

aktivity ... pro rodiče

- četba knih
- vybarvit antistresové omalovánky
- zahrát si s dítětem jeho oblíbenou hru na PC
- udělat jakýkoliv dobrý skutek
- naučit partnera/partnerku tancovat
- zažít jedno odpoledne poslepu
- zažít jedno odpoledne bez mluvení
- zažít jedno odpoledne bez používání jedné ruky
- poprosit děti, aby vás naučily něco, co vy neumíte
- napsat seznam přání a snů (i ta zdánlivě nereálná)
- roztřídit dokumenty, smlouvy, dát do desek, šanonů
- začít se učit cizí jazyk, nebo procvičovat ten stávající
- cvičit podle youtube (jóga, posilování, cviky na zdravá záda)
- učit se meditovat, relaxovat

- naučit se stojku, hvězdu
- vyklidit půdu, sklep ... špajzku
- roztřídit domácí lékárníčku
- přečíst si konečně manuály (k pračce, k telefonu ...)
- luštit křížovky
- vymyslet pro děti křížovku
- udělat zásobu třísek, naštípat dřevo
- sepsat si úkoly na léto
- učit se psát všemi deseti na klávesnici
- změnit dekoraci v bytě
- vymalovat :-)
- 10 minut denně se nudit, ležet a koukat do stropu
- přehrát videokazety do digitální podoby
- vytvořit či jen sepsat si tzv. nástěnku vděčnosti (za co a komu, či za jaké situace jsme vděční ... I negativní situace, které nám nakonec v životě pomohly)

pojďme se navzájem
inspirovat

Psychologická poradna pro dorost a Dětská
adiktologická ambulance Ada+ Kladno, Tel: 722 070 220

www.zsi-kladno.cz



Nemůžeme ovlivnit nouzový stav,
ale můžeme změnit to,
jak ho prožijeme.



- napsat starému známému, najít ho na sociálních sítích, obnovit kontakt
- ozdobit květináče, krabičky ubruskovou metodou
- přeložit si texty oblíbených cizích písniček
- vytvořit si playlist oblíbených písniček (do auta, na doma, na sport ...)
- pustit si záznam starých sportovních zápasů a utkání (Nagano, E. Zátopek ...)
- stavět si z lega
- postavit dětem domácí bunkr (využít lze nábytek, deky, peřiny ...)
- učit se žonglovat
- zkontrolovat záruční doby
- protřídit ledničku, mrazák