Adventní kalendář 2026

Začíná adventní čas - období společného čekání a chystání se na Vánoce.
Pro někoho jsou to milé dny plné radosti a klidu, pro jiného to může být i období spěchu, strachu – třeba jestli něco dostanu, jestli to všechno stihnu, jak se mají moji blízcí. Ale také to může být období, kde se vědomě rozhodneme dát prostor něčemu, co v průběhu roku nemá v našem životě tak velkou pozornost.
Co kdybychom tu pozornost letos zaměřili na nás a naše vztahy.
Využít ten čas čekání na světlo, na příchod naděje, na čas strávený s blízkými…

Přinášíme vám trochu adventní inspirace. Aktivity, které vás mohou pobídnout ke společnému tvoření, sdílení příběhů a myšlenek, radostí i obav.
Aktivity nejsou zaměřené jen na tradiční adventní události, ale především na podporu blízkosti a jistoty, kterou potřebují děti doma zažívat - a to nejen v čase vánočním.
Jsou to nápady, které můžete se svými dětmi KDYKOLIV využít, jak se vám líbí, jak si na to troufnete.
Přidáváme i zamyšlení a malá cvičení pro dospělé nebo starší děti.
Využití je už jen na vás.

Úkoly si můžete rozstřihat a přidat do vašich adventních kalendářů, či je mít vcelku na ledničce, či nástěnce. Do okýnek u obrázků si po splnění můžete nalepit vánoční samolepku, natisknout razítko, či je jen odškrtnout.
Jednoduše úkoly použijete tak, jak zrovna potřebujete.
Ale co je důležité dodat – **rozhodně není cílem vás úkolovat, vytvářet tlak, nárok na to, jak by to mělo vypadat, donutit celou rodinu k aktivitě… Naopak, chceme vás vybídnout k hravosti, fantazii a hledání toho, co zrovna ta vaše rodina potřebuje.**

Hravé svátky

přeje

MPSV NDT Rodina

dobrá rodina

Adventní kalendář 2026

29



30



1



2



3



4



5



6



7



8



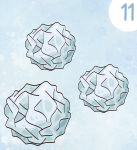
9



10



11



12



13



14



dobrá rodina





















Hravé Vánoce

a šťastný nový rok!

Přeje dobrá rodina



První adventní neděle je ve znamení očekávání a zpomalení. Vyzkoušíme aktivitu, kdy se děti budou pohybovat dle rytmu, který rodič udává tleskáním, či cinkáním. Můžete si i prohodit role (ke zpomalení doporučujeme šnečí tempo, jako by na nohou bylo lepidlo). Cílem je se společně zasmát, ale také ozkoušet vedení někým druhým. Co mi pasuje lépe – řídit, nebo být řízen? Je možné předat kontrolu někomu jinému?
K zamyšlení: Termín "být v očekávání" je často spojený s těhotenstvím,, čekáním narození miminka. Prošli jste si úplně jiným očekáváním příchodu dítěte. Jaké bylo pro vás toto období? Jak jsem to prožíval(a) já, jak můj partner/ka, další dítě v rodině? Co z té doby bych chtěl(a) zapomenout a co stojí za uchování, zviditelnění? Pro puberťáky může být otázka, na co se v životě těším. Co moje tělo zažívá, když se těší?



Ještě nelze otevřít okénko v adventním kalendáři, ale první svíčka na věnci už hoří. Zvláštní mezičas... Můžeme na zem nalepit papírovou roli/pásku a vyznačit si jako na časové ose, co bylo/je v našem životě důležité. Které milníky? Vypadnutý první zub, první přespání u babičky? Co se dělo v mezičase? Komu se nechce nořit do životního příběhu, tak je možné si jen hrát s časem: Čáry máry a dospělák je dítětem. Umí ještě kotrmelec, skákat na gauči a hrát na schovávanou? Dá se doma hrát polštářová bitva? A jak by se chovalo dítko, kdyby se nyní díky kouzlu stalo dospělákem? Co by udělalo, zakázalo, povolilo...?
K zamyšlení: Jaké jsou milníky dětí a kde jsou důležité okamžiky pro nás? S puberťákem je možné si sednout k telefonu a použít legrační filtry. Jak bude vypadat jako stařec, či králíček? A rodič jako puberťák?



Je to tu, otvírá se první pomyslné okénko v adventním kalendáři. Začíná čekání, přípravy na Štědrý den. Podívejte se společně z okna nebo jděte ven, abyste mohli vidět, jak dnes vypadá příroda. Můžete si to někam zapsat, nebo namalovat a pak se na konci adventu podívat, jestli se to za okny nějak proměnilo. Je tam sníh? Zima? Vidíte nějaká zvířátka? V kolik hodin začala být tma? A co se děje uvnitř mě?
K zamyšlení: Jak se mám já – co cítím, čím nyní v sobě žiji?
Můžete zaznamenat cokoli, co je pro vás důležité.
Co sledují velcí a co je důležité pro děti?



Jo, péct cukroví a nesníst ho do Vánoc, to je fuška! Zadělám si těsto na cukroví, které se jen tak nesní. Nebojte se, neženeme vás do pečení, ale do společné masáže. Těstem se stane dítě, lehne si na podložku a dospělák začne “do mísy sypat mouku...” Opatrně konečky prstů může ťukat dítěti na záda nebo břicho. Může se přidat cukr, máslo... Cokoliv dobrého, protože cukroví máme rádi a děláme ho z těch nejlepších surovin. Nakonec se těsto hněte a pořádně promasíruje. Ale pozor! Možná pracujete s křehkým těstem, raději opatrně a jen tak, aby to bylo příjemné. Nezapomeňte se svého těstíčka zeptat, jak je mu to milé, jaký dotek je pro něj ten správný a připomenout, že může říct i “NE”. Když je jedno těsto hotové, můžete se prohodit, ať máte cukroví dostatek. A když jsou těsta zadělaná, potřebují uležet a odpočívat, dobrou noc...

K zamyšlení: Jaký dotek mám rád(a) já? Zavřete si na chvíli oči a představte si přesně ten dotek, který vám pomůže se zrelaxovat. Stačí malá chvíle, tělo si pocit dokáže vybavit a mysl se dokáže krapet „obelhat“, a skutečně můžete cítit uvolnění.



Advent je o čekání na světlo, na dobré zprávy, na naději. Můžete si zapálit svíčku na adventním věnci, na zvonícím stromečku, ale také můžete poslat vzpomínku nebo myšlenku po plameni jakékoliv svíčky. Pro všechny, které máte rádi, pro všechny, kdo pro vás v životě moc znamenali, pro všechny, na které nechcete zapomenout. Kdyby každá vzpomínka byla svíčka, kolik svíček byste potřebovali, pro koho byste je zapálili? Nezapomeňte je pak sfouknout a něco si přát.

K zamyšlení: Co mi dává víru, naději? Co je pro mě světlem v největší tmě? Zkuste přenést svou vizi do nějakého předmětu, či symbolu, aby byla stále na očích...



Na svátek sv. Barbory si svobodné dívky domů nosily větvičky třešně, když větvička na Štědrý den vykvetla, dívka se do roka provdala. I dnes si mnoho lidí trhá větvičku třešně a s napětím sledují, jestli ve váze vykvete, i když se nechystají na svatbu. Berou to jako symbol pro zajištění spokojenosti. I vy si můžete dát doma do vázy větvičku třešně (či jiného ovocného stromku nebo zlatého deště) a pečlivě se o ni starat. Komu na Vánoce pokvete, ten se bude mít dobře celý příští rok.

Můžete společně zavzpomínat, jak vaše děťátko rostlo? Prohlédnout fotky, vzpomínat, fantazírovat...? Možná se vrátit do doby, kdy bylo ještě malé poupě a bylo zabalené v zavinovačce, houpalo se na klíně...

I přerostlé dítě lze zabalit do deky a pohupovat na klíně, a s něhou se rozplývat, jak je krásné. A kdyby se vám “miminko” chtělo narodit a lezlo pod tričko, tak mu to dopřejte. Zkouší si, jaké by to bylo – to není jen hra. To je přímo terapeutická záležitost.

K zamyšlení: Co chci nechat v sobě (vy)růst? Co ve mně teprve pučí, sbírá odvahu, ještě nenastala správná chvíle, ale už se to blíží?



V kalendáři je dnes Jitka a přesto je hlavní postavou Mikuláš, který slaví svátek až zítra. Kdysi dávno chodil po světě velmi vzdělaný a hodný biskup jménem Mikuláš. Nechával za oknem pro malé děti dobrůtky, chudým peníze a vždy se o vše podělil. Také se zastával slabších. Umíš to také? Kdo se zastane tebe, když je ti zle? A možná se ptáš, proč s ním chodí dnes i anděl a čert - to asi proto, aby nechodil po světě sám a nebylo mu smutno. Zkusíš nakrmit maminku/tatínka a rozdělit se s nimi o dobrůtku/ovoce? A je možné, aby rodiče krmili tebe? Nezapomněli to už?
POZOR: Strach dětí je ohromný (i když to třeba nepřiznají), "špatné já" je téměř všudypřítomné a představa dalšího opuštění děsivá. Děti nepotřebují čerty, ani představu únosu do pekla. Mnohem důležitější je podpora, ubezpečení a jistota, které není nikdy dost - dospělí zajišťují bezpečí, ne strach.
K zamyšlení: S kým se já můžu podělit? O kus koláče, to umí každý, ale na koho se mohu obrátit, když mi není dobře? Když je mi do pláče a svět se zdá jako marný? Kdo tu může být v těžkých chvílích pro mě? Je dobré mít pomyslnou síť podpory – někdo rád poslouchá, jiný rád radí, někdo se umí postarat o děti, když už nemůžu. Je dobré si umět říct o to, co zrovna potřebuji tam, kde to můžu dostat. A pro chvíle krize je možné udělat i nouzový plán na lednici, který mi připomene, jak se o sebe můžu postarat, když mi není hej.



Druhá adventní neděle přináší myšlenku míru a laskavosti. Kdy tady zavládne mír a laskavost? Co laskavého dnes můžete společně zažít? Může to být společné(!) sledování pohádky? Nebo naprosto nečekaná procházka na horkou čokoládu? Nebo se budou podávat vafle k snídani? Co s vámi děti zažívají nejraději? Jakou společnou aktivitu vymyslí? Inspirací může být film Yes Day (pro starší), kde rodiče 24 hodin dělají vše, co si děti řeknou. Jak by to vypadalo celý den u vás? A co z toho patří do kategorie společná aktivita?
K zamyšlení: Víte, že afektivní záchvat patří mezi normální reakci na přetížení. Že může fungovat jako výbuch sopky, který je třeba, aby uvolnil napětí pod povrchem. Je to třeba, aby dítě pak bylo ve větším míru samo v sobě. Jen kdo to má zvládat? Jakou laskavostí reagujete sami k sobě, když je toho na vás moc a ještě máte být oporou dítěti? Jedli jste dnes dost a v klidu? Jak spíte? Kolik zdrojů využíváte, aby náročné chvíle šly zvládnout?



Mikuláš už obdaroval, nyní může být řada na nás. Čím vším se můžeme obdarovat? Může to být dotek, pusinka, obrázek, ocenění.. Čím vším se dá podarovat a poděkovat? Vytvořte si zásobárnu podpůrných hlášek, dejte do truhličky a vyndávejte, když je třeba. Mohou to být vzkazy do svačiny, možná na lednici a nebo je třeba rozmístěte všude po bytě. Třeba v koupelně na zrcadlo nalepit: Dnes ti to sluší!:-) Na kávovar: Čas na Tvoji chvilku! Na vstupní dveře: Vítej doma! Schválně, co vše vymyslíte.
K zamyšlení: Mám já pro sebe také dost podpory? Nezapomněl/a jsem na péči o sebe? Co by podpořilo mě? A kam si to potřebuji napsat?



Někdo píše Ježíškovi dopis, někdo si své přání jen tiše přeje. Jsou přání, co se dají snadno splnit a pak jsou přání, co k nim vede dlouhá cesta... Máš také svoje přání? Třeba čím bys chtěl být až budeš dospělák? Chtěl bys mít někdy zvíře? Chtěl bys někoho potkat? Co by sis tak přál, kdyby se mohlo na Vánoce splnit úplně všechno? Dnes si můžete povídat, malovat nebo hrát na toto téma. Samozřejmě je prostor pro vaši fantazii – můžete čarovat a posílat kouzla do světa, nebo je posílat po vodě. Co všechno se v dětské duši za přání objeví? Cílem není jít za každou cenu hluboko, ale probudit fantazii, nebo myšlenky zhmotnit třeba na velký papír.

K zamyšlení: Advent je o naději, o tom, že na konci každé tmy je světlo. Co je v nejtemnějším koutu nás? Je možné to vyndat na světlo a mluvit o tom? Je možné to s někým sdílet? Co může být tím světlem, které nám do temnoty posvítí?



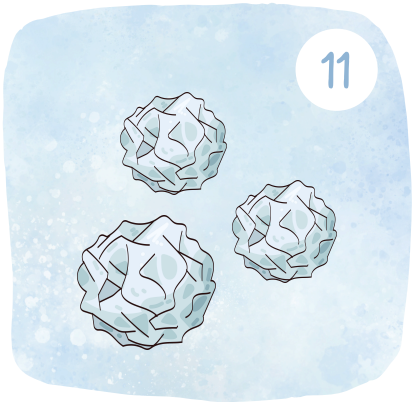
Pošta chodí pěkně dlouho, proto je nejvyšší čas si spolu vytvořit přání pro někoho, koho máte rádi. Možná je takových osob kolem víc a čeká vás moře práce při společné tvorbě přáníček pro vaše blízké. Třeba vás napadá i někdo, na koho nemáte adresu, ale přání byste mu chtěli poslat. No, a to se snadno udělá tak, že se to přání vyrobí a může poslat po vodě. Voda přeci teče z kopce dolů a vždycky si najde cestu. Může to být i pro někoho, kdo už s námi není. To se pak někde přání s vodou vypaří a putuje do nebíčka.

K zamyšlení: Jaké přání byste si poslali sami sobě? Můžete si na něj napsat přání do toho následujícího roku a schovat tam, kde se za rok objeví. Může to být poděkování za to, co už bylo nebo přání, co byste rádi.



Co myslíte, už je to těsto z 2. 12. v lednici dost uleželé? Asi bude na čase ho pořádně zamotat do deky, trochu poválet tam a zase zpět, jako když se válí sudy. Potom jde něžně natáhnout do všech stran, za ruce, nohy, lehce hlavu... Prostě tak, aby se vám z něj dobře peklo. Je možné, že bude potřeba takto upravit víckrát. Nezapomeňte, že tohle kouzelné těsto přesně ví, co je mu milé, tak se ptejte, co zrovna (ne)potřebuje. A nezapomeňte, že těch těst může být v lednici víc.

K zamyšlení: Co mě dokáže nejvíc vypéct? Co je moje dráždivost – jsou to boty vyzuté ihned u dveří, děti bez bačkor, křik, či sprostá slova? Nesnězená svačina, snězené sladkosti, nepořádek v pokojíčku nebo lhaní? Co se dělo u vás doma, když jste byli malí, když jste zrovna toto (ne)udělali? Jak moc to spolu souvisí? Není na čase některé věci pustit k vodě?



Je dnes venku sníh? Byli jste se koulovat? Jo, on možná není sníh. Tak co si doma sněhové koule vyrobit? Udělujte koule z pomačkaného starého papíru, či z ponožek a 3,2,1, teď a koulovačka může začít. A jestli je sníh - zkuste si společně házet se sněhem doma v teple. Krom velké zábavy je možné zkoušet, jestli všichni koulovači počkají na to správné slovo teď (a dovolí vám řídit jejich svět).

K zamyšlení: K Vánocům patří řada představ, zvyků – zamysleli jste se někdy, jak by Vánoce u vás doma mohly vypadat, kdyby nebylo všech těch zvyklostí? Ne? Dnes je nejvyšší čas. Kdy jindy začít s Vánocemi podle vlastních představ než letos? Co můžeme změnit doma tak, aby byl Štědrý den na pohodu?



Včera byla velkolepá koulovačka, snad na ni zůstaly hezké vzpomínky? A co kdybychom si doma tu sněhovou kouli zase udělali - tentokrát z lidí? Podaří se Ti obléknout 5 svetrů na jednoho človíčka? Nebo ho obalit do ohromné deky/peřiny? Anebo bude větší koule z někoho jiného u vás doma? Každopádně se pěkně zahřejete a snad i zasmějete.
K zamyšlení: Znáte ten pocit, když se jeden průšvih lepí na druhý a nepovedený den se nabaluje jako sněhová koule? Truhlici podpůrných nápadů už máte, síť kontaktů "kam volat když.." snad také. Co si doma vytvořit "koutek marnosti, vzteku, nepovedenosti". Místo, kde se můžete zastavit a dovolit si uvědomit, jak se zrovna cítíte. Místo, kde se můžete pořádně nadechnout a hlavně pořádně vydechnout, aby se ze svého trucmísta dalo odejít už s trochou nadhledu. Kde to bude?



Třetí adventní neděle, jejíž téma je radost. A k tomu je dnes svátek sv. Lucie. Svatá Lucie noci upije a dne nepřidá. Lidové zvyky praví, že v ten den dívky mohly odpočívat a kontrolovat úklid ve vsi. Dokážeš dnes doma s něčím pomoct? Například společně nachystat večeři, nebo jinou činnost, kterou běžně neděláš? Možná pak bude víc času se zavrtat večer do pelíšku a vyprávět si něco pěkného na dobrou noc a zažít radost, jak se vám to dnes podařilo. Do domácích prací se občas nikomu moc nechce.. Podaří se vám dnes vymyslet způsob, jak práci a nudu zabalit do hravosti? Věříme, že s nápady, jak cokoli udělat originálně a hravě dokáží děti výborně pomáhat.
K zamyšlení: Jak odpočívám? Které domácí práce dělám ráda a které jen z nutnosti? Je doma někdo, kdo mi může pomáhat víc? A mluvili jste o tom, co ostatní dělají rádi? A jedno rýpnutí na závěr - hravost je velmi důležitým aspektem výchovy (i terapeutického rodičovství) a často na ni máme nejméně času.



Fíha, víš, že advent už je dávno za půlkou a už nám zbývá jen ta druhá? To už je docela za malou chvilku. Myslím, že je čas přivonět k Vánocům zase trochu víc. Co je pro vás vůně Vánoc? Je to hřebíček, kterým voní pracny? Vanilka z rohlíčků, nebo skořice? Můžete si doma očichat koření, které se používá při pečení cukroví. Anebo můžete jít ještě kousek dál a udělat si třeba perníčkovou modelínu, horkou čokoládu, svařený mošt či kakao.
K zamyšlení: Půlka, rovnováha, stabilita. Co je ve vašem životě ne/vyvážené? Radost x starost? Společnost x samota? Ticho x hluk? Práce x volno? Odpočinek x únava?
Kde by bylo potřeba do vyváženosti doplnit a co s tím můžete udělat?



Všimli jste si, že v obchodech je spousta výzdoby ze zahraničí? Nechce nám snad někdo sebrat naše tradice a české Vánoce? Je třeba za ně bojovat? Bojovat za Vánoce! Vyrobte si ze stočených novin meč a zkuste si spolu doma zašermovat. Dospělák dá souboji pravidla, odstartuje ho a také říká, na která místa se neútočí.

K zamyšlení: Boj. Kolik času vám doma zabírá boj o pravidla? Vaše dítě si nese své zranění. Často se to projevuje tak, že jsou pro něj některé povinnosti a nároky života přespříliš. Často obavy o to, jestli je mají ve třídě ostatní rádi, také prožívají dennodenní strach o to, že vás ztratí. A pak k těm všem starostem přichází časté selhávání, zahanbení z momentů, kterým nedokážeme dát takový význam, jaký cítí oni. Neschoval vám boj o dodržování pravidel to nejdůležitější – a tím je vztah a ujištění? Kde se dá boj proměnit ve hravost, zvídavost a zábavu? Není vaší povinností vychovat skvělého, pracovitého, důsledného člověka. Vaším už tak velkým úkolem je, že se děti naučí důvěřovat světu, budou o sobě trochu méně pochybovat a zažijí opakované ujištění ve vztahu s vámi. A to je nejvíc!



Včera u vás možná byla velká bitva, mohlo dojít i ke zranění. Bude potřeba všem pečlivě zkontrolovat ruce, jestli někdo nemá nějaké šrámy. Možná tam nic nenajdete, ale i tak by bylo dobré ty statečné ruce natřít nějakým voňavým krémem (víte, že krémem jde na ruce i krásně malovat?:)) a ošetřit všechna (i neviditelná) bebíčka. Ta neviditelná jsou totiž kolikrát bolavější než zranění, co jsou vidět. Máš nějaké takové bebíčko?

K zamyšlení: Opečováváme naše děti, snažíme se napojit na jejich bolest z jejich bebíček. A co ta naše zranění? Je možné se na chvíli zastavit a zamyslet, jestli i v nás není nějaké zranění, které by stálo za ošetření, pozornost a pohlazení? I když žádné nenajdete, myslím, že i tak stojí za to se obejmout, zachumlat a věnovat si chvilku vědomého času.



Už se to blíží. Možná se u vás uklízí, možná zdobí byt. Můžete si vystřihnout sněhovou vločku a vyzdobit okno v pokojíčku - každá je originální, že? Nebo si vyrobit řetěz z papíru, který vyráběla určitě i tvoje babička. Anebo si společně můžete vyrobit řetěz z postav, které se drží za ruce (poskládej papír, namaluj postavu tak, aby na krajích sahaly ruce na hranu, vystřihni postavu, ale na krajích nepřestřihni) - kdo jsou všechny ty postavy, které se zde drží?

K zamyšlení: Je pro mne obtížné myslet na biologické rodiče? Jak o nich dokáži mluvit s dítětem, jakou roli chci, aby v jejich životě měli? A co dělá moje tělo, když o tom přemýšlím? Co by mi, případně, pomohlo to prožívat v klidu?



To už opravdu chybí malý kousek do Vánoc. „Namalujte si“ na záda, co byste si pod stromečkem přáli najít. Nebo si na záda “malujte” různé symboly Vánoc. Poznáš, jestli je to stromeček, hvězda, baňka?
K zamyšlení: Kolik doteku mám a kolik potřebuji? Mám partnera, který mi může namasírovat záda, obejmout? Nebo je možné se zachumlat do teplé deky, uvařit si dobrý čaj a dát si takovou podporu, která je mi dostupná.



Máte doma vatu? Jestli ne, tak bude stačit papírový kapesníček, který smotáme do malé kuličky. Tím vznikne malá sněhová vločka. Můžete si sednout proti sobě, dát si vločku do rozevřených dlaní a opatrně ji foukat z dlaně do dlaně. Podaří se vám ji přefouknout? Můžete si hrát s tím, jakou silou foukáte. Moooc, malilinkato? (Hrajeme si se schopností regulace, spolupráce ale hlavně legrace a společného prožitku.)
K zamyšlení: Nádech a výdech. Mocný to nástroj. Nádech nás posilňuje, rozhání kyslík po těle, dodává sílu, ale stejně důležitý je i výdech. Zbavuje nás jedovatého, odchází nepotřebné. Zkuste si zavřít oči a představte si, jak s nádechem vstupuje síla, život, radost a s výdechem vyfukujete starosti, obavy, stres a vše nepotřebné.



Poslední adventní neděle s významem lásky. Dnešní úkol bude vyžadovat přípravu a zamyšlení. Vymyslíte něco pěkného, co můžete udělat pro někoho druhého ve vašem okolí? Může to být babička co bydlí vedle, kamarád(ka), prodavač(ka), či člověk bez domova. Možná stačí jen k někomu dojít a popřát pěkné Vánoce, třeba vás napadne i něco úplně jiného. Lásku je potřeba krmit, opečovávat a šířit.
K zamyšlení: Vztah, láska je jako oheň. Je potřeba přikládat, aby neuhasla. U našich dětí je třeba ji nejprve kolikrát vykřesat z malé jiskřičky. Jestli jste adventním kalendářem prošli až sem, tak o vztah s dětmi pečujete. Ale jak je na tom partnerský vztah? A Váš vztah k sobě? Jaké polínko nyní potřebujete na přiložení?



Dneska budete potřebovat barvičku, kterou můžete natřít na dlaň, či chodidlo a obtisknout na papír. Co to tam vzniklo? Jsou to malí sněhuláčci, nebo kohout, možná si to k vám na Vánoce kráčí dinosaurus? Můžete si hrát a hledat, co všechno se skrývá v otisku ruky. Jestli nemáte barvu na obtisk, postačí ruku/nohu obkreslit v různých polohách a znovu si hrát se spoluprací, vzájemným kontaktem a fantazií. Odvážní mohou místo barvy použít masážní olej - i ten se na papír (nebo záda?) hezky obtiskne:)
K zamyšlení: Fantazie – jaké mám fantazie o budoucnosti. Věřím, že strašáků v sobě máme vždycky dost, ale co jsou ty pěkné, třeba zdánlivě malé momenty, plány, které by se mohly v nejbližších dnech odehrát? Nejsou to jen další úkoly? Opravdu to jsou střípky pohody a záblesku radosti? Je důležité, co v sobě živíme.



Za chvíli budeme hledat dárečky pod stromkem, možná se společně dívat na pohádky. Víte, jak rády děti sledují pohádky? Moooc, ale mnohem větší význam pro ně má ten moment společného sledování pohádky. A co to pojmout ještě jinak? Co si dnes vyprávět a utvářet vlastní pohádku. Kdo bude mít chuť, může vytvořit přímo terapeutickou pohádku o tom, co už děti zažily. A nezapomeňte na ty šťastné konce, zároveň nechte prostor i pro bláznivinky a lehkost. Kdo má pocit, že vymýšlet pohádky je příliš, může zažít napojení při společném pořádném zatrsání a vyřádění na písničku, kterou vybírá samozřejmě ten mladší z nás.
K zamyšlení: Někdy můžeme mít pocit, že jsme jen postavou v nějakém příběhu. Ale my si svůj životní příběh z velké části můžeme psát sami. A můžete si to rovnou vyzkoušet – co se rozhodnete napsat na řádky svého života dnes večer, zítra? Jak si zaplníte nejbližší hodiny?



Někdo se na Vánoce postí, možná to vy tak slavíte, ale dneska si naopak můžeme dát do nosu nějakou dobrotu. Můžeš se nechat nakrmit dospělákem, můžeš si zkusit zavřít oči a hádat, jakou dobrotu ti do pusy dává. A pak se můžete prohodit. (Buďte k sobě laskaví a dejte si pozor, aby to byly opravdu dobroty, ať je to vzájemně příjemné).
K zamyšlení: Sycení je jedna ze základních potřeb. Čím se sytím? Někdy to může být otázka i na to, kolik času a pozornosti jsem věnovala svému jídlu, ale jde to také rozšířit. Co mne dává pocit plnosti? Co může nasytit všechny mé potřeby? Nepřejídám se, nehladovím?



A je to tu. Ale aby se mohlo usednout ke Štědrovečerní večeři, ještě je potřeba zkontrolovat, jak se nám za celý advent proměnila příroda kolem nás. Vrátit se ke vzpomínce nebo poznámce z kraje adventu – najdete ji někde? Vykvetla vám Barborka? Rozkrojili jste si jablíčko a pustili svíčky po vodě?
Sváteční den nemusí být vždy v poklidu, dle očekávání, ale je důležité se zastavit a zvědomit, kolik pěkných věcí jste spolu v době příprav prožili. A udělat si zrovna takový Štědrý večer, jaký je možný zrovna dnes prožít. Krásné a hravé Vánoce Vám přejeme!