

20 занятий на каждый день



Автор: Екатерина Кес, детский и семейный психолог

Очень важно уметь видеть плюсы и возможности в любой ситуации. Это помогает справляться с волнением и беспокойством. Постарайтесь подумать, чем время, проведённое дома, может быть полезно лично для вас и вашей семьи? Чем можно заняться дома с пользой?

Предлагаем вам список из 20 различных идей для занятий дома. Возможно, что-то из этого списка вы уже делаете, а о чём-то даже не задумывались.

1. Кулинарьте вместе с детьми. Осваивайте новые рецепты, на которые раньше у вас не хватало времени. Любые рецепты можно найти в интернете.

2. Постепенно разбирайте дома «завалы», до которых давно не доходили руки. Ящики, кладовки, шкафы, контейнеры, антресоли, туалетный шкафчик. Прекрасная возможность освободиться от всего старого, неактуального, испорченного, что просто занимает лишнее место в вашем доме.

3. Разберите фотографии, которые давно лежат в коробке и ждут своего часа. Может быть, самое время разложить их в альбомы или рассортировать по конвертам, подписав год и место.

4. Наведите порядок в компьютере.

5. Смотрите хорошие фильмы. Например, устройте ретроспективу фильмов какого-то режиссёра, фильмы которого вам нравятся. И пересмотреть все его картины. Потом – следующего.

6. Займитесь спортом. Начните регулярно делать какой-нибудь комплекс упражнений – йога, пилатес, аэробика, зумба – сейчас на youtube можно найти любые занятия по душе. Дети пусть делают вместе с вами :)

7. Делайте различные процедуры для лица из натуральных средств.

8. Почистите от лишнего свой телефон.

9. Занимайтесь творчеством. С детьми или без детей. Даже если без детей – дети могут заинтересоваться, и у вас будет приятная компания.

10. Разберите домашнюю аптечку и избавьтесь от препаратов, у которых уже вышел срок годности.

11. Разберите документы.

12. Начните изучение иностранного языка, которое вы всё время откладывали. Слушайте аудио, смотрите видео-уроки или фильмы на этом языке. Ставьте фоном аудио, пока делаете какие-то другие дела по дому.

13. Поиграйте в настольные игры.

14. Научите играть детей в шашки, шахматы.

15. Сделайте дома перестановку.

16. Почитайте книги, до которых давно не доходили руки. Хотя бы по 15 минут в день.

17. Позвоните или напишите тем, с кем долгое время не общались, но давно хотели.

18. Начните вести дневник, куда записывайте свои мысли, чувства.

19. Почистите свою электронную почту и отпишитесь от надоедающих рассылок.

20. Слушайте аудиокниги.