

Gry i zadania, które można wykonywać w domu razem z bliskimi.

1. Zagraj w grę planszową z kimś z rodziny. Porozmawiajcie o tym, co to znaczy być dobrym graczem. Stwórzcie własny kodeks dobrego gracza. Ćwicz zachowania dobrego gracza, zarówno kiedy wygrasz, jak i kiedy przegrasz. Rodzicu, pamiętaj, że to Ty jesteś wzorem dla swojego dziecka – swoim zachowaniem uczysz dziecka cieszyć się z wygranej, ale także pokazujesz jak przyjmować porażkę 😊.
2. Przeczytaj dowolną książkę.
3. Zastanów się nad tym, za co jesteś wdzięczny członkom swojej rodziny. Powiedz im patrząc w oczy: „Dziękuję, że...”, „Dziękuję Ci za...” (ciąg dalszy zależy od Ciebie!). Pamiętaj także o sobie. Wypisz na kartce za co lubisz siebie. Odwagi! Tu nie ma złych odpowiedzi 😊.
4. Stwórz swoje własne karty do gry „Łamacz wirusów”. Na karteczkach napisz pytania, które można zadać innej osobie żeby ją lepiej poznać, np. „Jaki jest Twój ulubiony kolor?”, „Jaka jest Twoja ulubiona potrawa?”, „Jaka jest Twoja wymarzona podróż życia?” Im więcej różnych pytań, tym lepiej. Jak już skończysz zagraj ze swoją rodziną, albo on-line, z przyjaciółmi 😊.
5. Stwórz swoje pudełko/skrzynkę/worek/itd. dobrego humoru. Za każdym razem, gdy przydarzy się coś dobrego, miłego, usłyszysz jakiś komplement albo uda Ci się coś zrobić, zapisz to na kartce i wrzuć do swojego pudełka. Jest to świetny poprawiacz humoru.
6. Połóż się wygodnie, zamknij oczy i wybierz się na wycieczkę do lasu w swojej wyobraźni. Możesz użyć do tego nagrania:
<https://www.youtube.com/watch?v=Wgds9ZNP58>. Wolisz wycieczkę nad morze? Nie ma problemu 😊
https://www.youtube.com/watch?v=mai_J-9VfFQ
7. Porozmawiaj z członkami swojej rodziny i dowiedz się, jakie są ich największe marzenia, zapytaj ich co mogliby zrobić, żeby je spełnić.
8. Pomóż wybranemu członkowi rodziny w jakiejś czynności. Możesz zapytać, czy jest coś, co mógłbyś zrobić albo samemu zaproponować wykonanie jakiejś czynności (osoba, której pomagasz ma się zgodzić na Twoją propozycję).
9. Podziękuj komuś z rodziny. Powiedz konkretnie, za co dziękujesz (co ta osoba zrobiła, a za co Ty jesteś wdzięczny) i dlaczego to było dla Ciebie ważne. Spróbuj codziennie dziękować komuś innemu. A może któregoś dnia podziękujesz każdemu. Jeśli masz małą rodzinę, spróbuj podziękować swojemu przyjacielowi – telefonicznie, przez kamerkę, albo przez Messengera. Zobacz jak zareaguje, może następnego dnia to on podziękuje Tobie? 😊
10. Potańcz sam lub z członkami swojej rodziny do jakiejś energicznej muzyki. Możecie zrobić konkurs na najbardziej zwariowane i energiczne ruchy. Nie lubisz tańczyć? Możesz poskakać.
11. Emocjonalne kalambury - na małych karteczkach napisz nazwy znanych Ci emocji, każdą karteczkę zawiń w rulonik. Każdy z uczestników losuje emocje i musi ją pokazać mimiką twarzy i ruchami ciała bez słów. Zaprosz do zabawy rodziców i rodzeństwo.

12. Znajdź codziennie jedną pozytywną rzecz/sytuację którą daje obecna sytuacja (w kontekście relacji z najbliższymi): np. wspólne przygotowanie posiłku z rodzicem, wspólne oglądanie filmu rodzinnego, więcej czasu na zabawę z rodzeństwem, więcej czasu na czytanie książek itp. Zapisz je.
 13. Zastanów się nad tym, co jest Twoją mocną stroną, w czym jesteś dobry. Opowiedz o tym komuś z rodziny, komuś znajomemu lub osobie ze szkoły.
 14. Zwróć uwagę na pięć pięknych rzeczy w otaczającym Cię świecie, mogą to być rzeczy materialne np. piękny dom, piękne jezioro, kolorowe liście spadające z drzew, a mogą też być to rzeczy niematerialne np. troskliwi ludzie dookoła, poczucie humoru naszych przyjaciół, miłość jaką obdarzyli nas bliscy itp.
 15. Zadzwoń lub wyślij wiadomość do osoby, z którą nie możesz się zobaczyć.
 16. Lista rzeczy, które zrobisz, gdy skończy się epidemia, mogą to być rzeczy szalone.
 17. Lista rzeczy, które zrobisz, gdy skończy się epidemia - realnych, których jeszcze nie zrobiłeś, a zawsze chciałeś zrobić
 18. Ugotuj/upiecz potrawę, której jeszcze nie przygotowywałaś, którą lubisz (może wspólnie z mamą? Doceń jej umiejętności kulinarne)
 19. Wyobraź siebie za 10 lat. Co robisz, gdzie jesteś, jaki jesteś? Co byś ważnego powiedział sobie będącej w aktualnym wieku, jaką radę byś dał?
 20. Obejrzyj wspólnie z rodziną albumy rodzinne. Porozmawiaj o mamie i tacie jako nastolatkach, jacy byli w Twoim wieku, co lubili, co było dla nich ważne.
 21. Wymień osoby, do których zwróciłbyś się o pomoc. Dlaczego je wymieniałeś?
 22. Zostajesz władcą wszechświata. Możesz wydać trzy rozkazy, dzięki którym coś się zmieni. Jakie to będą rozkazy?
 23. Stwórz listę rzeczy, które Cię zaintrygowały albo zainspirowały do jakiegoś działania. Sięgaj po nią, gdy zaczynasz się nudzić lub nie wiesz jak spędzić czas.
 24. Proszę razem wejść na stronę <http://rodzicemjestem.pl/wp-content/uploads/2019/05/Zabawy-z-nakr%C4%99tkami-pomys%C5%82y-i-szablony.pdf> i wspólnie z rodziną dobrze się bawić.
- Jeśli żadna z zaproponowanych zabaw Wam nie odpowiada, to pobawcie się w to, co najbardziej razem lubicie, liczy się wspólnie spędzony razem czas :)

Przydatne strony:

1. <http://akademiasukcesu.net/aktualnosci/gra-w-butelke>
2. <https://psychoterapia.plus/porady/>
3. <https://biblioteczka-apteczka.pl/2015/12/27/rodzaje-bajek-terapeutycznych/>
4. <https://glos.pl/pandemia-izolacja-kwarantanna-jak-przetwac-ten-czas-i-radzic-sobie-z-trudnymi-emocjami-poradnik>

Zadania online

1. Gra online rozwijająca więzi rodzinne <https://prawdziwyskarb.pl/online/>
2. Wykreślanka on line <https://wordwall.net/pl/resource/1474345>