



PO DLHOM DNI



Každý z nás môže byť po dlhšom dni v práci alebo v škole unavený. Aj dospelí, aj deti. Niekedy stačí, že máme v hlave veľa myšlienok, telo je ustaté a doma nás čakajú ešte ďalšie povinnosti.

Napriek tomu je dobré si po dlhom dni nájsť chvíľku na upokojenie a na spoločný čas. Nemusí to byť nič veľké. Stačí pár minút, počas ktorých sme spolu, počúvame sa, sme k sebe milí a pomaly sa naladíme na večer. Takéto malé rituály nám pomáhajú oddýchnuť si, cítiť sa bezpečne a ukončiť deň s dobrým pocitom.

Spoločný oddych môže mať veľa podôb – niekto sa rád túli pri rozprávke, iný si zatancuje, vyfarbí obrázok alebo sa vyberie na krátku večernú prechádzku. Dôležité je cítiť sa pri tom dobre.

Pozrite sa na obrázky a vyberte si aktivitu, ktorá by sa vám dnes najviac páčila. Môžete ju vyskúšať s rodičmi, starými rodičmi, súrodencami či kamarátmi.

TÚLENIE A ROZPRÁVKA



Sadnite si spolu, pritúlte sa a prečítajte si krátku rozprávku alebo príbeh.

POROZPRÁVAJTE SA O SVOJOM DNI



Každý môže povedať jednu peknú vec, ktorá sa mu dnes stala, a jednu vec, ktorá bola náročná.

NAVARTE ALEBO NAPEČTE SPOLU



Prípravte jednoduchú večeru alebo pomôžte pri miešaní, natieraní, ukladaní či prestieraní.

ŠPECIÁLNA MAŠKRTA



Urvite si malú spoločnú dobrotu – napríklad ovocie, jogurt, chlebič alebo teplý čaj, ktorú si spolu večer dáte.

TICHÉ TVORENIE



Vyberte si obľúbenú kreatívnu činnosť, napríklad kreslenie, a chvíľu si potíchu spolu kreslite či vyfarbujete.

POKOJNÉ DÝCHANIE



Pohodlne sa usadte, zavrite oči a pomaly sa nadýchnite a vydýchnite. Skúste to päťkrát za sebou.

TANEČNÁ PRESTÁVKA



Pustite si veselú pesničku a zatancujte si. Stačia aj dve minúty!

VEČERNÁ PRECHÁDZKA



Vyjdite na krátku prechádzku a všimajte si, ako sa mení večerné svetlo, zvuky a vône.

RITUÁL VĎAČNOSTI



Povedzte si navzájom, za čo ste dnes vďační. Môže to byť aj úplná maličkosť.

Vyskúšali ste už všetky aktivity? Výborne! Máme pre vás ešte jeden tip na pokojnú rodinnú aktivitu, pri ktorej sa môžete spolu zasmiať, porozprávať aj zapojiť fantáziu.

Do papierového vrecúška, obálky alebo kraibice vložte niekoľko drobných predmetov, napríklad gombík, pierko, kamienok, lístok, figúrku, kúsok látky alebo malú hračku. Potom si z vrecúška vytiahnite **tri veci** a **vymyslite príbeh**, v ktorom sa všetky objavujú. Príbeh môžete napísať, porozprávať alebo nakresliť ako komiks. Môže byť veselý, tajomný, dobrodružný alebo celkom bláznivý.

