



DOBRE RELACJE WYPRACOWANE OBECNIE ZAPROCENTUJĄ W PRZYSZŁOŚCI

Więcej okazji do przebywania w domu może stać się szansą na stworzenie silnej „bariery”, która w przyszłości będzie chronić młodych ludzi przed podejmowaniem niewłaściwych kroków. Istotne jest jednak zachowanie pewnej rutyny. **Jak zaplanować dzień, aby czas nie przeciekał przez palce?**

- **Ustalcie godzinę pobudki i stałe pory posiłków.**
- **Zaplanujcie harmonogram dni roboczych dla dorosłych i dzieci.** Weźcie pod uwagę obowiązki, ale także czas wolny. Dzieci czują się bezpieczniej i są bardziej posłuszne, kiedy znają jasne reguły. **Umówcie się np., że nauka i praca kończą się o 17.** Od tej godziny skupiacie się na przyjemnościach i wspólnym wykonywaniu obowiązków domowych.
- **Stwórzcie odrębny plan na weekendy.** Nawet bez wychodzenia z domu sobota i niedziela powinny czymś się wyróżniać. Pośpijcie dłużej, pozwólcie sobie na chodzenie w piżamach do obiadu, zaplanujcie popołudnie z filmami albo grami planszowymi.
- **Zaangażujcie starsze dzieci w przygotowywanie planu – młody człowiek chętniej postępuje według zasad, które współtworzył.**
- **Uwzględnijcie aktywność.** Może to być wspólny spacer, ale ćwiczyć da się również bez wychodzenia z domu. Zaplanujcie np. skoki na skakance, wspólne robienie pajacyków czy przysiadów, trening online z instruktorem albo tańce przy ulubionej muzyce. **Ruch pomaga dzieciom rozładować emocje i uwolnić pokłady energii, która bywa skumulowana.**