

Mierpilnas nodarbes visai ģimenei

Ir atsācies īsts laika plānošanas un aizpildīšanas maratons gan vecākiem, gan bērniem. Bērniem skola vai dārziņš, bet vecākiem gan darbs, gan mājas pienākumi, gan vēl bērnu pasaulē notiekošais. Tas nenoliedzami reizēm liek garum gari nopūsties, ierakties dziļi spilvenos un neko nedarīt, citādi šķiet, ka visa kā jau par daudz: vienā diennakts stundā iespiest veselu dienu. Pazīstama situācija daudzām ģimenēm. Tomēr laiku kopā pavadīt vajag. Tāpēc piedāvājam idejas, kuras var realizēt kopā, bet – kas ir mierpilnas, bez steigas.

Krāsojiet: šobrīd ir ļoti plašs klāsts grāmatnīcās ar grāmatiņām, kas ir paredzētas krāsošanai: gan bērniem, gan pieaugušajiem. Visiem tiek un ir pierādīts, ka mākslas terapija jeb krāsošana neko neplānojot, nedomājot un necenšoties kaut ko izdarīt perfekti, ir lielisks spriedzes padzinējs. Alternatīva: izdrukāt no interneta zīmējumus krāsošanai. Ievadiet google.lv atslēgas vārdus, piemēram, *art therapy coloring pages*.

Lejiet sveces: ir sācies tumšo vakaru periods, tāpēc sveces vienmēr noder. Tas ir interesants process, kas vienmēr rezultējas ar interesantu galaproduktu. Sveču izgatavošanai nepieciešamo var iegādāties dabisko kosmētiku veikalos. Vēlāk izslēdziet gaismas, televizoru un baudiet mieru un klusumu pašu radītajā gaismas pasaulē.

Sapņojiet: salieciet segas un spilvenus un stāstiet viens otram gan savus dīvainākos sapņus, gan to, „kā būtu, ja būtu...” jeb sapņojiet vaļējām acīm. Tas aizraus jūs īpašā pasaulē, kurā nelaidiet iekšā ikdienas rūpes un raizes. Esiet tikai jūs un sapņi!

Dekori: knibināšanās, līmēšana, zīmēšana, krāsošana, griešana – tas vienmēr atrauj nost raīžu un stresa pilnās domas. Aplūkojiet mūsu jau publicētās idejas, ko darināt, un izlemiet, ka, piemēram, reizi nedēļā, visi kopīgi kaut ko darināsi, lai padarītu savu mājokli par kriptu interesantāku. Piemēram, spilvenu vai burciņu-svečturu darināšanas nedēļa.

Baudiet smaržas: to var darīt dažādi un pie viena – izpētīt savas smaržu gaumes un to iedarbības nianses. Piemēram, mamma un tētis pagatavo kafiju – visi kopā izbaudiet kafijas pupiņu aromātu, tad paša dzēriena aromātu. Bērni pagatavo svaigi spiestu sulu, pasmaržojot katru produkta smaržu, to raksturojot. Citā reizē tās var būt maigas aromātiskās eļļas, kas pa pilītei ir piepilinātas klāt, piemēram, tējas svečītes trauciņam. Aromterapija ir lielisks veids, kā relaksēties. Izvēlieties tās smaržas, kas ir maigas, nomierinošas un dabiskas.

Elpošanas vingrinājumi: bieži vien ikdienā gan lieli, gan mazi – sēž sagumuši, nepietiekami dziļi elpo. Aplūkojiet internetā (piemēram, Youtube vietnē) dažādus relaksējošus elpošanas vingrinājumus, kas ir paredzēti gan bērniem, gan

pieaugušajiem. Apsēdieties uz krēsla, dīvāna vai paklāja un kopā veiciet šos vingrinājumus.

Sejas un rokas apgleznošana: iegādājieties dabisko hennu vai speciālas sejas krāsiņas un ļaujieties priekam viens otru apgleznot. Tas būs jautri un aizraujoši. Vai jāgaida tāpēc speciāla ballīte, lai tiktu pie tāda zīmējuma? Vienmēr var uzreiz nomazgāt un... zīmēt nākamo zīmējumu.

Jokojiet: velciet laukā joku un anekdošu grāmatiņas, izdomājiet paši savus jokus, smieklīgus stāstus un atcerieties smieklīgus atgadījumus. Vecāki var dalīties ar saviem smieklīgiem misēkļiem, kas bērniem palīdzētu saprast, ka arī vecākiem ir gadījies būt smieklīgās situācijās, justies jancīgi, bet spēt par to šodien jokot. Smejieties – skaļi, aizgūtnēm, pārspīlēti, smieklīgi, ķiķinot. Vēderpreses treniņi arī ir laba lieta!

Mājdzīvnieki: ja jums ir kāds mājdzīvnieks vai vairāki, veltiet kopīgi laiku, lai paspēlētos, paglaudītu, izietu pastaigāties (ja tas ir suns, nevis, piemēram, kanārijputniņš). Ja mājdzīvnieku nav, noskatieties kādu skaistu National Geographic filmu par dzīvnieku pasauli un pēcāk aprunājieties savā starpā par iespaidiem.