

Kilka podpowiedzi i rad



TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH - JAK ĆWICZYĆ W DOMU?

1

NAZYWAJĄCIE SWOJE EMOCJE I POTRZEBY

Rozmawiajcie o emocjach, pokazujcie je za pomocą rysunków, dramy, wykonajcie stoiki emocji, opowiadajcie historyjki społeczne.

2

WZMACNIAJCIE MOCNE STRONY

Dbajcie o budowanie poczucia własnej wartości, odkrywajcie mocne strony m.in. na rysunkach np. wpiszcie je na rysunku sylwetki dziecka.

3

ĆWICZCIE KOMUNIKACJĘ

Spróbujcie odegrać scenki, ćwiczcie zadawanie pytań i właściwe reagowanie w różnych sytuacjach, a może zróbcie telefon z kubeczków.

4

UTRWALAJCIE UMIEJĘTNOŚĆ PRZEGRYWANIA

Urządźcie rodzinny turniej gier planszowych, pograjcie w planszówki sprzed lat, utóńcie swoją grę, ćwiczcie reagowanie w sytuacji przegranej.

5

ZNAJDŹCIE SPOSOBY NA TRUDNE EMOCJE

A może spiszecie, co można zrobić w złości, wykonacie album emotikon, urządźcie kącik emocji, ułożycie historyjkę o radzeniu sobie z emocjami?





NASTOLATKU! PORADY JAK EFEKTYWNIJE FUNKCJONOWAĆ W OKRESIE PANDEMII

1

DOKŁADNIE ZAPLANUJ NAJBLIŻSZE DWA TYGODNIE

Uwzględnij naukę, aktywność fizyczną, rozrywkę, spędzanie czasu z rodziną, wspólne posiłki. Staraj się nie zmieniać drastycznie dotychczasowego rytmu dobowego.

2

OGRANICZ KORZYSTANIE Z PORTALI INFORMACYJNYCH

Ciągłe odświeżanie stron internetowych może powodować wzrost napięcia. Narzuć sobie ograniczenie do maksimum godziny dziennie na czytanie nowych informacji ze świata.

3

NIE ZAPOMINAJ O AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Zadbaj o siebie w tym okresie, planując spacer, bieganie, czy wyjście z psem. Ściągnij na telefon aplikacje np. do ćwiczeń w domu, praktyki jogi itp.

4

ZAPLANUJ WSPÓLNY CZAS Z NAJBLIŻSZYMI

Wykorzystaj ten czas na spędzenie czasu z najbliższymi w nieco innej formie. Wyciągnijcie planszówki, stwórzcie listę filmów do obejrzenia w najbliższym czasie.

5

PAMIĘTAJ O PRZESTRZEGANIU ZASAD HIGIENY

Przeczytaj w rzetelnych źródłach informacji rekomendowanych przez WHO czemu służą obostrzenia i pamiętaj, że jest to terminowe rozwiązanie, które nie będzie trwać wiecznie.

6

ZAAKCEPTUJ STRES OBECNY W TYM CZASIE

Odczuwanie napięcia w obecnej sytuacji nie jest czymś nadzwyczajnym. Pomaga nam dostrzec niebezpieczeństwo i odpowiednio szybko na nie zareagować.

7

SKORZYSTAJ Z POMOCY

Jeżeli lęk o przyszłość zaczyna być przytłaczający, skorzystaj z pomocy specjalistów. Wielu psychologów prowadzi w tym czasie konsultacje online.

CONSILIA +
Centrum Psychoterapii i Szkoleń



RODZICU #ZOSTAŃWDOMU I NIE DAJ SIĘ ZWARIOWAĆ

1

OBOWIĄZKI DOMOWE - A MOŻE RAZEM Z DZIEĆMI?

Postaraj się tak zareklamować sprzątanie, by było dobrą zabawą np. w superbohatera. Jest szansa, że dzieci dołączą- poodkurzają, powycierają kurze magiczną peleryną itd.

2

ZNAJDŹ W SOBIE KREATYWNOSĆ!

Pozwól sobie na odrobinę dziecięcego szaleństwa. Kreatywna zabawa z dzieckiem sprawi, że nie będziecie się nudzić i zbudujecie siłą, opartą na wspólnych doświadczeniach więź.

3

MASZ PRAWO DO ZMĘCZENIA

Pozwól sobie na złapanie oddechu. Zachęć dzieci do zajęcia się samodzielną zabawą, a jeśli jeszcze tego nie potrafią, skorzystaj z oferty audiobooków, bajek edukacyjnych itd.

4

CZERP RADOŚĆ Z POZNAWANIA SWOJEGO DZIECKA

Staraj się codziennie pomyśleć o zaletach swojego dziecka. Wykorzystaj ten trudny czas na zbudowanie nowej relacji, na dostrzeżenie zmian zachodzących w Twoim dziecku.

5

POMYŚL O SAMYM SOBIE, O SWOICH POTRZEBACH

Znajdź czas na małe przyjemności, telefon do przyjaciela, czas tylko dla siebie, pomyśl o tym czego potrzebujesz. Postarajcie się, jako rodzice, podzielić opieką nad dziećmi.

6

ZAPLANUJ KOLEJNY DZIEŃ

Jeśli czujesz, że to dla Ciebie ważne - planuj! Plan dnia, lista spraw do załatwienia, miesięczny planer - wybierz jaka forma będzie dla Ciebie najwygodniejsza.

7

PAMIĘTAJ, ŻE NIE JESTEŚ W TYM SAM/A!

Kontakt bezpośredni z ludźmi jest ograniczony, ale zostają nam telefony, sms-y, Skype, WhatsApp. Zadbaj o kontakt z rodziną, przyjaciółmi. Nie wahaj się prosić o pomoc!