

## Консультация на тему: «Как совмещать работу, семью и хобби: 16 советов отцу семейства»

Каждому человеку в жизни необходимо время для трёх вещей — работы, семьи и увлечений. К сожалению, уделять внимание этим сферам одновременно не представляется возможным, особенно если ты являешься отцом семейства. Но достичь баланса между ними реально. В этом вам помогут наши советы.

Семейному мужчине знакомо это состояние: убиваешься на работе, но близкие обижаются из-за недостатка внимания, стараешься проводить больше времени с семьёй, но забываешь о собственных интересах. Мы уверяем, можно добиться того, чтобы работа, семья и увлечения занимали своё место в жизни и приносили удовольствие.

### 1. Садитесь вместе за стол хотя бы раз в день

Постарайтесь, чтобы исключения были редкими. Не можете поужинать вместе? Сделайте всё возможное, чтобы выпить кефир перед сном за одним столом. Благодаря семейным обедам у детей пополняется словарный запас и развивается [эмоциональная устойчивость](#).

### 2. Устраивайте семейный вечер раз в неделю

Заведите ритуал — один вечер в неделю посвящайте семейным занятиям. Играйте допоздна в настольные игры или смотрите фильмы. Вечер, начавшийся с развлечений, может перейти в разговор по душам, создающий доверительные отношения в семье.

### 3. Готовьте завтрак в выходные с детьми

Приготовление еды всегда объединяет. И пусть ваши дети возненавидят омлеты, потому что только их вы и умеете готовить, но будут с нетерпением ждать следующего выходного, чтобы повеселиться и рассказать все новости за неделю.

### 4. Раз в неделю проводите время отдельно с каждым ребёнком

Для каждого из детей выделите хотя бы полчаса, которые вы проведёте только вдвоём. Не столь принципиально, чем вы будете заниматься. Это может быть и обычная прогулка. Время, проведённое с папой, много значит для ребёнка.

### 5. Всегда говорите «да»

Положительно реагируйте на идеи ребёнка. Вы можете также ответить: «Да, обсудим это», «Да, я понимаю, как это важно для тебя». Если ответ вы будете начинать со слова «нет», ребёнок почувствует, что все его желания отвергаются.

### 6. Проводите время вдвоём с женой

Вы же не только родители, но также друзья и сексуальные партнёры. Устраивайте себе регулярные свидания наедине.

### 7. Будьте главным фанатом своей семьи

От вас ждут поддержки и одобрения. Восторгайтесь близкими, заслужили они того или нет. Говорите комплименты жене и детям. Сделайте всё возможное, чтобы они чувствовали, как сильно вы их любите.

### Не посвящайте работе всё свободное время

### 8. Оставьте рабочие задачи в офисе

Придя домой, не висите на телефоне, обсуждая с коллегами дела. Если вам приходится трудиться из дома, не делайте это в семейное время.



## ★9. Работайте эффективно

★ Управляйте временем, чтобы успеть [сделать все дела](#) во время рабочего дня и не задерживаться в офисе. Из-за неумения организовать себя вам придётся жертвовать семейными и личными часами.

## ★10. Исключите неважные вещи

★ Если вы не на работе, не с семьёй и не занимаетесь тем, что вас вдохновляет, тогда что вы, чёрт побери, делаете?

## ★11. Не жертвуйте всем ради работы

★ Порой это необходимо, но не нужно постоянно [бросать всё](#), чтобы решить рабочие проблемы. Когда вы не спите, плохо питаетесь, не занимаетесь спортом и постоянно живёте в состоянии стресса, вы перегораете. Вы принимаете плохие решения, страдает ваша компания. Любите близких. Неудача на работе не станет провалом в жизни, в отличие от неудачи в отношениях.

## ★ Помните о хобби

## ★12. Запланируйте время для увлечений

★ Ваши увлечения — жизненная энергия, которая помогает вам работать и быть главой семьи. Запланируйте достаточно времени в день, неделю или месяц, чтобы посвятить его только своим радостям. Это необходимо и вашим близким, потому что им нужен жизнерадостный отец.

## ★13. Найдите себе убежище

★ Гараж, задний двор, уголок в спальне или кресло в зале — должно быть где-то только ваше пространство, наполненное вещами и атмосферой, которые помогают вам расслабиться. Крохотное место силы, в котором вы можете сбросить груз проблем и эмоций.

## ★14. Спите достаточно

★ Истощив себя недостатком сна, вы не сможете продуктивно работать, общаться с близкими, заниматься своими увлечениями.

## ★15. Встречайтесь с друзьями

★ Проводя время с друзьями, вы отдыхаете и развиваетесь. Каждому нужен более широкий круг общения, нежели семья и дети.

## ★16. Умейте справляться со своими пороками

★ Ваши недостатки могут приносить вам удовольствие и быть частью ваших увлечений. Но если они мешают семье и работе, то от такого времяпрепровождения лучше избавиться.

## ★ Составьте для себя план по достижению равновесия

★ Оцените по десятибалльной шкале, насколько вы удовлетворены тремя главными составляющими своей жизни:

- ★ Насколько вы довольны временем, проведённым на работе?
- ★ Насколько вы довольны временем, проведённым с семьёй?
- ★ Насколько вы довольны временем, которое вы тратите на увлечения?



