

Nie bójmy się nudy!

Nuda często staje się początkiem najciekawszych zabaw i zajęć. Motywuje do podjęcia działania i wspiera poszukiwanie twórczych rozwiązań.



Mózg lubi strukturę dnia!

Zarządzajmy czasem, stwórzmy plan dnia. Spróbujmy wyjść z chaosu i postarajmy się zorganizować lepiej.



Znajdźmy czas na odpoczynek i kontakt z przyrodą!

Zaprośmy kreatywność, radość, i pasję do spędzania czasu na świeżym powietrzu.



Pielegnujmy wdzięczność!

Ona otwiera nas na innych i na inność, co daje akceptację i spokój. Wdzięczność budzi zrozumienie i empatię.



Skorzystajmy z metod relaksacji.

Słuchanie śpiewu ptaków, bajek czy odpowiedniej muzyki pozwolą zredukować napięcie emocjonalne, stres i lęki.



Rozwijajmy samodzielność.

Domowe obowiązki dostosowane do wieku dziecka zbudują odpowiednie fundamenty do radzenia sobie w codziennych sytuacjach.



Zadbajmy o gimnastykę!

Ruch poprawia nasze samopoczucie i pozytywnie wpływa na nasze zdrowie.

Zrezygnujmy z ekranów przed snem!

Dzieci są bardziej wrażliwe na niebieskie światło emitowane przez ekrany urządzeń mobilnych i telewizorów niż dorośli. Światło zakłóca zegary biologiczne i nie pozwala zasnąć w nocy.



Bądźmy dobrzy dla siebie samych i innych!

Atmosfera pełna empatii i zrozumienia wspiera nasze dobre samopoczucie.

Uważnie obserwujmy własne emocje!

Każdy z nas odczuwa wachlarz różnych emocji. Gdy pojawiają się przykre emocje, należy o tym porozmawiać z kimś bliskim. Warto też skorzystać z metod relaksacyjnych.

Utrzymujmy kontakty z bliskimi.

Ważne jest aby pielęgnować relacje społeczne ponieważ dzięki temu nigdy nie zostajemy sami ze swoimi problemami. Kontakty społeczne sprzyjają zdrowiu psychicznemu i fizycznemu. Dzieje się tak dlatego, że chronią nas one przed samotnością i stresem, dają poczucie przynależności, przynoszą radość.