Środa, 20.05.20

***Witam!***



RODZINA - to ludzie najważniejsi dla siebie, którzy się kochają, wzajemnie wspierają, opiekują się sobą … prawda!? Każdy w rodzinie ma swoje prawa i obowiązki. Zazwyczaj to rodzice czuwają nad swoimi dziećmi, pomagają im, uczą różnych czynności potrzebnych w życiu – m.in. bycia odpowiedzialnym, zapewniają poczucie bezpieczeństwa … relacje w rodzinie są bardzo ważne, a te relacje buduje m.in. to że możecie na sobie polegać i ufać. Teraz jest trudny czas dla wszystkich, i dla rodziców i dla dzieci. Czasami trudno jest pogodzić i wykonać wszystkie obowiązki. Często ogarnia nas złość, zniechęcenie, zmęczenie … czy można temu zaradzić? Spróbujmy! Zadbanie o siebie, wzajemne wsparcie i zrozumienie może nam dodać pozytywnej energii … i poprawić relacje między nami!

 dlatego … Dzisiaj ….. zadbamy o siebie!

**ZADANIA DLA RODZICA:**

**1.Pomyśl sam o sobie, o swoich potrzebach.** Znajdź czas na małe przyjemności, telefon do przyjaciela, czas tylko dla siebie… pomyśl o tym, czego potrzebujesz.

**2.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.

**3.Znajdź w sobie kreatywność!** Pozwól sobie na odrobinę dziecięcego szaleństwa. Kreatywna zabawa z dzieckiem sprawi, że nie będziecie się nudzić i zbudujecie silną, opartą na wspólnych doświadczeniach więź!



**4.Obowiązki domowe – a może razem z dziećmi?** Postaraj się tak zareklamować sprzątanie, by było dobrą zabawą np.: w superbohatera, jest szansa że dzieci dołączą …

**5.Masz prawo do zmęczenia!**  Pozwól sobie na złapanie oddechu. Zachęć dzieci do samodzielnej zabawy …

**6.Zaplanuj kolejny dzień!** Jeśli czujesz, że to dla Ciebie ważne – planuj! Plan dnia, lista spraw do załatwienia, miesięczny planer… wybierz, co będzie dla Ciebie najwygodniejsze …

****

**ZADANIA DLA DZIECI:**

to Ty **zatroszczysz się** o swojego Rodzica! Jak….? Na przykład: **1. sam zadbasz o siebie** i wykonasz swoje obowiązki **2.** **pomożesz rodzicowi** w jakimś zadaniu domowym **3. zrobicie coś razem 4.** zaskoczysz czymś swojego Rodzica i **zrobisz** mu jakąś **niespodziankę**,

**5.** jeśli masz **swoje pomysły**, które pozytywnie zaskoczą Twojego Rodzica, to śmiało je zrealizuj!!!

**Pamiętajcie, że nie jesteście w tym sami!**  Kontakt bezpośredni z ludźmi jest ograniczony, ale zostają nam telefony, sms-y, Skype, WhatsApp. Zadbaj o kontakt z rodziną, przyjaciółmi, z nami... Nie wahaj się prosić o pomoc!



*- chętnie posłucham ….,przeczytam … czy udało Wam się coś zrealizować…*

*Napiszcie … zadzwońcie …*

*Pozdrawiam serdecznie, życzę powodzenia i dobrego dnia!*

*c. Beata*