



**Co można robić
w domu w czasie
kwarantanny?**

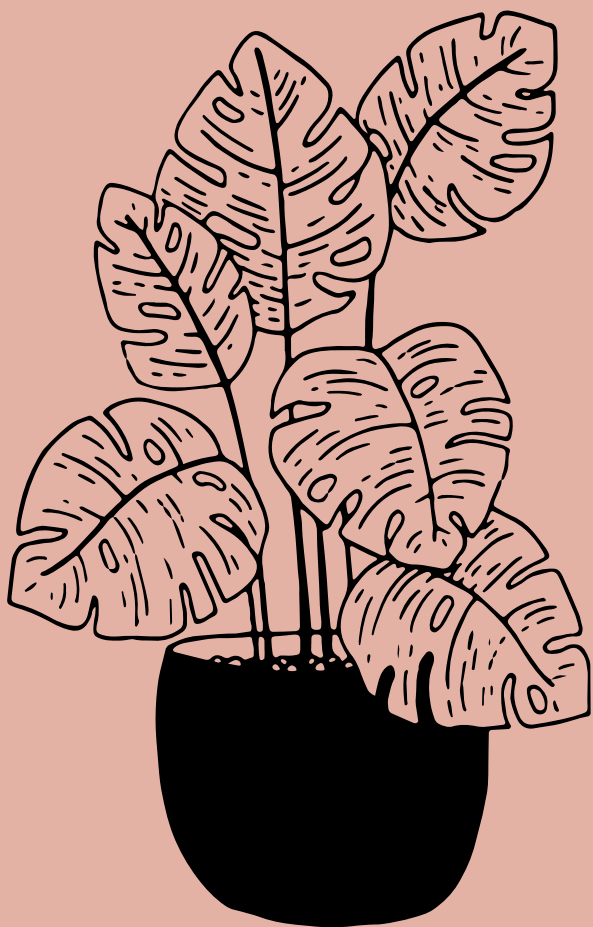
**WSKAZÓWKI
DLA
NASTOLATKÓW**

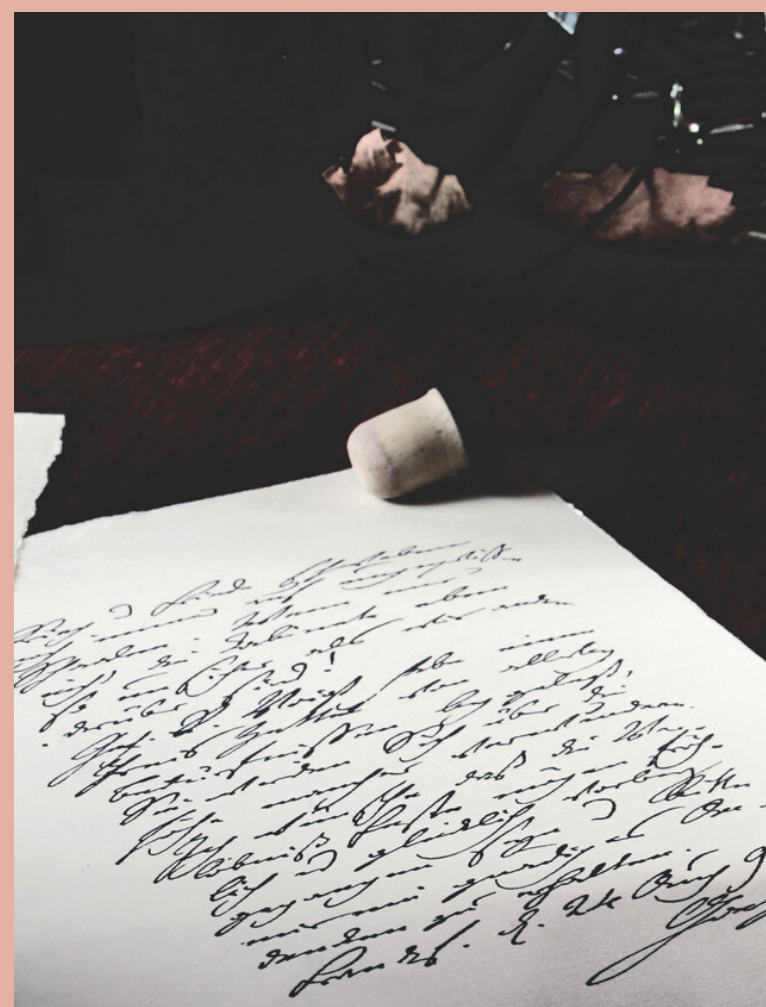
ALINA BĄCIK
MAGDALENA
WOŁKOWYCKA

Dzień dobry,

W ciągu kilku ostatnich tygodni dużo się zmieniło. To może powodować, że odczuwamy różne emocje: zagubienie, złość, niepokój. Mogą pojawiać się różne pytania, związane z izolacją w której się obecnie znajdujemy. To zupełnie naturalne, a także zrozumiałe. Z emocjami można radzić sobie na wiele sposobów. Warto porozmawiać z osobami do których mamy zaufanie, które nas wspierają i potrafią wysłuchać. Często jednak, sama rozmowa nam nie wystarczy. Warto sięgnąć po inne sposoby, które pomogą poradzić sobie z nagromadzonymi emocjami, energią, zrelaksować się i oderwać się od trudnych tematów.

Poniżej znajdziecie kilka pomysłów.





Twórczość i kreatywność

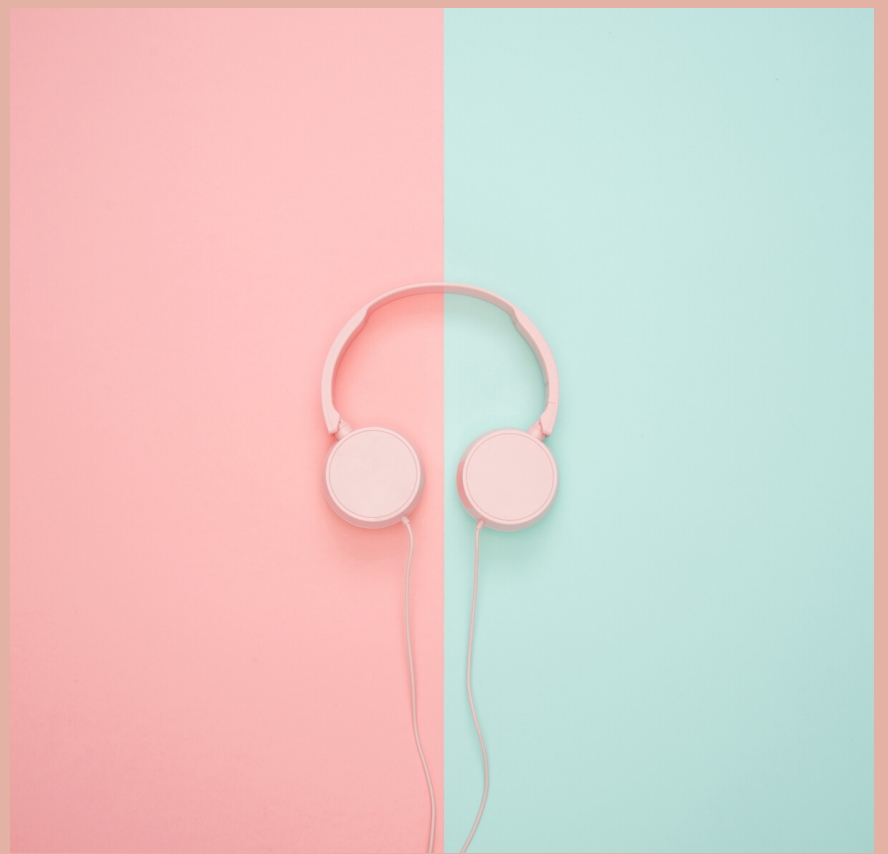
W czasie nudy mogą urodzić się bardzo ciekawe pomysły. Może zawsze lubiłeś rysować, malować, ale jakoś nigdy nie robiłeś tego w wolnym czasie? Teraz masz czas, żeby kolorować obrazki antystresowe, tworzyć kolarze, ozdabiać przedmioty metodą Decoupage. Dzięki sztuce możesz rozładować nadmiar energii i napięcia. Tańcz, maluj wszystko to, co leży Ci na sercu. Może lubiłeś pisać, ale nie napisałeś więcej niż kilka stron powieści? Teraz masz czas na to aby tworzyć, pisać wiersze, rozwijać swoje pasje i zainteresowania. Jeśli chcesz, możesz dzielić się z innymi swoją twórczością.



Gry planszowe

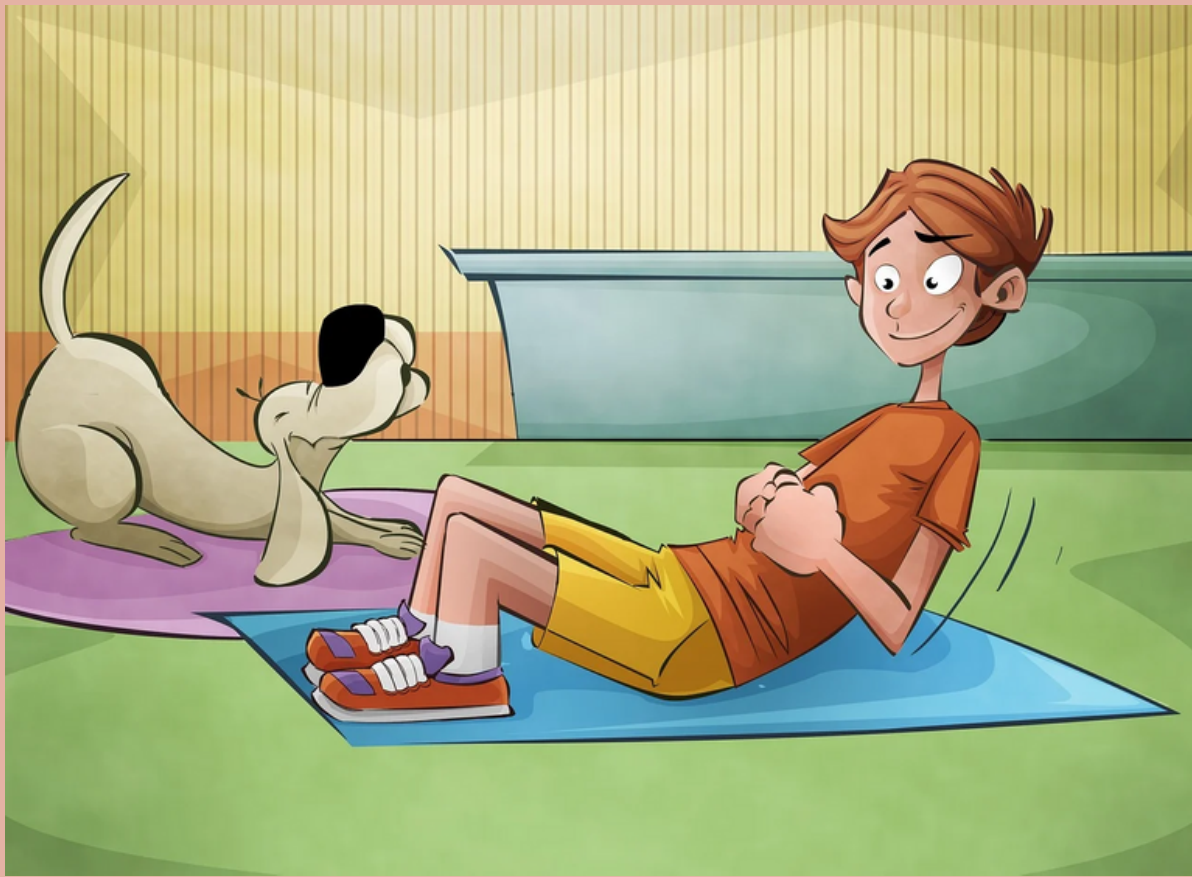
Kiedy brakuje nam pomysłów jak spędzić czas z rodziną, z pomocą przychodzą nam gry planszowe. Ich wybór jest ogromny i każdy może znaleźć coś ciekawego dla siebie. Niektórzy samodzielnie lub wspólnie z domownikami tworzą swoje własne gry.

Warte uwagi mogą być pozycje takie jak: Rummikub, Ego Family, Pytaki, Kalambury, Twister, Gorący Ziemniak, Dobble, Grzybobranie, Chińczyk.



Czytanie i słuchanie audiobooków

Co daje nam czytanie? Rozwija umiejętności językowe, poszerza wiedzę o otaczającym świecie. Jakie daje nam korzyści emocjonalne? Obniża poziom stresu, rozwija empatię i pozwala spojrzeć na świat oczami drugiego człowieka. Jeśli trudno Ci skupić się na książce, możesz skorzystać z audiobooków. W trakcie słuchania możesz spacerować, sprzątać, ćwiczyć i wykonywać inne czynności. Nie wiem czy wiecie, ale Empik Premium (w którym znajduje się 11 000 ebooków i audiobooków) dostępny jest teraz za darmo. Wartościowe pozycje, które naszym zdaniem koniecznie trzeba przeczytać to książki E. Zubrzyckiej: „Dobre i złe przyjaźnie”, „Za zasłoną złości”.



Ruch

Pewnie znasz przysłowie: „W zdrowym ciele, zdrowy duch”. Poświęć przynajmniej 20 min dziennie na aktywność fizyczną. Z pomocą przychodzi nam Mindfulness (tutaj przykładowe ćwiczenie dla młodszych nastolatków:

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=JJUpsUzwLM)

[v=JJUpsUzwLM](https://www.youtube.com/watch?v=JJUpsUzwLM)). Podczas wykonywania ćwiczeń w naszym organizmie wydzielają się hormony szczęścia, bardzo potrzebne w tym trudnym czasie. Ruch jest potrzebny do obniżenia napięcia w ciele, dobrej pracy mózgu. Dotleniony organizm lepiej radzi sobie z zadaniami szkolnymi. Możesz także samodzielnie wykonać proste ćwiczenia, pomóc w wykonywaniu prac domowych, opiece nad roślinami i zwierzętami.



Sprzątanie

Nie musisz od razu przeprowadzać ogromnych porządków. Warto posegregować przedmioty, które zabierają Ci dużo przestrzeni: stare gazety, ubrania, wywołane zdjęcia. Nie musisz od razu przeprowadzać dużych porządków, ale przeznaczyć na to 15 min każdego dnia. Może nie warto odrzucać tego pomysłu? Po zakończonej izolacji możesz nie rozpoznać swojego odświeżonego pokoju.

Niedługo kolejne informacje.

Źródła:

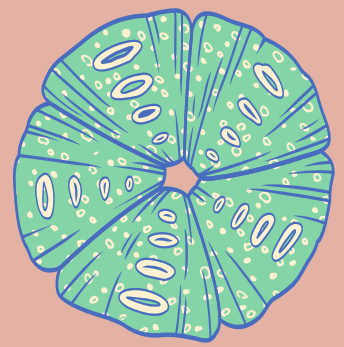
1.strona internetowa:

<https://116111.pl/problemy/co-robic-w-domu-podczas-kwarantanny-tipy-od-zespołu-116-111,aid,164>

2. *Dodaj mi skrzydeł! Jak rozwijać motywację wewnętrzną?*

Joanna Steinke-Kalembka

3. *Obudź w dziecku olbrzymia.* Mariola Kurczyńska



W razie dodatkowych pytań, jesteśmy na TEAMSACH.

