NAJPREJ SRCE, POTEM GLAVA

Adventni koledar povezanosti

24 majhnih korakov do večje bližine v družini

Draga mama, dragi oče,

december je pogosto najbolj hiter mesec v letu. Darila, nakupi, zabave, obveznosti. In vmes otroci, ki ne potrebujejo popolnih praznikov. Potrebujejo nas. Naš pogled, naš objem, naših deset minut brez telefona.

Zato sem za vas pripravila ta koledar. Vsak dan je ena majhna stvar, ki jo lahko naredite skupaj. Nič velikega in nič dragega. Samo trenutek, ko ste zares skupaj.

Kako ga uporabljate

- Natisnite drugo stran in jo obesite na hladilnik.
- Vsak dan preberite eno okence in ga po želji obkljukajte.
- Če kakšen dan izpustite, nič hudega. Preprosto nadaljujte naslednji dan.
- Prilagodite si ga po svoje. Pomembna ni naloga, pomembno je, da ste skupaj.

Vse se začne pri nas. In nikoli ni prepozno.

Leja

Ideje v koledarju so iz moje knjige **Najprej srce, potem glava**.
lejacoach.com · info@fintra.si

Adventni koledar povezanosti

DECEMBER ★ 2026

1

Nocoj naredite krog hvaležnosti. Vsak pove eno stvar, ki ga je danes razveselila.

2

Deset minut z otrokom brez telefona. Samo vidva, njegova igra, njegova pravila.

3

Objem pred spanjem, malo daljši kot ponavadi. Skupaj štejte do deset.

4

Vprašajte otroka: »Kaj ti je bilo danes najbolj všeč?« In samo poslušajte.

5

Danes otroku ne recite »priden«. Povejte, kaj ste videli: »Videla sem, kako si pomagal.«

6

Zajtrk pripravite skupaj. Naj otrok odloči, kaj bo na mizi.

7

Izberite družinski kotiček za pogovore o težkih stvareh. Naj ga otroci okrasijo.

8

Ko vas danes kaj razjezi, se ustavite in trikrat globoko vdihnite, preden spregovorite.

9

Večerja brez telefonov in televizije. Vsak pove zgodbo svojega dneva.

10

Napišite otroku listek: »Rad/a te imam, samo zato, ker si.« Skrijte ga pod blazino.

11

Ko bo otrok danes težaven, se vprašajte: kaj v resnici potrebuje? Za vsakim vedenjem stoji potreba.

12

Pojdite skupaj v naravo. Poiščite tri stvari, ki jih še niste opazili.

13

Pokličite nekoga, ki ste mu hvaležni, in mu to povejte. Naj otrok sliši.

14

Pustite otroku, da se danes malo dolgočasi. Iz dolgčasa se rodi domišljija.

15

Skupaj ustvarite umetnino iz materialov, ki jih imate doma.

16

Danes naredite nekaj zase. Sprehod, kava s prijateljico, pol ure branja. Spočit starš je boljši starš.

17

Povejte partnerju, zakaj ste ga nekoč izbrali.

18

Pogovorite se z otrokom ali najstnikom mimogrede: v avtu, med kuhanjem, na sprehodu.

19

Ko bo otrok danes jokal ali se jezil, najprej recite: »Vidim, da ti je težko.« Šele nato iščite rešitev.

20

Naredite kozarec hvaležnosti. Vsak zapiše listek in ga spusti noter. Preberete jih na silvestrovo.

21

Če ste danes povzdignili glas, se otroku opravičite. Tako se nauči, da se da vse popraviti.

22

Vprašajte otroke, kaj bi radi počeli skupaj med prazniki. In to naredite.

23

Danes se z otroki igrajte igro iz svojega otroštva.

24

Pri praznični mizi vsak pove, za koga v družini je letos hvaležen.