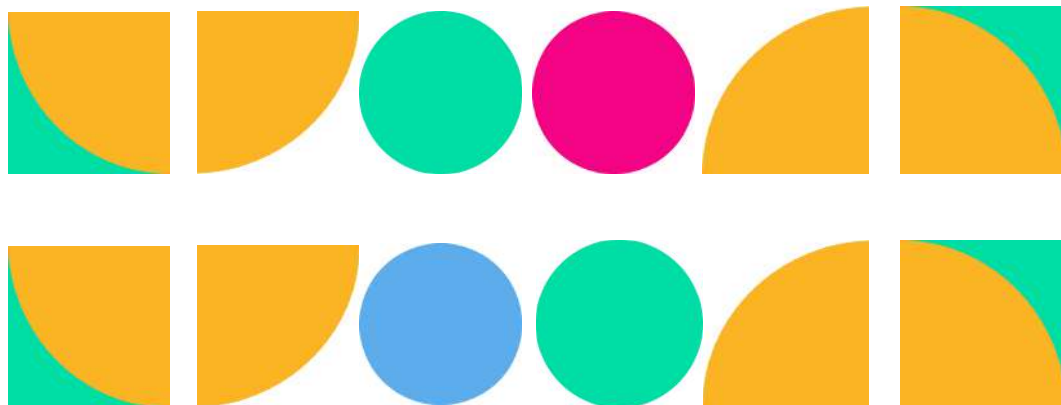




LETNÝ KOMPAS

PRE RODINY, KTORÉ CHCÚ VIAC
NEŽ LEN PREŽIŤ PRÁZDNINY





LETNÝ KOMPAS: **pre rodiny, ktoré chcú viac** **než len prežiť prázdniny**

Leto môže byť nádherné, ale aj chaotické, pomalé a trochu nepredvídateľné. Často je plné očakávaní, zmenených režimov, narušených spánkov a viac či menej plánovaných výletov. Hoci si ho spájame s oddychom, môže byť pre rodičov aj jedným z najnáročnejších období v roku. Neexistujú recepty na ideálne prázdniny, no existujú drobné rozhodnutia, ktoré z nich môžu urobiť priestor, kde je spolu dobre.

Letný kompas vznikol ako pomôcka pre letné dni, ktoré chcete prežiť vedome a v spojení so sebou, s deťmi, s miestom, kde práve ste. Aktivity v nej podporujú rozhovor, blízkosť, sebareflexiu a zdravé zvládanie emócií. Nechcú vám „zaplniť“ prázdniny, ale pomôcť vám v nich nájsť zmysel, rytmus a pokoj.



LETNÝ KOMPAS



Na čo nezabudnúť počas leta

Deti si zaslúžia voľno. Po mesiacoch plných povinností je prirodzené, že deti (aj my) potrebujú aj jednoducho nič nerobiť. Voľná hra, nuda či prechádzky bez cieľa sú často výživnejšie než najkrajšie múzeum.



Aj rodičia si zaslúžia oddych. Ak máte pocit, že vás prázdniny viac vyčerpávajú než tešia, nie je to zlyhanie. Doprajte si priestor aj pre seba, požiadajte o pomoc, meňte plány, keď treba.

Neporovnávajte. Nie každá rodina pôjde k moru a nie každé dieťa zažije tábor, výlety, babku a nový bazén. Každé dieťa však môže zažiť, že je v lete prijímané, videné a rešpektované.



Zbierajte chvíle, nie výkony. Možno nezorganizujete všetky aktivity. Možno niektoré dni prejdú len tak. A to je v poriadku. Letný kompas je tu na to, aby ste sa mali kam vrátiť, keď budete mať chuť a silu.



Ako s Letným kompasom pracovať

Príručka je rozdelená do 6 tematických týždňov, ktoré môžete prejsť postupne, alebo úplne po svojom. Každý týždeň ponúka niekoľko jednoduchých aktivít, ktoré môžete robiť doma, na výlete, v meste aj v lese. Väčšina z nich nevyžaduje nič viac než kúsok pozornosti a chuť byť spolu.

Ku každej aktivite nájdete tipy na úpravu podľa veku detí (5–10 a 11–15 rokov) a krátke vysvetlenie, čo aktivita rozvíja a prečo je dôležitá.

Aby vám bolo pri aktivitách spolu dobre, odporúčame:



Nezabudnite na bezpečie. Dohodnite si doma, že to, čo si pri aktivitách zdieľate, zostáva medzi vami. Rešpektujte, keď niekto nechce hovoriť, aj ticho môže byť cennou súčasťou rozhovoru.



Neopravujte a nehodnotte. Príbehy, odpovede a výtvary detí nechajte zaznieť bez komentára typu „to nie je pravda“ alebo „čo si to nakreslil/a?“. Aj vymyslený príbeh môže odhaliť niečo dôležité.



Vytvorte si spoločný rytmus. Možno to bude spoločný rituál raz do týždňa. Možno večerný rozhovor alebo kreslenie. Opakované činnosti pomáhajú deťom cítiť sa bezpečne.



Dovoľte si vynechať. Niekedy sa jednoducho nebude dať, alebo sa vám nebude chcieť. Príručka tu nie je na to, aby ste „splnili plán“. Je tu ako pozvánka na dni, kedy hľadáte zmysluplný most medzi deťmi, sebou a prázdninami.

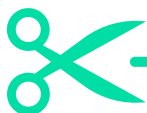


Postarajte sa o seba. Nezabúdajte, že aj vaše potreby sú dôležité. Keď sa cítite dobre vy, vytvárate bezpečný priestor aj pre svoje deti. Láskavosť k sebe je ten najlepší kompas, aký si môžete cez leto zabaliť.

Letný kompas nie je návodom na dokonalé prázdniny. Je pozvánkou byť viac spolu, spomaliť, rozprávať sa a budovať spoločné chvíle, ktoré nás nabíjajú a spájajú. Veríme, že vďaka malým každodenným gestám, rozhovorom a zážitkom budete na toto leto spomínať ako na čas, keď vám bolo spolu dobre, nie preto, že ste stihli všetko, ale preto, že ste boli naozaj spolu.



TÝŽDEŇ 1: NALADENIE



1. Aké leto chceme?

Ako by vyzeralo leto podľa detí? Dajte im priestor navrhnuť 3 pravidlá, ktoré chcú dodržiavať všetci doma. Môžete ich vyvesiť ako „letnú chartu“. Učíme tak deti spolupracovať a vnímať pravidlá ako niečo, čo môže byť spravodlivé a spoločné.



→ **5–10 rokov:** Môžeme si pravidlá nakresliť.



→ **11–15 rokov:** Vedeť diskusiu, napr. prečo toto pravidlo, prečo je pre teba dôležité?



2. Prvá zmrzlina prázdnin

Vybrať sa spolu na zmrzlinu a urobiť z toho malý spoločný rituál môže byť krásny zážitok. Sadnite si, nerušene si ju vychutnajte a rozprávajte sa: akú má chuť, čo vám pripomína, aké pocity vo vás vyvoláva. Deti sa tak prirodzene učia všimnúť si drobnosti, ktoré prinášajú radosť, rozvíjajú schopnosť zdieľať emócie a precítiť vďačnosť za spoločný okamih.

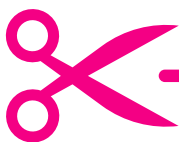


→ **5–10 rokov:** Nakresli svoju obľúbenú zmrzlinu a povedz, prečo ju máš rád/a.



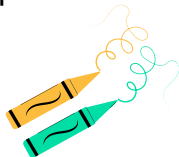
→ **11–15 rokov:** Zapiš si do denníka krátky zápis o tomto letnom momente – čo ti utkvelo v pamäti, aká nálada, myšlienka, vôňa?





3. Vlastný letný denník

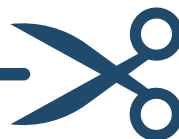
Vytvorte si jednoduchý denník (môže to byť zápisník, zložené papiere alebo kartónová knižka), do ktorého si deti budú počas leta vlepuvať, kresliť alebo písať. Môže byť individuálny alebo spoločný pre celú rodinu. Zapisovanie zážitkov, pocitov alebo pozorovaní podporuje sebazpoznanie, spracovanie emócií a zlepšuje schopnosť zastat' sa v prítomnom okamihu.



→ **5–10 rokov:** Každý deň nakresli jednu vec, ktorá sa ti páčila alebo nepáčila.



→ **11–15 rokov:** Môžeš si do denníka zapisovať myšlienky, ktoré ti počas dňa napadli, rozhovory, ktoré ťa zaujali, alebo nálady, ktoré si prežíval/a.



4. Rodinný večer

Naplánujte si počas prázdnin jeden večer v týždni, keď si spolu zahráte spoločenskú hru, pustíte si film, varíte obľúbené jedlo alebo si len posedíte pri sviečke. Vytvára to pocit spolupatričnosti a posilňuje rituály, ktoré deťom pomáhajú udržať pocit bezpečia aj počas prázdnin, keď sú ich bežné rytmy a rutiny narušené.

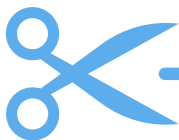


→ **5–10 rokov:** Zvoľte aktivitu s vysokou mierou zapojenia detí, napr. výroba pizze.



→ **11–15 rokov:** Zapojte ich do plánovania večera – nech si sami povedia, čo chcú robiť.





5. Návšteva miesta v okolí

Vyberte si spolu miesto v okolí, kde ste ešte neboli. Môže to byť lúka, lesný chodník, malý potok či nová ulica v dedine. Zapojte deti do plánovania a nechajte ich viesť výpravu. Objavovanie nového prostredia rozvíja zvedavosť, všímavosť a učí deti vnímať krásu aj v každodenných veciach. Navyše vytvára priestor na spontánne rozhovory a spoločné zážitky.



→ **5–10 rokov:** Po návrate si nakresli to, čo sa ti najviac páčilo (napr. strom, kameň, vtáčika, domček...).



→ **11–15 rokov:** Zverte im úlohu: naplánuj trasu, zober fotoaparát, urob záznam z výletu.



TÝŽDEŇ 2: EMÓCIE A KOMUNIKÁCIA



1. Denník pocitov

Každý deň večer si spoločne chvíľu sadnite a zdieľajte, aký ste mali deň. Kto chce, môže nakresliť farbu svojho dňa alebo popísať, čo mu urobilo radosť a čo ho nahnevalo. Ide o budovanie emocionálneho jazyka a zručnosti pomenovať a vyjadriť svoje prežívanie.



→ **5–10 rokov:** Použite farbičky a jednoduché slová.



→ **11–15 rokov:** Podporujte otvorené zdieľanie, ale rešpektujte súkromie, môžu si viesť vlastný denník.



2. Kúpalisková emócia

Po dni strávenom na kúpalisku alebo ihrisku si večer v pokoji podebatujte: čo ma dnes potešilo, čo ma nahnevalo, prečo som bol/a smutný/á alebo prekvapený/á? Otvorené rozprávanie o prežitých emóciách pomáha deťom učiť sa pomenúvať ich, prijímať ich ako súčasť života a regulovať ich.

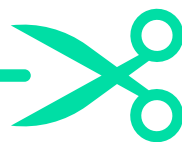


→ **5–10 rokov:** Nakresli tvár, ktorá vyjadruje tvoju najčastejšiu emóciu z dnešného dňa.



→ **11–15 rokov:** Napiš si do denníka tri vety alebo mi povedz o tom, kedy si sa dnes cítil/a dobre a kedy nie a prečo.





3. Čo robím, keď sa nudím?

Porozprávajte sa o tom, ako deti zvládajú chvíle nudy. Spoločne vytvorte krabičku alebo zoznam nápadov na to, čo môžu deti robiť, keď nevedia, čo so sebou. Vedenie detí k samostatnému hľadaniu riešení podporuje ich sebareguláciu a schopnosť zvládať frustráciu.



→ **5–10 rokov:** Vytvorte si „náladovú kocku“ s obrázkami nápadov (napr. kresli, skáč, postav niečo z lega).

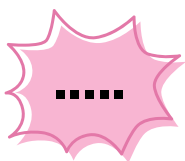


→ **11–15 rokov:** Napiš si vlastný zoznam 10 vecí, ktoré môžeš robiť, keď sa nudíš a zaves si ho do izby.



4. Slovné darčeky

Jeden večer si vymedzte na to, že si každý člen rodiny vyžrebuje niekoho iného a napíše mu alebo povie 3 pozitívne veci, ktoré si na ňom všíma. Rozvíja to všímavosť k druhým, schopnosť oceniť a vytvára bezpečné prostredie v rodine.



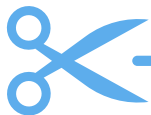
→ **5–10 rokov:** Môže ísť o obrázok a 3 slová.



→ **11–15 rokov:** Skús ísť do hĺbky a vymyslieť nielen chválu, ale aj konkrétny príklad.



TÝŽDEŇ 3: SPOLUPRÁCA A ROVNOCENNOSŤ



1. Rodinný tím

Spoločne si naplánujte malý projekt, ktorý urobíte všetci spoločne. Môže to byť upratanie skrine, maľovanie, výsadba byliniek, príprava večere. Každý má svoju úlohu, všetci prispievajú. Deti sa učia spolupracovať a byť súčasťou spoločného úsilia.



→ **5–10 rokov:** Zvoľte krátku, konkrétnu úlohu s okamžitým výsledkom.



→ **11–15 rokov:** Môžu si vybrať zodpovednosť za celú časť projektu.



2. Hra na dôveru

Zahrajte si jednoduché hry na dôveru. Jeden člen rodiny má zatvorené oči a druhý ho vedie, alebo „padni mi do náručia“. Učí to dôvere, rešpektu a jemnosti v kontakte.

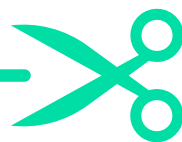


→ **5–10 rokov:** Používajte fyzicky bezpečné aktivity.



→ **11–15 rokov:** Skúste do hry zapojiť aj kamarátov/ kamarátky dieťaťa.





3. Hra na výmenu rolí

Skúste si s deťmi vymeniť úlohy, nech na jeden deň dieťa rozhoduje, čo bude na programe, alebo predstiera, že je rodič. Vy ako rodič sa správajte ako dieťa. Hravou formou to otvára pohľad na zodpovednosť, rozhodovanie a pomáha deťom cítiť sa rešpektované.



→ **5–10 rokov:** Využite krátke rolové hry, napr. hra na obchod, školu, rodinu.



→ **11–15 rokov:** Staršie deti môžu „manažovať“ jeden deň doma, vrátane varenia či organizácie.



4. Rande s rodičom

Vyhradte si čas len pre seba navzájom, len jeden rodič a jedno dieťa. Môžete ísť na zmrzlinu, výlet, prechádzku alebo si len čítať spolu knihu. Dôležité je, že dieťa má rodiča len pre seba. Tento čas posilňuje bezpečie, pripútanie a pocit, že som pre niekoho výnimočný/á.



→ **5–10 rokov:** Zvoľte jednoduchú aktivitu, ktorú dieťa vyberie.



→ **11–15 rokov:** Doprajte si priestor na aktivitu alebo rozhovor o tom, čo dieťa práve zaujíma a čím žije (napr. vypočujte si spolu jeho/jej obľúbenú kapelu, zahrajte si obľúbenú počítačovú alebo stolnú hru)



TÝŽDEŇ 4: SEBAHODNOTA A SILNÉ STRÁNKY



1. Môžem na seba byť hrdý/á

Vytvorte si spolu zoznam vecí, na ktoré môže byť každé dieťa hrdé. Môže ísť o zručnosti, odvážne rozhodnutia, pomoc druhým alebo zvládnutie náročnej situácie. Uvedomovaním si úspechov a silných stránok deťom si deti budujú pozitívny sebaobraz, učia sa vnímať osobné úspechy a posilňovať vnútornú motiváciu.



→ **5–10 rokov:** Nakresli seba ako superhrdinu/ku a dopíš, v čom si silný/á.



→ **11–15 rokov:** Zamysli sa nad tromi situáciami/ dôležitými momentami, ktoré ťa naučili niečo dôležité o sebe.



2. Fotohádanka: Kto si?

Každý člen rodiny si pripraví 3 fotografie alebo predmety, ktoré ho vystihujú (napr. obľúbené miesto, činnosť, hudba). Ostatní hádajú, čo tie veci o ňom hovoria. Aktivita podporuje sebaaprezentáciu aj všímavosť voči iným.

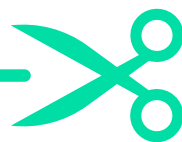


→ **5–10 rokov:** Používajte obrázky, hračky, veci, ktoré majú deti jednoducho k dispozícii.



→ **11–15 rokov:** Môžu použiť aj digitálne fotky alebo výrezy z časopisov.





3. Film, ktorý nás niečo naučil

Vyberte si spoločný rodinný film, ktorý ponúka možnosť hovoriť o emóciách, priateľstve, výzvach alebo odvahe. Po jeho pozretí si v pokoji podebatujte o tom, čo ste prežívali, aké postavy vám boli blízke, čo ste sa naučili? Spoločné zážitky tohto typu môžu slúžiť ako zrkadlo pre detské prežívanie a podporiť reflektovanie vlastných hodnôt.



→ **5–10 rokov:** Nakresli postavu z filmu, ktorá ti bola sympatická, a povedz prečo.



→ **11–15 rokov:** Porozmýšľaj nad 3 vecami, ktoré ti film pripomenul z tvojho života alebo pohľadu na svet.



4. Ako sa vidím – ako ma vidia

Každý si najprv sám napíše 3 slová, ktoré na sebe oceňuje. Potom napíšu 3 slová, ktoré na sebe oceňujú členovia rodiny každý každému navzájom. Následne to spoločne prečítajte a porovnajte. Aktivita pomáha vnímať seba očami druhých a otvára diskusiu o sebahodnote.



→ **5–10 rokov:** Môže to byť aj kresba postavy a popis vlastností.



→ **11–15 rokov:** Môžete zapojiť aj kamarátov/kamarátky detí.



TÝŽDEŇ 5: VŠÍMAVOSŤ A PRÍTOMNÝ OKAMIH



1. Dovoľenka pre zmysly

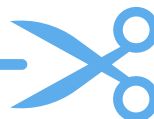
Vyskúšajte si všímavý výlet do prírody, na ktorý si zoberiete „zmyslový denník“. Každý člen rodiny si môže zaznačiť, čo zaujímavé videl, počul, cítil (vôňa, dotyk), prípadne ochutnal. Takéto zameranie pozornosti na prítomnosť znižuje stres a podporuje schopnosť vnímať krásu sveta okolo.



→ **5–10 rokov:** Vytvorte malé leporelo zo 4 stránok: čo som videl/a, počul/a, cítil/a, ochutnal/a.



→ **11–15 rokov:** Napiš si do denníka krátky opis toho, ako ti pobyt v prírode zmenil náladu.



2. Hra na pozorné uši

Sadnite si doma alebo na dvore a započúvajte sa do zvukov. Kto zapíše najviac rôznych zvukov do 3 minút? Môžete sa o ne podeliť a spoločne hádať, čo ich vydávalo. Ide o jednoduchú hru, ktorá zlepšuje koncentráciu a trénuje všímavosť v zábavnom prevedení.

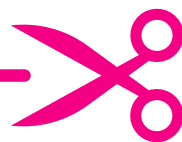


→ **5–10 rokov:** Vyber najzaujímavejší zvuk a nakresli, čo ho vydávalo.



→ **11–15 rokov:** Skús sa zamyslieť, ako často si v bežnom dni všímame takéto maličkosti – a prečo na nich môže záležať.





3. Tichý deň alebo poldeň (alebo hodina)

Zvoľte si časť dňa, keď sa všetci doma pokúsite komunikovať čo najmenej hovoreným slovom, možno len gestami, písaním alebo úsmevmi. Ticho otvára priestor na spomalenie, introspekciu a často vedie k novým formám kontaktu, ktoré nie sú závislé od slov.



→ **5–10 rokov:** Po skončení nakresli, aké to bolo, čo bolo ľahké a čo ťažké.



→ **11–15 rokov:** Diskutujte o tom, ako ticho pomohlo (alebo vadilo), a čo sa pri tom naučil/a.



4. Tichá prechádzka

Vyberte sa na krátku prechádzku bez hovorenia. Počas nej sa každý sústreďí na to, čo vidí, počuje, cíti. Po návrate sa porozprávajte – čo ste si všimli? Aktivita rozvíja všímavosť a schopnosť byť prítomný.



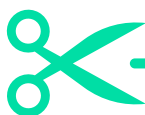
→ **5–10 rokov:** Zbieraj zaujímavé listy, kamienky, kresli si, čo si videl/a.



→ **11–15 rokov:** Skús zapisovať pozorovania do letného denníka.



TÝŽDEŇ 6: HRAVOSŤ A PREKVAPENIA

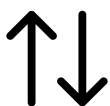


1. Ráno naopak

Skúste si jeden deň prevrátiť naruby: dajte si raňajky na večeru, vyberte si oblečenie naslepo, prejdite sa opačnou trasou ako zvyčajne. Deti milujú, keď je niečo "inak". Takéto občasné a plánované narušenie rutiny podnecuje tvorivosť a spoločnú zábavu.



→ **5–10 rokov:** Nakresli, čo bolo na tomto dni najzábavnejšie.



→ **11–15 rokov:** Napíš si do deníka: Čo sa zmenilo, keď bol deň naruby? Ako si sa cítil/a?



2. Skryté prekvapenie

Pripravte si navzájom malé prekvapenie (napr. schovaný odkaz, malý darček, vtipnú kresbu...), ktorú objaví iný člen/členka rodiny nečakane. Rozvíjame tak všímavosť a láskavosť v bežných dňoch.

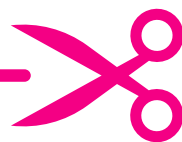


→ **5–10 rokov:** Vytvor "prekvapkový balíček" pre niekoho doma.



→ **11–15 rokov:** Napíš odkaz alebo list s vďakou, ktorý niekto nájde bez toho, aby vedel, že je od teba.





3. Vymyslená rodinná hra

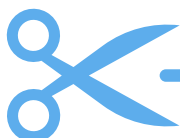
Spolu si vymyslíte novú hru. Pravidlá môžete napísať alebo nakresliť, vymyslieť odmeny a spoločne ju vyskúšať. Hravosť posilňuje tvorivé myslenie aj spätnú väzbu v bezpečnom prostredí.



→ **5–10 rokov:** Pomenuj hru a nakresli jej logo.



→ **11–15 rokov:** Napíš pravidlá a zapracuj do hry vylepšenia po prvom kole.



4. Pozorujeme svet okolo seba

Zastavte sa na chvíľu na verejnom mieste – v parku, na lavičke, na námestí. Všimajte si, čo všetko sa deje: kto ide okolo, ako sa pohybuje, čo robí. Spoločne si porozprávajte, čo ste si všimli. Aktivita podporuje vnímavosť a schopnosť sústrediť sa na prítomný okamih bez hodnotenia.



→ **5–10 rokov:** Nakresli človeka, zviera alebo vec, ktorá ťa najviac zaujala.



→ **11–15 rokov:** Vyber si niekoho, koho si si všimol/a, a vymysli mu krátky príbeh – napríklad kam ide, ako sa asi cíti alebo čo by mu dnes mohlo spraviť radosť.



TÝŽDEŇ 7: STAROSTLIVOSŤ O TELO A ZMYSLY



1. Ráno bez obrazoviek

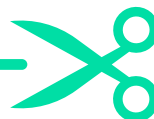
Skúste začať deň bez obrazoviek – bez mobilov, televízie, tabletov. Namiesto toho sa spolu naraňajkujte, počúvate obľúbenú hudbu, alebo sa len tak rozprávajte. Pomáha to upokojiť nástup do dňa a podporuje naladenie na prítomnosť.



→ **5–10 rokov:** Nakresli, ako vyzeralo "ráno bez mobilu".



→ **11–15 rokov:** Zapiš si: Čo sa zmenilo v tom, ako si sa cítil/a?



2. Chuťový test

Prípravte si tanierik s rôznymi malými ochutnávkami (napr. sladké, kyslé, slané, horké). Skúste ich ochutnať so zatvorenými očami a opísať chuť, spomienky alebo pocity, ktoré vyvolávajú. Zintenzívňuje to všímanosť a zapojenie zmyslov.

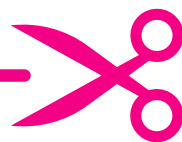


→ **5–10 rokov:** Urči si obľúbenú chuť a nakresli ju.



→ **11–15 rokov:** Porozmýšľaj: ktoré chute sa ti spájajú s domovom alebo letom?



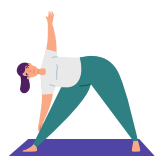


3. Prebudenie tela

Začnite deň jednoduchým pohybovým cvičením. Zacvičte si na obľúbenú hudbu, natiahnite sa, zakrúžte rukami a nohami, alebo potraсте celým telom ako medveď, ktorý sa práve zobudil. Cvičenie uvoľňuje napätie a pomáha sa prepojiť so svojím telom.



→ **5–10 rokov:** Nakresli svoje obľúbené "zvieracie prebudenie".



→ **11–15 rokov:** Napíš si, čo ti pomáha rozhýbať sa ráno alebo keď sa cítiš unavene.

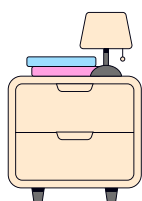


4. Večerný relax

Vytvorte si spoločný večerný rituál, ktorý pomôže telu aj mysli prepnúť do pokoja: cvičenie, hudba, teplý čaj, zápisky z dňa. Podporíme tak zdravý spánok aj spomalenie na konci dňa.



→ **5–10 rokov:** Vymysli si vlastný rituál na koniec dňa, nakresli si ho na kartičky a zaves do izby na viditeľné miesto.



→ **11–15 rokov:** Skús si na kartičky napísať, čo ti najviac pomáha zaspáť, keď máš plnú hlavu a priprav si ich na nočný stolík.



TÝŽDEŇ 8: ZDIEĽANIE A UKONČENIE



1. Ďakovací balíček alebo list

Povzbudte deti, aby niekomu, kto im počas leta urobil radosť (kamarátovi, starej mame, animátorovi v tábore...) pripravili drobnosť ako poďakovanie. Môže to byť ručne písaný list, malý obrázok, náramok z nitiek či kameň zo spoločného výletu. Takéto gesto rozvíja vďačnosť a schopnosť oceniť druhých.



→ **5–10 rokov:** Vytvor malý darček alebo nakresli list so srdiečkami.



→ **11–15 rokov:** Napiš pár viet o tom, čo si si na danom človeku vážil/a a ako ťa ovplyvnil.



2. Letná rekapitulácia – čo mi zostáva

Vytvorte si čas na spoločné bilancovanie leta a pozdieľajte si, čo bolo najkrajšie, čo najťažšie, čo nové sme sa naučili, čo by sme chceli zažiť znova. Môžete si pripraviť aj malú „výstavu spomienok“ – kresby, fotky, kamienky, zápisky. Táto aktivita pomáha ukotviť zážitky a vytvára zdravý spôsob ukončovania obdobia.

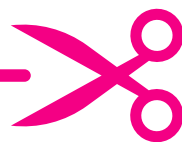


→ **5–10 rokov:** Vyber 3 veci, ktoré ti budú pripomínať leto, a povedz, prečo.



→ **11–15 rokov:** Vytvor si vlastný „letný playlist“ – nie hudobný (môžeš aj ten), ale zoznam 5 momentov, ktoré si chceš uchovať v pamäti.





3. Ďakovný večer

Jeden večer si vyhradíte na zdieľanie toho, za čo je kto vďačný (za ľudí, zážitky, chvíle...). Môžete to spojiť s večerou alebo spoločnou prechádzkou. Učíme tak deti vnímať, čo bolo dobré, a vytvára pokojné zakončenie obdobia.



→ **5–10 rokov:** Povedz nahlas alebo nakresli jednu vec, za ktorú ďakuješ.



→ **11–15 rokov:** Môžu napísať list alebo nahrať odkaz.



4. Spoločný plán na nový školský rok

Spolu s deťmi sa naladíte na to, čo by si priali zažiť, zlepšiť alebo udržať v novom školskom roku. Nemusí ísť o výkony, dôležité sú hodnoty, nálady, zážitky. Môžete si nakresliť spoločnú „mapu želaní“ alebo spísať 3 rodinné zámery. Posilňuje to vnútornú motiváciu a dôveru v to, že deti majú vplyv na svoj svet.



→ **5–10 rokov:** Porozprávajte sa, čo by si chcel/a zažiť v škole alebo s kamarátmi.



→ **11–15 rokov:** Spíš si vlastné predsavzatia a porozprávajte sa o tom, ako sa navzájom môžete podporiť.

