

SAVAITGALIO RITUALAS: LAIKAS KARTU SU ŠEIMA

Jei jaučiate, kad jums sudėtinga susikalbėti su tėvais ir kad nuo jų tolstate – išbandykite šį metodą. Iškirpkite toliau esančias frazes, sudėkite į stiklainį ir kas savaitgalį traukite po vieną. Bendra veikla padės atkurti susilpnėjusį tarpusavio ryšį ir sukurs malonų savaitgalių ritualą.

Kartu pagaminkite pasirinktą patiekalą

Eikite pasivaikščioti programėlės „Neakivaizdinis Vilnius“ maršrutais

Aplankykite senelius ar kitus giminaičius

Pažaiskite pasirinktą sportinį žaidimą (badmintoną, futbolą ar kt.)

Pasivažinėkite dviračiais ar paspirtukais

Pažaiskite stalo ar kompiuterinį žaidimą

Peržiūrėkite savo spintas: ką jau laikas išmesti, ką būtų galima paaukoti

Pavartykite šeimos albumą

Aplankykite muziejų

Aplankykite mirusių artimųjų kapus, sutvarkykite juos

Pažvejokite ar pasivaikščiokite vandens telkinio pakrante

Paplaukiokite vandens dviračiais ar irklentėmis

Eikite palesinti paukščių

Eikite pasisupti, pavaikščioti medžių takais nuotykių parke

Nueikite į kino teatrą ar koncertą

Apsilankykite sporto klube ar baseine

Vykite į lėktuvų stebėjimo aikštelę pažiūrėti, kaip kyla lėktuvai

Pažaiskite boulingą ar biliardą

Kartu apsilankykite kirpykloje ar manikiūro salone

Suorganizuokite savo šeimos nariams pikniką

Jei nesutariate su tėvais dėl patiriamo fizinio ar psichologinio smurto šeimoje, šios veiklos nėra pakankamas problemos sprendimas. Nedelsdami kreipkitės pagalbos į mokyklos personalą.