

ADVENTNÍ KALENDÁŘ 2025

NEDĚLE

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

1

Otázka: Co by se muselo stát, abyste na konci prosince mohli říci: „Tohle byl pro nás dobrý měsíc“?

Doporučení: Vytvořte si společně malý rodinný „záměr prosince“

2

Otázka: Kdo vás v poslední době nejvíce podpořil, i když třeba jen drobností?

Doporučení: Napište nebo řekněte té osobě krátké poděkování.

3

Otázka: Co už dnes v rodině funguje lépe, než fungovalo před měsícem?

Doporučení: Pojmenujte jeden malý pokrok a společně ho oslavte.

4

Otázka: Kdy jste si naposledy všimli, že se dítěti něco povedlo? Co to bylo?

Doporučení: Vědomě používejte popisný jazyk („Všiml/a jsem si, že...“).

5

Otázka: Co dobrého by vám „Mikuláš“ mohl napsat do vašeho pomyslného dopisu o vás?

Doporučení: Seznam rodinných silných stránek dejte na lednici.

6

Otázka: Jak by dítě a rodič popsali jeden hezký společný moment?

Doporučení: Krátce si vzájemně sdílejte svůj pohled bez hodnocení.

7

Otázka: Kdy se radost objevila, i když jste to nečekali?

Doporučení: Sdílejte tuto radost jako malé adventní povzbuzení.

8

Otázka: Jaký příběh o sobě chcete vyprávět na konci roku?

Doporučení: Napište krátký název vašeho „příběhu prosince“.

9

Otázka: Na škále 1–10: Jak spokojeni jste dnes jako rodina?

Doporučení: Co způsobilo, že číslo není nižší? Najděte jeden malý krok, který by číslo posunul o půl bodu.

10

Otázka: Kdo v rodině udělal v posledních dnech něco, co si zaslouží ocenění?

Doporučení: Udělejte si „minutku uznání“.

11

Otázka: Jak vaše vlastní nálada ovlivňuje děti? A jak děti ovlivňují vás?

Doporučení: Pojmenujte jeden kruh, který chcete dnes jemně přesměrovat.

12

Otázka: Jaký krátký každodenní rituál by vám přinesl klid?

Doporučení: Dovolte si ho !

13

Otázka: V čem je vaše dítě opravdu dobré, i kdyby to byla malá věc?

Doporučení: Zkuste tuto dovednost vědomě zapojit během dne.

14

Otázka: Kdy jste se jako rodina naposledy společně smáli?

Doporučení: Naplánujte si nějakou legraci.

15

Otázka: Kdo všechno tvoří váš širší rodinný systém např. rodina, škola, přátelé?

Doporučení: Vyberte jednoho člověka, s nímž stojí za to dnes navázat kontakt.

16

Otázka: Jak by se dalo vaše aktuální trápení přejmenovat tak, aby byl zvládnutelnější?

Doporučení: Najděte „měkčí“ či užitečnější popis.

17

Otázka: Co jste si dnes všimli, že se daří o kousek lépe, než včera?

Doporučení: Jeden malý úspěch napište na papírek do „krabičky pokroků“, kterou vytvoříte.

18

Otázka: Jak by budoucí vy (např. v únoru) popsal hezké chvíle?

Doporučení: Zeptejte se sami sebe: „Co dnes podpoří můj krásný únor?“

19

Otázka: Co vám pomáhá cítit se v rodině v bezpečí?

Doporučení: Společně vytvořte „pravidla bezpečného rozhovoru“.

20

Udělejte si den podle sebe

21

Otázka: Co byste rádi udělali jako rodina společně?

Doporučení: Vyberte si společný malý kreativní úkol (např. ozdoba, obrázek).

22

Otázka: Co oceňujete na každém členovi rodiny?

Doporučení: Uspořádejte krátký „rodinný kruh ocenění“.

23

Otázka: Co by dnes bylo nejvíc užitečné slyšet? Od koho?

Doporučení: Napište si vlastní podpůrnou větu pro dnešní den.

24

Otázka: Jaký „nehmotný dárek“ byste chtěli letos dát rodině – a jaký přijmout?

Doporučení: Sdílejte drobný závazek pro nový rok.

25

26

27

28

29

30

31