

Być w domu i nie zwariować.

Autor : psycholog – mgr Martyna Jaworska-Osicka

Na co dzień wielu z nas marzy, by posiedzieć w domu. Dzieci fantazjują o tym, żeby nie chodzić do szkoły. Wizja słodkiego „nic nierobienia” dziś nie zdaje się już tak cukrowa. Czas biegnie między palcami, zaczynają się napięcia między osobami, które szczerze deklarują ogólne pragnienie bycia blisko i razem. Z jednej strony męczą nas niepokoje zdrowotne, z drugiej ograniczenia. Dezorganizujące jest także ogólne niezorganizowanie. Dorośli, tak jak dzieci, lepiej obracają się w strukturze, mając jakiś plan.

Dlatego też proponuję nadać cel temu „snuciu się” po swoich własnych lub wynajętych metrach! Jako „jedną nogą behawiorysta” często korzystam z planów aktywności.

	Mama	Tata	Zosia	Mareczek
Obowiązki				
Przyjemności				
Ruch				
Wyzwanie tygodnia				

Proponuję wypisanie różnych aktywności na małych karteczkach. Niech każdy losując, sam zdecyduje, co dla niego jest obowiązkiem, co przyjemnością, co ruchem, a co wyzwaniem tygodnia. Ważne, by każdy zaplanował sobie każdą część tabelki. Już sama dyskusja o tym, jak różne osoby spostrzegają stawiane przed nimi zadania oraz dostrzeżenie mocy tego, że sam mogą zdecydować, co będą robić w danym obszarze, może być niezłą okazją do poznania się. I oczywiście do zabawy. Z perspektywy otaczających nieprzyjemnych emocji wszystko to, co będzie budziło pozytywne uczucia, jest mocno pożądane. A tak przekornie sformułowany plan pozwoli na wypełnienie czasu z poczuciem skuteczności, przydatności i wspólnoty – Naszej Rodziny.

Oto przykładowe aktywności:

- wymiatanie koszmarów z za kanap
- przegląd zdjęć pradawnych
- kwadrans z książką
- planowanie menu
- para do pary – potyczki skarpet
- rodzinne dyktando
- Dyrygent – rób tak jak ja
- Kucharz mały
- sprzątanie sektora 1
- wydzieranki z reklam

Miłej zabawy!!!!