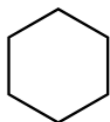
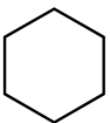




Czego nie lubię? Co mi przeszkadza? Co mnie uspokaja?
Lista jest dobrym punktem wyjścia do...



...stworzenia **zasad** funkcjonowania w nowych warunkach.
Bawcie się tym. Stwórcie np. Kontrakt Piratów.



Zasady można spisać w formie **umowy**.
Opcja sprawdza się przy poszukiwaniu porozumienia.

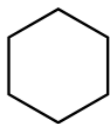


Brzmi zbyt poważnie? Umowy nie muszą brzmieć jak ustawy. Szukajcie niestandardowych **rozwiązań**.
Wideo-umowa? Nagrajcie to!

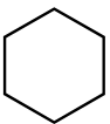




Gdzie jest moja osobista przestrzeń?
Dobrze jest mieć swoje **miejsce** nawet
jeśli to jest tylko fotel lub własne łóżko...



"Nie ma mnie" - time out!
Każdy ma prawo schować się w swoim **azylu**.



Gdzie jest **wspólna** przestrzeń?
Jak o nią dbać, aby była dostępna dla każdego?



Szukając najlepszego układu zróbcie **przemeblowanie**. Testujcie nowe
ustawienie - niekoniecznie oznacza to remont, wystarczą czasem drobiazgi.

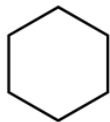




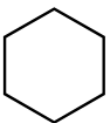
w domu



Zsynchronizujcie własne planery i kalendarz rodziny. Planujcie **przyszłość** nadając sens codzienności i...



...aby wyruszyć w podróż w minioną **przeszłość**. Oglądajcie zdjęcia, wspominajcie to, co było dobre!



Pielęgnujcie stare **rytuały**, rozbudujcie o nowe (każdego dnia rodzinne zdjęcie z kwarantanny, nagrajcie fragment słuchowiska, nagrajcie kilkusekundowy filmik podsumowujący dzień)

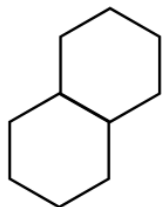


Ustanówcie własne, nowe **święta**.





Duże, zewnętrzne **słuchawki** na uszy
Wygłuszające lub z ulubioną muzyką ;-)



Równoległa praca w rytmie krótkich aktywności.
Każdy ma **20-30 minut** pracy (najlepiej w ciszy;-)).
Nastawcie budzik. Gdy zadzwoni - zróbcie przerwę!
Na kawę, herbatę i pytanie: "*Jak ci idzie?*"



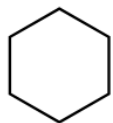
Wspólna **praca**.
Pokaż dziecku, co robisz. Wyjaśnij... pokaż... poczytaj... Często dzieci uznają, że to nudne i idą zająć się swoimi ważnymi sprawami, np. puzzlami.



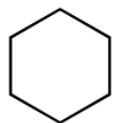
Wspólny **odpoczynek**.
Zaplanowanie czasu wspólnego - realizowanego razem lub równoległe.
Wszyscy wiedzą kiedy, każdy decyduje co i z kim.



Ustalcie godzinę, kiedy jest wasz "**start dnia**".
Dbajcie o rytm, ale też świętujcie odstępstwa.



Uwzględnijcie, że nastolatek ma inny zegar biologiczny.
Zwykle jego **sen** zaczyna się później... i później budzi się mózg.

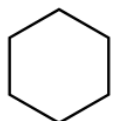


Zaplanujcie dzień tak, aby wspólnie przygotować
i/lub zjeść **posiłek**. Śniadanie nastolatka może być
w porze drugiego śniadania reszty rodziny.

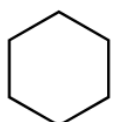


Oswójcie **bałagan**.
Wspólne dzieło - wspólne sprzątanie.
Ale też akceptacja... Dom to nie muzeum,
a na odwiedzinach gości przyjdzie jeszcze pora.





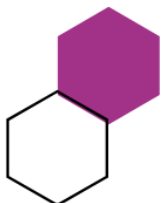
Zużyjcie **nadmiar energii** - zabawy na ograniczonej przestrzeni, np. przekładanie książek na czas, sprzątanie domu, ćwiczenia (podskoki, pajacyki).



Poczujcie, jak pysznie smakuje **nuda**. Podobno każdy czasem marzy o tym, aby "robić nic"...

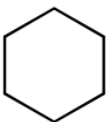


Wprowadźcie **wyciszenie**, np. siedzenie i wspólne, głębokie oddychanie, wsłuchiwanie się w ciało (bicie serca, mierzenie pulsu), budowanie samoświadomości, joga...



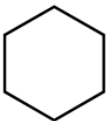
"W tej części wszechświata", czyli o tym, że na nastolatków **propozycja ćwiczenia** wyciszenia może działać wręcz odwrotnie... Wówczas ta umiejętność przyda się reszcie rodziny... Chyba, że nastolatek sam zapragnie "medytować"...





"Každy do swojej nory!" "Ewakuacja!"

Ustalcie **hasło** umożliwiające pauzę rodzącego się konfliktu.

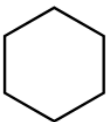


Spróbujcie rozwiązać trudną sytuację **pisząc** do siebie listy lub prowadząc konwersację na komunikatorze. Trwa dłużej, jest cichsza i sprzyja przemyśleniu sprawy...



"Dibidibidibi!"

Czasami emocje jest zbyt wiele... Jak je z siebie wyrzucić? Odważcie się! Może jedna kłótnia **bez słów** tylko z intonacją?



Dajcie sobie prawo do nieidealności.

Wystarczy być "**dostatecznie dobrym**" - dla siebie samych i nawzajem.

