

1. KROG POHVAL

Vsak član družine naj pohvali druge za nekaj, kar so storili v zadnjem času. To spodbuja občutek vrednosti in medsebojnega spoštovanja.



2. POGOVOR O ČUSTVIH

Danes je dan za pogovor o čustvih, čez dan bodite pozorni na čustva drugega. Kako se drugi počuti in kako se drugi počuti ob vaših dejanjih. Skupaj se pogovorite: Kaj je bilo danes tisto, kar vas je razveselilo, morda prizadelo? Kdaj ste se počutili prijetno in kdaj neprijetno?



3.

DAN ZA OBJEME

Danes bodite pozorni na objeme, objemite se vsaj trikrat čez dan – dokazano je, da objemi zmanjšujejo stres in krepijo občutek varnosti.

4. DRUŽINSKA ČASOVNA KAPSULA



Skupaj napišite sporočila zase v prihodnosti ali pa dodajte risbe, majhne predmete ali spomine. Shranite kapsulo in se dogovorite, kdaj jo boste odprli.

4.

5. ČAS BREZ TEHNOLOGIJE

Preživite popoldan ali večer brez telefonov, televizije in drugih ekranov. Namesto tega skupaj ustvarjajte, igrajte igre ali se sprehodite.



6. ORGANIZIRACIJA PRAZNIKOV



Zaprite oči in si predstavljajte najlepši praznični dan. Vsak naj opiše, kako izgleda, kaj se dogaja in kako se počuti. Skupaj naredite načrt za ustvarjanje takšnega dne.

6.

POHVALA DNEVA 7.

Vsak naj danes pohvali druge družinske člane za nekaj, kar občuduje pri njih.



8. SKUPNI CILJ

Postavite si majhen družinski cilj za en dan – na primer pospraviti določen prostor, speči piškote ali preživeti večer ob družabni igri. Na koncu skupaj praznujte uspešno doseženi cilj.

SKUPNO REŠEVANJE TEŽAV

Pomislite na izziv, s katerim se kot družina soočate (npr. neurejene igrače, lasanje med sorojenci, premalo skupnega časa ...) in skupaj poiščite rešitve, ki bodo koristne za vašo družino.



SKUPINSKO POSTAVLJANJE MEJA 10.

Vsak naj pove eno stvar, ki bi jo rad počel drugače, da bi bil bolj zadovoljen. Pogovorite se, kako lahko skupaj spoštujete te meje.



11. DAN BREZ PRITOŽEVANJA

Skupaj se dogovorite, da danes ne boste tarnali, ampak raje iskali rešitve in pozitivne plati. Tekom dneva drug drugega prijazno opomnite, če se nekdo spozabi.



DAN ZA PRIJAZNE BESEDE

Vsak član družine naj napiše en kompliment za vse druge družinske člane in jih skrito pusti na vidnem mestu (npr. Post-it listek na ogledalu, šalici za kavo ...).

12.

KAJ NAREDI NAŠ DOM POSEBEN?

Pogovorite se, kaj naredi vaš dom edinstven in poseben. Je to otroška razigranost, vonj po sveže pečenem pecivu? Zvok smeha? Lahko ustvarite seznam teh posebnosti.

13. 

16. SKUPNO NAČRTOVANJE

Vsak član družine izbere eno dejavnost, ki jo želi izpeljati v naslednjih 12 mesecih (npr. izlet, priprava kosila, učenje prve pesmice, plesna točka, prvi samostojen odhod v trgovino ...). Naredite seznam in jih začnite skupaj načrtovati.



DRUŽINSKI VEČER 14.

Pripravite si večer z odejami, čajem ali kakavom in skupaj poslušajte pravljico..



ZAHVALA DNEVA

Vsak član družine se zahvali drugemu za nekaj, kar je storil zanj. Poudarite pomen majhnih, prijaznih dejanj.



DRUŽINSKI "IZMENJEVALNI DAN"

Vsak član družine naj izbere eno nalogo ali opravilo, ki ga opravi za drugega družinskega člana. Na primer: "Jaz bom danes poskrbel za pospravljanje mize, kljub temu da je to ta teden naloga mojega brata."



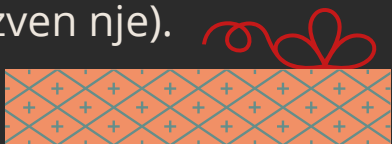
18. DAN ZA SPOMINE

Izberite družinskega člana (lahko sodelujete tudi vsi), ki bo izbral družinsko fotografijo, ki prikazuje lep družinski trenutek, in se pogovorite, zakaj vam je ta spomin pomemben. Nato skupaj ustvarite novo družinsko fotografijo.



19. DAN DOBRIH DEL

Na list papirja narišite zvezdo in vanjo napišite eno stvar, ki jo lahko naredite, da polepšate dan nekomu drugemu (v družini ali izven nje).



DAN DRUŽINSKE TRADICIJE

Pogovorite se o družinskih tradicijah – stare, nove ali tiste, ki jih želite ustvariti. Lahko izberete eno in jo skupaj izvedete.



21.

DAN ZA PREKINITEV RUTINE

Izberite nekaj, česar običajno ne počnete kot družina, in to storite skupaj – na primer večerja na tleh, nočitev v dnevni sobi ali skupno nočno opazovanje zvezd.

NAJLJUBŠA ZGODBA O DRUŽINI

Vsak član naj deli svojo najljubšo zgodbo o času, ki ste ga preživeli skupaj kot družina. To je lahko počitniška anekdota, dogodek ali vsakdanji trenutek.



22.

DRUŽINSKA VAJA SPROŠČANJA 23.

Skupaj se ulezite na tla, poslušajte mirno glasbo in se osredotočite na sproščanje telesa – od prstov na nogah do glave. Lahko se pogovorite, kako ste se ob tem počutili.



SKUPNO PRAZNOVANJE

Začnite božični večer z družinskim krogom, kjer vsak deli svoj najljubši trenutek adventa/leta. Pogovorite se, kaj si želite za prihodnje leto.



24.