**Poświęć się kreatywności**

 Izolacja może być przyczyną znacznego pogorszenia samopoczucia. Wiele osób zostało zmuszonych do zmiany aktywności i pozostawionych samym sobie w otoczeniu własnych czterech ścian. Budzi to wiele trudnych emocji, rodzi złość i bezsilność. Warto jednak podejść do tej sytuacji z optymizmem i postarać się wykorzystać wolny czas w sposób kreatywny. Wybrać takie z zajęcia, które dadzą cel, poczucie spełnienia i kontroli nad własnym życiem. Jak to zrobić? Przypomnijcie sobie wszystko to, co Was interesuje lub to czego chcieliście się nauczyć, a na co zawsze brakowało czasu. W dzisiejszych czasach Internet może służyć wszechstronnemu rozwojowi. Znajdziemy w nim zarówno filmiki instruujące jak samemu upiec chleb, jak i profesjonalny kurs gry na gitarze. Skorzystajmy więc z danego nam czasu i wypróbujmy różne sposoby kreatywnego działania. Większość z zajęć rodzice mogą wykonywać razem z dziećmi, zapewniając im tym samym, wspólną zabawę i rozwój poznawczy. Można na przykład wspólnie z dziećmi wykonać pacynki, a później urządzić domowy teatr z ich wykorzystaniem, można zrobić budki dla owadów, a później umieścić je na podwórku, można nagrać filmik jak wykonać profesjonalny makijaż, lub zrobić ulubiony deser. Ważne jest, abyśmy robili to, co naprawdę nas cieszy i potrafili zarazić swoimi pasjami dzieci, lub czerpać z ich pomysłów.

Co może być kreatywne? Właściwie wszystko. Oto kilka pomysłów

* gotowanie
* ogrodnictwo ( wystarczy skrzynka na balkonie, nie trzeba mieć całego ogrodu )
* upcycling ( wytwarzanie różnych przydatnych lub dekoracyjnych przedmiotów z odpadów )
* majsterkowanie, czyli Zrób To Sam
* robótki ręczne – szydełkowanie, robienie na drutach, haftowanie, szycie, bransoletki przyjaźni, makramy, biżuteria, zabawki
* origami
* scrapbooking , czyli ręczne dekorowanie albumów z pamiątkami, zdjęciami
* układanie puzzli
* robienie kolaży
* fotografia
* fotomontaż
* pisanie bloga ( na każdy temat )
* tworzenie dziennika / pamiętnika z własnymi rysunkami, wycinkami, itp.
* pisanie listów
* kaligrafia
* rysowanie/malowanie
* kolorowanki dla dzieci i dorosłych
* pisanie z dziećmi własnych opowieści/bajek z rysunkami
* tworzenie komiksów
* tworzenie animacji
* Kilka przykładowych aktywności:
* makijaż
* pisanie poezji/prozy
* tworzenie muzyki
* nauka gry na instrumentach
* śpiew
* taniec
* aerobik
* joga
* darmowe i profesjonalne kursy online ( praktycznie na każdy temat )
* nauka języka
* programowanie
* szachy
* słuchanie podcastów/audiobooków
* czytanie książek/poradników/przewodników/ebooków itp. (pamiętaj by dbać o wzrok!)
* pisanie recenzji z obejrzanych filmów, czy spektakli
* gry planszowe/karciane /scrabble
* papierowe RPG
* rozwiązywanie sudoku i krzyżówek

Miłego i kreatywnego spędzania czasu!

Monika Kawka - pedagog