Agata Jasińska
Psychodietetyk

POMYSŁOWNIK

DLA ADHD I NIE TYLKO

Co robić wieczorami w domu bez użycia elektroniki?

Co robić bez telefonu i komputera?

Osoby z ADHD (i nie tylko) zadają sobie często to pytanie - co robić bez elektroniki?

Jeśli przez lata wykształciliśmy w sobie nawyk sięgania po telefon i "łatwą dopaminę", z trudnością przychodzi nam generowanie pomysłów na coś innego niż telefon, gry lub seriale.

Z pomocą przychodzi pomysłownik!

Zanim zaczniesz...

Zanim przejdziesz do banku pomysłów, pamiętaj, że **osoby z ADHD mają unikalne potrzeby dotyczące stymulacji i koncentracji.** Każda osoba z ADHD jest inna i potrzebuje różnorodnych zajęć, które **mogą się zmieniać w zależności od dnia, nastroju, poziomu energii** i zainteresowań. Często to, co działa przez pewien czas, może przestać być skuteczne, co wymaga elastyczności i gotowości do poszukiwania nowych sposobów na spędzanie czasu. **POMYSŁOWNIK** to nie jest też zamknięta lista pomysłów. Ile osób, tyle pomysłów. Ta lista ma zainspirować Cię do poszukiwania Twoich ulubionych zajęć.

Na kolejnej stronie znajdziesz kilka praktycznych wskazówek, jak korzystać z POMYSŁOWNIKA

Korzystanie z Pomysłownika

Eksperymentowanie

- Z długiej listy aktywności wybierz kilka, które wydają się najbardziej interesujące.
- Poświęć trochę czasu na każdą z wybranych aktywności. Czasem potrzeba kilku prób, aby naprawdę coś polubić.

Elastyczność

- Jeśli dana aktywność przestanie cię cieszyć, nie bój się zmieniać. Szukaj nowych inspiracji i wracaj do starych ulubionych zajęć, kiedy poczujesz, że znów mogą cię zainteresować.
- Każdy dzień może przynosić różne wyzwania i nastroje. Miej pod ręką różnorodne opcje – od bardziej wyciszających po te, które wymagają większej energii.

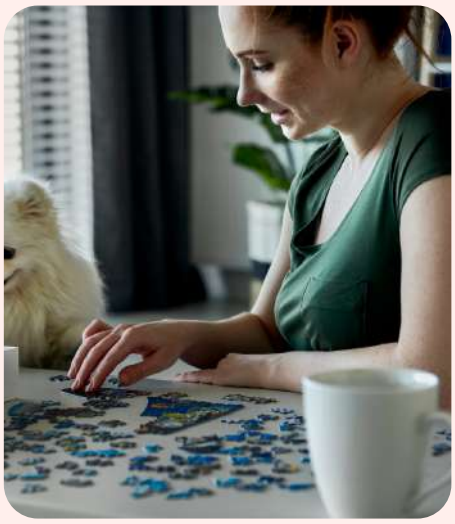
Tworzenie rutyn i rytuałów

- Wprowadzenie regularnych zajęć do swojej codziennej rutyny może pomóc w utrzymaniu spokoju i koncentracji.
- Prowadzenie dziennika lub planera z różnymi aktywnościami pomoże Ci w organizacji czasu i śledzeniu, co działa najlepiej w różnych okresach.

Równowaga

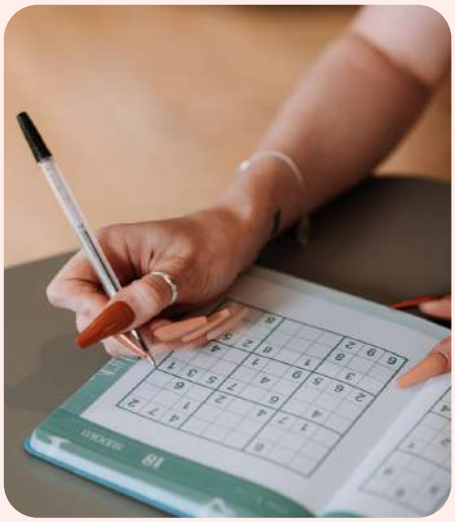
- Staraj się balansować czas spędzony na aktywnościach z chwilami relaksu i odpoczynku. Zbyt intensywne zaangażowanie w jedną aktywność może prowadzić do wypalenia.
- Wybieraj zajęcia, które angażują różne aspekty umysłu i ciała – od kreatywnych po fizyczne, od manualnych po umysłowe.

Gry i łamigłówki



Puzzle

Układanie puzzli to świetna aktywność na wieczór, która wymaga skupienia, ale nie jest przytłaczająca.



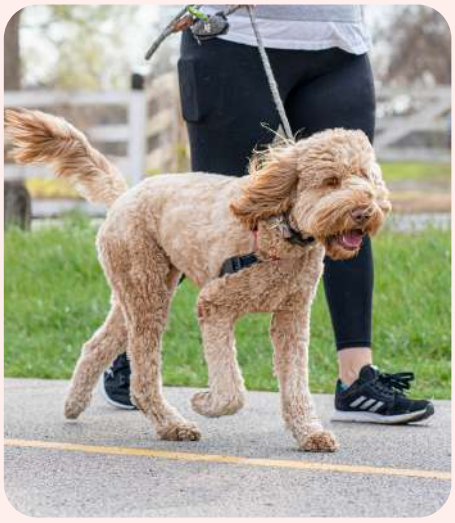
Sudoku i krzyżówki

Logiczne łamigłówki mogą być świetnym treningiem dla umysłu.

Planszówki

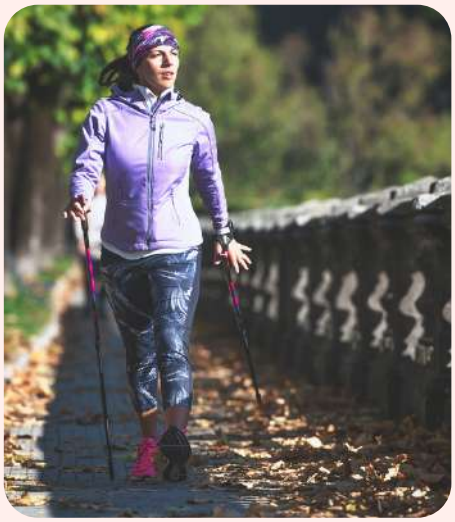
Gry planszowe, zwłaszcza te, które można grać solo, to świetny sposób na wieczór bez ekranów. Jeśli nie masz kompana do gry, poszukaj gier planszowych solo.

Ruch i Aktywność Fizyczna



Spacer z psem

Spokojny spacer to świetny sposób na wyciszenie i relaks przed snem.



Nordic Walking

Jeśli masz kijki, nordic walking może być przyjemnym sposobem na spędzenie wieczoru na świeżym powietrzu.

Joga

Ćwiczenia rozciągające i oddechowe mogą pomóc w relaksacji ciała i umysłu.

Zajęcia artystyczne i kreatywne

Rysowanie i malowanie

Możesz spróbować rysowania, malowania po numerach lub kolorowanek dla dorosłych. To świetny sposób na wyciszenie umysłu.

Handlettering

Kaligrafia i sztuka pięknego pisma mogą być relaksujące i satysfakcjonujące

Robótki ręczne

Szydełkowanie, haftowanie, tworzenie makram, czy modelowanie z gliny. To doskonały sposób na zajęcie rąk i umysłu.

Muzyka i ruch

Gra na instrumencie

Nauka gry na gitarze, ukulele, czy keyboardzie to świetna forma relaksu i rozwijania nowych umiejętności.

Śpiewanie i tańczenie

Pozwól sobie na chwilę radości, śpiewając ulubione piosenki lub tańcząc do muzyki.

Słuchanie muzyki

Wybierz relaksującą playlistę lub ulubiony album i po prostu wsłuchaj się w dźwięki, delektując się chwilą.

Zajęcia domowe

Sprzątanie

Porządkowanie domu może być relaksujące i satysfakcjonujące. Dodatkowo rano obudzisz się w czystym otoczeniu.

Reorganizacja

Uporządkowanie przestrzeni w kuchni, łazience czy garderobie, aby były bardziej funkcjonalne. Porządkowanie i organizacja ważnych dokumentów, rachunków, itp.

Minimalizm

Przegląd i usuwanie niepotrzebnych przedmiotów z domu, co może być bardzo oczyszczające dla umysłu.

Rozwój i edukacja

Czytanie

Sięgnij po treści, które Cię interesują. Mogą to książki, e-booki, audiobooki albo wciągające podcasty.

Nauka języków obcych

Codzienna nauka nowego języka to doskonały sposób na rozwijanie umysłu i dostarczanie sobie dopaminy.

Rozwiązywanie łamigłówek

Szarady, nonogramy czy inne zadania logiczne mogą być ciekawym i angażującym wyzwaniem.

Prace ogrodnicze

Pielęgnacja roślin domowych

Przesadzanie, podlewanie, nawożenie i pielęgnacja roślin doniczkowych.

Zakładanie mini ogrodu

Stworzenie małego ogródka ziołowego na parapecie lub balkonie.

Florystyka

Układanie bukietów i kompozycji kwiatowych, które mogą udekorować wnętrze domu.

Zajęcia manualne

Tworzenie świec i mydeł

Samodzielne robienie świec zapachowych i mydeł o różnych kształtach i zapachach. To zajęcie, które łączy kreatywność z praktycznym zastosowaniem.

Scrapbooking

Tworzenie albumów ze zdjęciami, pamiątkami i dekoracjami. To świetny sposób na zachowanie wspomnień i jednocześnie rozwijanie kreatywności.

Diamond painting

Tworzenie obrazów z małych diamentowych elementów to zajęcie, które wymaga skupienia i cierpliwości.

Zajęcia manualne

Układanie biżuterii

Tworzenie własnej biżuterii to kreatywne zajęcie, które pozwala na wyrażenie siebie.

Układanie mozaiki

Tworzenie obrazów lub dekoracji z małych kawałków kolorowego szkła, ceramiki lub kamieni.

Malowanie i dekorowanie ceramiki

Malowanie doniczek, talerzy czy filiżanek specjalnymi farbami. Można tworzyć unikalne wzory i ozdoby do domu.

Relaksacja i planowanie

Mapa myśli

Tworzenie map myśli to świetny sposób na organizację pomysłów i planowanie przyszłych działań.

Dziennik

Prowadzenie dziennika, w którym zapisujesz swoje myśli i emocje, może pomóc w ich uporządkowaniu i zrozumieniu.

Planowanie wyjazdów i aktywności

Spędzanie czasu na planowaniu weekendowych wypadów, wycieczek rowerowych czy nawet przyszłych wakacji może być przyjemne i odprężające.

Zabawa ze zwierzętami

Czas z psem lub kotem

Bawienie się ze zwierzętami domowymi może być relaksujące i przynosić wiele radości.

Szkolenie zwierzaka

Nauka nowych sztuczek czy komend może być zabawna zarówno dla Ciebie, jak i dla Twojego pupila.

Pielęgnacja zwierzaka

Czyszczenie, szczotkowanie lub kąpanie zwierzaka może być relaksujące i umacniać więź między Tobą a Twoim pupilem.

Mam nadzieję, że POMYSŁOWNIK Cię zainspirował i masz już swoją listę aktywności do wypróbowania :)

Kluczem do znalezienia odpowiednich zajęć jest elastyczność i gotowość do eksperymentowania. To nie jest słomiany zapał. Twoje potrzeby i zainteresowania mogą się zmieniać, dlatego bądź otwarta na nowe doświadczenia, zmieniaj, dopasowuj do siebie i swoich potrzeb.

Bądź dla siebie życzliwa.

POWODZENIA!

Trzymam za Ciebie kciuki :)

Agata

biuro@szczescieodkuchni.pl
www.szczescieodkuchni.pl

MOJE PODCASTY

INSTAGRAM