



Zážitkový adventní kalendář

Aby byl váš advent naplněný blízkostí a laskavostí

1. Vymyslete dobrodružný vánoční příběh, ve kterém budou členové rodiny hlavními hrdiny. Na konci všechno dobře dopadne a bude to doják! Děti zapojte do vyprávění příběhu.
2. Znáte projekt Krabice od bot? Děti darují dárek do krabice dětem v nouzi, které možná jiný vánoční dárek nedostanou. Výborně se k tomu hodí hračky, které jsou stále pěkné, ale nemají už využití. Kde jsou sběrná místa najdete na www.krabiceodbot.cz
3. Zahrajte si s dětmi na sněhového krále či královnu! Zvolený král může na 10 minut chtít po ostatních cokoliv (v rámci domácích pravidel) a jeho poddaní mu to splní. Nezapomeňte se všichni vystřídat.
4. Najděte vhodný čas pro příjemně strávenou chvíli s rodinou. Všichni obkreslete obě dvě své dlaně na jeden větší arch papíru, dlaně jsou blízko u sebe, prsty směřují do středu - do tvaru vločky. Postupně vepiště do každého svého prstu, za co jste právě vděční. Obrázek můžete i vybarvit a někam pověsit.
5. Letošní Mikuláš bude zřejmě tak trochu jiný. Co kdyby nechal Mikuláš za oknem dopis o tom, co viděl, že se dětem přes rok dařilo a za co je na ně pyšný? Možná viděl i to, co děti mrzí a trápí, v čem se chtějí zlepšit. Nadílku samozřejmě také nezapomene.
6. Ráno napište na lístečky svá jména a každý si jeden vytáhněte. Pokud narazíte na své jméno, losujte znovu. Danému člověku buďte tento den laskavým, pozorným a především tajným andělem. Večer můžete anděly hádat a odtajnit.
7. Trénink je potřeba a o děláni cukroví to jistě platí taky. Objevte nějaký nový a rychlý druh cukroví. Nebo si nějaký vymyslete. Ochutnávání je samozřejmostí.
8. Vytáhněte pár papírů z tiskárny a vystříhněte spoustu vloček. Vločky pak můžete použít na domácí výzdobu nebo k soutěži, komu nejdál doletí vločka na jedno (či víc) fouknutí. Případně papíry zmačkejte a užijte si koulovanou!

www.empatikarty.cz





Zážitkový adventní kalendář

Aby byl váš advent naplněný blízkostí a laskavostí

9. Zavzpomínejte na vánoční chvíle z uplynulých let nad fotografiemi. Rodiče mohou vytáhnout fotky i ze svého dětství. Vyberte fotky okamžiků, které jsou pro vás důležité. Jsou chvíle, které vám na fotkách chybí? Povídejte si i o nich.

10. Nechte se od druhých hýčkat! Rádi byste masáž, škrábání na zádech či učesat vlasy? Nebo snad voňavou koupel? Něco jiného? Domluvte se tak, aby každý dostal, co si přeje.

11. Chcete mít doma vánoční klid? Nechte děti vyblbnout při mocenských hrách. Děti sytí pozorností a pocitem moci. Koukněte na www.beremehranivazne.cz a vyberte si svoji léčivou hru.

12. Co podpořit vánoční atmosféru večerním domácím kinem? Ideálka je film s vánoční tematikou, ale možná se domluvíte na něčem jiném. Za doporučení stojí např. animovaná pohádka Vánoční koleda.

13. Dejte dětem do rukou foťák nebo telefon a nechte je vytvořit fotky se zadáním "Co je skvělé na mé rodině." Přidáte se taky? Večer může proběhnout společná prezentace s komentáři.

14. Máte doma krásnou čajovou sadu nebo jiné nádobí, které vytahujete jen svátečně? Proč by nemohl být výjimečný den zrovna dnes?. Nachystejte si dobrůtky, vánoční čaj a setkejte se u čajového dýchánku. Můžete si při něm zahrát na ochutnávání ("hádej, co jsem ti dal ochutnat").

15. Vytvořte vánoční foto/video přání pro své babičky a dědečky, případně širší rodinu. Domluvte se na tom, jakou myšlenku chcete skrze přání předat a jak ho vytvoříte. Nezapomeňte své přání také poslat.

16. Zahrajte si s dětmi nějakou komunikační hru - empati karty, Samaja, Trináctá komnata nebo hra Společně navrchol (z empati dílny volně ke stažení a vytištění).

www.empatikarty.cz





Zážitkový adventní kalendář

Aby byl váš advent naplněný blízkostí a laskavostí

17. Máte už natrénované koledy? Vezměte si či vytvořte nějaký hudební nástroj (v kuchyni je spousta vhodných hlasitých) a zahrajte a zazpívejte společně pár koled. U stromčku pak jako když najdete.

18. Vánoce bývají náročné období pro ty, co se cítí opuštěně. Co jim udělat radost? Znáte někoho takového? Zamyslete se, co byste mohli udělat. Osamělého souseda potěší přání ve schránce, bezdomovce dvacka na kafe a psy v útulku procházka nebo pytlík granulí.

19. K vánočnímu času patří i horké nápoje, které provoní celou kuchyni. Uvařte si dobrý punč nebo svařák. Experimentujte s kořením, zkoušejte vůně i chutě a jejich spojení.

20. Všichni bychom si moc přáli, aby byly Vánoce svátky opravdového klidu a pohody. Ne vždy to tak bývá. Když přijde nepohoda, vyzkoušejte následující postup: 1. Jaké nepříjemné pocity právě cítím? 2. Co ve skutečnosti chci? 3. Co vlastně potřebuji? 4. Jak se budu cítit, když to dostanu? Tento pocit nechte prostoupit celým svým tělem.

21. Dnešní výzva zní "Dvě hodiny bez obrazovek". Stanovte si vhodnou dobu, kdy býváte spolu. Ideální je na to večer. Vypněte a odložte všechny přístroje typu TV, PC, tablety, telefony. Objevený čas můžete využít na úkoly, které jste nestihli.

22. Také vás někdy napadne, že byste chtěli slyšet od druhých něco milého? Nebo že byste chtěli říkat častěji hezké věci druhým? OK! Napište psaníčka všem členům rodiny. Lístečky schovejte tajně na místo, kde je adresát může najít.

23. Vyroberte nebo pořídte jedlé semínkové ozdoby pro ptáčky a pověste je na stromky, až půjdete na procházku.

24. Dnešní den máte jistě hromadu rodinných zvyků a tradic. Můžete mezi ně zařadit ještě něco. Až budete na vánoční procházce (nebo budete chvilku koukat z okna ven), vyšlete myšlenkou do prostoru poděkování za cokoliv, co vám přijde důležité. Vyšlete také přání, ať jsou všichni šťastní.

www.empatikarty.cz

