

KWARANTANNA czyli

AKADEMIA RODZINNEJ AKTYWNOŚCI



RELACJE - Część pierwsza

Proponujemy codziennie minimum pół godziny – dla każdego z domowników osobno i co najmniej pół godziny razem - jako rodzina. Oczywiście to tylko propozycja, ale jaka przyjemna 😊 można ją dowolnie modyfikować - ale to absolutne minimum zachowajmy.

Ustalmy sobie też wspólnie stały porządek dnia, który jest znany wszystkim wcześniej. Pozwala to na spokojniejsze i bardziej przewidywalne funkcjonowanie w tej absolutnie obecnie nieprzewidywalnej rzeczywistości (to USPOKAJA! Rodziców również 😊)

Co możemy robić wspólnie z dzieckiem?

Może na początek wyłączmy telefon, telewizor, komputer 😊

Pomysłów na zabawy z dzieckiem można znaleźć mnóstwo w Internecie, podajemy Wam kilka możliwości 😊 sami pewnie też macie zestawy swoich ulubionych 😊

***Ciepło-zimno** - chowamy jakieś przedmioty w różnych miejscach, a później naprowadzamy na nie dziecko hasłami: „Ciepło – zimno – gorąco – mróz!”- potem zamiana ról.*

***Budowanie bazy** – z krzesel, koców, poduszek... zabawa na cały dzień*

***Zabawy w przebieranki** – chyba wiemy o co chodzi 😊*

***Wyzwania** - czyli na karteczce piszemy co trzeba robić (np. zrób 5 przysiadów, podskakuj na 1 nodze przez minutę, narysuj samochód itp.), losujemy i na zmianę z dziećmi wykonujemy zadania*

Jeżeli masz w domu nastolatka :

- *Porozmawiaj o czymś, co lubią: filmach, sporcie, muzyce, przyjaciółach.*
- *Zróbcie coś wspólnie- np. ugotujcie obiad, weźcie wspólnie udział w jakimś wydarzeniu on-line (np. treningu, koncercie)*
- *Obejrzyjcie wspólnie jakiś film, a może zrobicie sobie maraton filmowy?*

A co możecie robić wspólnie jako rodzina ?

- *pograjcie w kalambury, gry planszowe*
- *spróbujcie znaleźć sposób na zorganizowanie mini siłowni w domu / mini studia nagrań/ mini studia filmowego itp. (w zależności od tego co lubicie robić najbardziej) ... i zacznijcie tworzyć! Może zaczniecie karierę w Internecie?*
- *podzielcie się obowiązkami- ale potraktujcie to jako zabawę i coś ekscytującego! Jeżeli macie ugotować obiad- nakręćcie filmik z przygotowań z zabawnymi komentarzami i obejrzyjcie go wspólnie wieczorem 😊*
- *...zróbcie burze mózgow „jak spędzić wieczór w domu”, a efekty powieście w widocznym miejscu jako bazę pomysłów*
- *Przygotujcie sobie nawzajem tzw., „słoiki wdzięczności” – każdego wieczora piszcie sobie na karteczkach coś miłego (jakaś informacja zwrotna dotycząca tego, co zauważacie dobrego u siebie nawzajem) i za co dziękujecie/jesteście wdzięczni tej osobie . Każdy- każdemu!!! Najpierw powiedzcie to sobie nawzajem, a potem wrzucicie karteczkę do słoika tej osobie 😊 To całkiem dobry zastrzyk energii i przywraca wiarę w siebie w trudnych chwilach! To wspólne praktykowanie wdzięczności uczy nas też bardzo ważnej umiejętności chwalenia i wzmacniania innych ludzi oraz przyjmowania komplementów i podziękowań (co wcale nie jest takie proste).*

Pamiętajcie! To ma być wspólna zabawa 😊