

Recepta na gorszy dzień

Agata Bator-Mystek

Co
zrobić?

Zaakceptuj go mimo wszystko! W końcu takie dni zdarzają się każdemu, także twoim rodzicom, dziadkom, nauczycielom czy rodzeństwu. W takie dni miej dla nich więcej wyrozumiałości.

Pamiętaj, że **każdy kiepski dzień w końcu mija.**

Zrób sobie małą przyjemność: przytul się do kogoś bliskiego, poczytaj ulubioną książkę (najlepiej razem z kimś), posłuchaj muzyki, zjedz coś dobrego (i zdrowego!).

Jeśli potrzebujesz płakać – zrób to. Łzy często pomagają nam poradzić sobie z silnymi emocjami.

W kiepski dzień czasami brakuje nam sił na to, by wywiązać się ze wszystkich swoich planów i obowiązków. Zastanów się, **które z nich są najważniejsze, a które możesz zostawić na później.** Porozmawiaj o tym z rodzicami i wspólnie ustalcie, co może jeszcze poczekać.

Jeśli decydujesz się odłożyć na później część obowiązków, pamiętaj, że **należy się z nich wywiązać.** Czasem może to oznaczać więcej pracy w inny dzień lub konieczność rezygnacji z ulubionych aktywności. Co ważne, kiedy już nadrobisz zaległości, możesz wrócić do swoich przyjemniejszych zajęć.