам
Торжества от Москвы
до Вологды* с. 58

*Вместе с детьми
Домашний театр-вертеп* с. 56



**Наталья
Орейро**

**ЛЮБИТ НАШИ
ПРЯНИКИ**

с. 65