

ما بازی میکنیم، شما بازی میکنید، آنها بازی می کنند

نه با سلامتی خودمان

ایده هایی برای فرزندان و والدین آنها تا از زمان خود در خانه لذت ببرید!

1. خاطرات قرنطینه خود را خلق کنید. یک دفتر یادداشت بردارید و جلد آن را نقاشی کنید، یا عکس هایی که دوست دارید به آن بچسبانید، موارد مرتبط را در نظر بگیرید. یک جای از خانه خودتان که دوست دارید به راحتی بنشینید و به سئوالات زیر پاسخ دهید:

- یک شخصی که دوست میدارید یا تحسین می کنید.
- یک کاری که از انجام آن لذت می برید.
- یک استعدادی که شما دارید.
- یک چیزی در مورد خودتان که دوست می دارید.
- یک آهنگ مورد علاقه
- یک بازی که از انجام آن لذت می برید.
- کتاب مورد علاقه شما
- آخرین چیزی که باعث خنده شما شد.

2. به موسیقی گوش دهید. با آهنگ های مورد علاقه خود شروع کنید. سعی کنید مرکز توجه خود را روی ملودی بگذارید و سر و صداهای بیرونی را از آن جدا کنید. روی چیزی که می شنوید تمرکز کنید و ذهن خود را از هرگونه فکر و نگرانی خالی و پاک کنید.

3. لیستی از آهنگ هایی که دوست دارید درست کنید یا حتی بهتر از آن چند لیست برای مود و حالت های مختلف خودتان درست کنید، میتوانید مثلاً یک لیست از آهنگ های دنس، ریلکسی و آرام بخش، آهنگ های یونانی، آهنگ های خارجی و غیره درست کنید.

4. با ریتم آهنگ های مورد علاقه خود برقصید. خودتان را در موسیقی رها کنید و بدون فکر کردن حرکات بدن خودتان را دنبال کنید. متوقف نشوید! بگذارید استرس، فشار و نگرانی در ریتم آهنگ گم و محو بشود.



5. الان که گرم و آماده شده اید! می‌توانید درجا بنزید و بدوید و بپرید، از یک صندلی یا قالی استفاده کنید تا تمامی اعضای بدنتان را ورزش دهید! اگر در مود و حالت و حس این کار نیستید فقط حرکات کششی انجام دهید. بدن شما برای نشستن ساخته نشده است.

6. یک چیز جدید یاد بگیرید! یک قسمتی از چیزی که می‌خوانید یا شنیده اید یا دیده اید یا یاد گرفته اید انتخاب کرده و در کلاس های خود استفاده کرده در دفتر خاطرات خود یادداشت کنید.

7. کتاب های مورد علاقه خود را بخوانید. از زمان استفاده کنید و به صفحاتی که همیشه می‌خواستید آنها را بخوانید سفر کنید. در دفتر خاطرات خود چیزی را که دوست دارید به عنوان یادگاری بنویسید.

8. به یک داستان گوش فرا دهید. در شبکه دیکتیو نویسندگان کتاب های بچه ها (کودک و نوجوانان) کتاب های مورد علاقه خود را به یونانی می‌خوانند:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLN-PsyEdbigFMWgnBfnNWnypZCE9WY55m>

9. یک دستور آشپزی برای دسر یا غذا که به نظرتان جالب است پیدا کنید. از آشنا و فامیل یا دوستان یا تلویزیون یا اینترنت یا کتاب آشپزی پیدا کنید. مواد اولیه آن را با والدین خود بخرید، آن را بپزید و از آن لذت ببرید.

10. با والدین و برادر خواهر خود یک از بازی های رو میزی مورد علاقه تان را انجام دهید. یا یک بازی جدید طرح کنید و بسازید.

11. با دوستان و افراد مورد علاقه تان در تماس و ارتباط باشید.

12. نقاشی کنید و یا یک کولاژ از متریال و مواد اولیه گوناگون بر اساس موضوعاتی که با دوستان یا خانواده انتخاب می‌کنید، درست و خلق کنید.

13. یک داستان بسازید و با دوستان خود در میان بگذارید. بهتر از آن اول داستان را بگویید و از آنها بخواهید تا آن را ادامه دهند.

14. جالب‌ترین و بامزه‌ترین اتفاقی که از پنجره یا بلکون خود مشاهده کردید را یادداشت کنید.

15. یک برنامه روزانه با فعالیت های بالا و موارد دیگری که فکر می‌کنید بسازید و زمان خود را سازمان دهید، بعد برنامه ای برای هفته در دفتر یادداشت خود بسازید. می‌توانید انتخاب کنید که تمامی فعالیت هایی که نوشته اید را انجام دهید یا اینکه فقط آنهایی که به حال و مود شما سازگار هستند انتخاب کنید.