

Adventní kalendář plný pohody pro rodiče

Milí rodiče, milé děti,

adventní čas bývá plný příprav, očekávání a každodenního shonu. Mezi tím vším si ale můžeme najít i prostor na malé zpomalení a společné chvíle, které nás propojí. Tento adventní kalendář je tu pro vás a vaše děti – jako pozvání k drobným radostem, laskavým myšlenkám a chvilčkám vzájemné pozornosti. Každý den v něm najdete krátký úkol nebo vzkaz, který vám s jemností zpříjemní čekání na Vánoce.

1

AKTIVITA

Vzpomeňte si dnes na situaci, kterou jste zvládli. Poděkujte si.

2

LASKAVÝ VZKAZ

Učení je cesta, ne závod. Každý postupuje vlastním tempem.

3

AKTIVITA

Jak hudba ovlivňuje tělo? Pusťte si nějakou hudbu a zkuste vnímat, co s vámi dělá. Jak vaše tělo reaguje? Cítíte rozdíl při poslechu vážné a pomalé hudby? Máte chuť zavřít oči? Zpomaluje se vám dech? Jste klidnější?

4

AKTIVITA

Natáhněte ruce vzhůru jako vysoký strom, pak se pomalu předkloňte jako vodopád. Co cítíte v těle, když se pohybujete pomalu? Dokážete se hýbat ještě pomaleji?

5

AKTIVITA

Před spaním si řekněte: Dnes jsem udělal/a to nejlepší, co bylo v mých silách. Zítra bude nový den.

6

LASKAVÝ VZKAZ

Jste jedineční právě takoví, jací jste.

7

LASKAVÝ VZKAZ

Když se dnes jen tak na chvíli posadíte a vydechnete, svět se nezboří. Pouze se zpomalí.

8

AKTIVITA

Vyjádřete nahlas jedním slovem, jak se dnes cítíte. A pak to zkuste společně namalovat – každý svůj výkres, nebo jeden dohromady, kde budou pocity všech.

Může to být obrázek, abstraktní tvary nebo jen barvy, které k vašemu pocitu sedí. Nakonec si ukažte výsledky (nebo společné dílo) a popovídejte si o nich.

9

AKTIVITA

Napište si vzájemně na papírek laskavý vzkaz. Každý pro toho druhého. Vložte si hotové vzkazy do kapsy, do penálu nebo je připevněte na ledničku. Když přijde těžký den, budete mít připomínku, že na to nejste sami.

10

LASKAVÝ VZKAZ + AKTIVITA

Vaše tělo vám toho říká hodně, zkuste mu dnes naslouchat. Zavřete oči a všimněte si, jak se vaše tělo cítí. Je napjaté? Unavené? Hladové? Sdílejte to nahlas a vzájemně si pomozte, abyste naplnili jeho potřeby.



11

AKTIVITA

Tři poklady vděčnosti: Zavřete oči a pomyslete na tři věci, za které dnes pocítujete vděčnost. Prožijte ten pocit a vnímejte ho v těle. Jaké to je, když myslíte na něco pěkného? Kde to cítíte?

15

AKTIVITA

Na chvíli se utište a podobu jedné minuty jen poslouchajte okolní zvuky. Zavřete oči nebo se jen podívejte před sebe. Následně zkuste najít pět zvuků, které právě slyšíte.

18

AKTIVITA

Hřejivé dlaně: Třete dlaněmi o sebe, dokud nebudou teplé. Pak si je položte na tvář nebo hrudník. Co cítíte? Je to příjemné? Zahřívá vás to? Možná budete vnímat, že se vaše tělo uvolňuje. Je to jednoduchý trik, jak se můžete rychle zahřát a zlepšit si náladu.

21

AKTIVITA

Najděte si doma tři minuty jen pro sebe navzájem. Zeptejte se někoho: Co byl nejlepší moment tvého dne? A který byl nejtěžší?

12

AKTIVITA

Zkuste se dnes projít po pokoji tiše a nenápadně jako ninja. Jaký je to pocit, když se tak soustředíte?



16

AKTIVITA

Zkuste se dnes společně zastavit, nadechnout a zeptat se sami sebe: Jaký byl můj dnešní den? Jak jsem se cítil/a? Emoce, které pojmenujeme, přestávají být naším nepřítelem. Stává se z nich signál o tom, co potřebujeme. Možná odpočinek, možná objetí, možná chvíli klidu.



19

LASKAVÝ VZKAZ + AKTIVITA

Vaše snaha se počítá, i když výsledek neodpovídá vašim představám. Vzpomeňte si společně na něco, co se vám nepovedlo, ale snažili jste se. Pochvalte se za tu snahu, ne za výsledek.

22

LASKAVÝ VZKAZ

Poslouchám, co moje tělo a duše potřebují.

23

AKTIVITA

Dnes si při jídle odpočiňte od všeho ostatního. Jezte pomalu a všimněte si, jak pokrm chutná, jak voní, jakou má strukturu. Co na něm objevíte?



13

LASKAVÝ VZKAZ

Krásné okamžiky jsou všude kolem, jen jim někdy zapomínáme věnovat pozornost. Než dnes večer půjdete spát, řekněte si každý jednu věc, která vám dnes udělala radost. Může to být maličkost.



17

AKTIVITA

Představte si, že máte kouzelný balónek nebo bublinu, do které můžete vložit jedno přání. Cokoli, co byste si teď opravdu přáli. Namalujte si ho nebo pomocí slov popište a pak si řekněte nahlas, co se v balóнку nachází.

20

LASKAVÝ VZKAZ + AKTIVITA

Odpočinek není lenost, je to péče o sebe sama. Vyhradte si dnes deset minut jen pro sebe. Můžete si lehnout, číst, poslouchat hudbu nebo jen tak sedět. Bez telefonu, bez povinností.



24

LASKAVÝ VZKAZ

Největší dárek, který si můžeme dát navzájem, je naše pozornost a přítomnost. Dnes si dovoluňte být v přítomnosti. S těmi, které máte rádi. Děkujeme za krásný společný advent. Přejeme vám vánoční svátky plné lásky, klidu a malých radostí.

14

LASKAVÝ VZKAZ

Moje pocity jsou důležité a můžu o nich mluvit.

