**Parę pomysłów psychologa na wspólny czas**

Dzień dobry!

W bezmiarze dóbr zawartych w Internecie znalazłam bardzo wartościową pozycję, którą chciałabym Państwu polecić. Jest to bajka terapeutyczna opowiadająca o tym, jak jeżyk Bartek musiał z powodu choroby zostać w domu i co się dzięki temu wydarzyło. Myślę, że bajka ta może być cenna dla naszych dzieciaczków i dla Państwa. Znajdziecie ją Państwo pod linkiem:

<https://dzieciecapsychologia.pl/jezyk-bartek/>

Również chciałabym gorąco zachęcić Państwa do skorzystania z darmowych słuchowisk, przygotowanych przez Fundację Artystyczną Młyn. Sądzę, że i Was zajmą, rozbawią i dadzą możliwość pogadania o ważnych sprawach.

Znajdziecie Państwo informacje na temat słuchowisk pod linkiem:

<https://czasdzieci.pl/warszawa/wydarzenia/id,125395072.html>

A tu pomysłowa propozycja na oswajanie wirusa – gra dla dzieci i rodziców. Znajdziecie ją Państwo pod linkiem:

<https://panimonia.pl/2020/03/16/pandemia-w-co-sie-bawic-w-domu/>

A dla rozluźnienia można pobawić się masami sensorycznymi. Pozwolą one dzieciom i Wam pozbyć się napięcia i stworzyć prawdziwe dzieła sztuki ☺. Mogą one być później prezentami dla tych członków rodziny, z którymi mamy ograniczony teraz kontakt.

<https://panimonia.pl/2018/01/23/masy-sensoryczne-plastyczne-przepisy/>

Na najbliższy weekend proponuję wykonanie przez wszystkich w domu „Kapsuł czasu”. Może to być ciekawie oklejone i ozdobione pudełko po butach, herbacie, czy inne opakowanie. Kapsuły takie to zbiór naszych wspomnień (rysunków, zdjęć, notatek, drobnych przedmiotów), które otwarte po np. 5 latach będą nas cieszyć, czasem dziwić. Okaże się, czy i jak bardzo się zmieniliśmy.

Zabawa ta da nam możliwość rozmowy, poznawania siebie, aktywności w postaci przeszukiwania różnych zakamarków domowych. I stworzymy coś cennego, pięknego, budującego tożsamość naszych pociech.

Życzę udanej zabawy!

Pozdrawiam, Agnieszka Grabek