

## Co można w czasie kwarantanny w domu?

1. Zagraj w wybraną grę planszową lub karcianą z co najmniej jednym członkiem rodziny.
2. Przeczytaj książkę. Jakąkolwiek.
3. Zastanów się nad tym, za co jesteś wdzięczny członkom swojej rodziny. Powiedz im patrząc w oczy: „Dziękuję, że...” (ciąg dalszy zależy od Ciebie!). Pamiętaj także o sobie. Popatrz do lustra i powiedz sobie, za co siebie lubisz.
4. Stwórz swoje własne karty do gry „Łamacz wirusów”. Na karteczkach napisz pytania, które można zadać innej osobie żeby ją lepiej poznać, np. „Jaki jest Twój ulubiony kolor?” albo „Dokąd nocą tupta jeź?”. Im dziwniejsze pytania, tym lepsze. Jak już je stworzysz, zagraj ze swoją rodziną.
5. Obejrzyj wybraną bajkę lub film sam lub z rodziną, a gdy się skończy opisz jej fabułę od tyłu.
6. Stwórz swoje pudełko/skrzynkę/worek/itd. dobrego humoru. Za każdym razem, gdy przydarzy się coś dobrego, miłego, usłyszysz jakiś komplement albo uda Ci się coś zrobić, zapisz to na kartce i wrzuć do swojego pudełka. Jest to świetny poprawiacz humoru.
7. Wykonaj razem z rodziną zadanie „Przyłapany”. Dokładny opis jak to zrobić znajdziecie tutaj:  
<https://emocjedziecka.pl/przylapany-chwalenie-troche-inaczej/>
8. Połóż się wygodnie, zamknij oczy i wybierz się na wycieczkę do lasu w swojej wyobraźni. Możesz użyć do tego nagrania: <https://www.youtube.com/watch?v=Wgdsg9ZNP58>