



ПРЕДИСЛОВИЕ

Дневник «Волшебный декабрь» — не просто адвент-блокнот с полезными вопросами. Это настоящий сундучок с воспоминаниями, который вам только предстоит наполнить.

Много событий произошло за этот год, и последний месяц — прекрасный повод вспомнить их и найти свои «сокровища»: от моментов гордости и ярких событий до обнаружения у себя настоящих суперсил. Эти драгоценности не только позволят запомнить всё самое лучшее, но и, словно по волшебству, придадут уверенности и сделают осознанность, благодарность и принятие вашим источником вдохновения и энергии на будущий год.

Всего полчаса в день в течение всего декабря, которые вы проведёте вместе со своим ребёнком, помогут вам стать ближе, регулярно испытывать радость, легко преодолевать трудности и шаг за шагом раскрыть — подобно сложносочинённому аромату — счастье вашей семьи.

Новый год обязательно будет счастливым! Ведь вы сделаете его таким сами — стоит только заглянуть в свой волшебный сундучок.

С наступающим Новым годом!

Виктория Шиманская,
психолог, бизнес-эксперт,
эксперт по развитию эмоционального интеллекта

ИНСТРУКЦИЯ

Читайте вопросы вместе и отвечайте на них по очереди. Помогайте друг другу найти ответы и записывайте их — каждый на своей странице. Этот адвент-блокнот поможет вам лучше узнать себя и друг друга и с благодарностью проводить уходящий год.

Не удивляйтесь тому, что на одинаковые вопросы вы отвечаете по-разному, — это нормально, ведь вы разные люди! Но помните, что это не спор и не дискуссия: вместе исследуйте свои различия, уважайте их. Не осуждайте, не оценивайте, а по-доброму удивляйтесь — и так открывайте друг друга, узнавайте с новых сторон.

Чем бережнее вы будете друг с другом, чем доверительнее удастся создать атмосферу этих ежедневных встреч, тем крепче окажется ваша связь, а значит — тем волшебнее последний месяц этого года.



Мастер-классы и практики выполняйте тоже вместе, даже если они предполагают личное творчество. Да, получится, например, два разных рисунка, но они отобразят каждого из вас. Создавайте их вместе, сидя рядышком, веселясь, помогая друг другу. Вовсе не обязательно выполнять мастер-классы каждый день и сделать их все — действуйте по своему настроению, силам и желаниям.

Конечно, вопросы дневника обращены прежде всего к ребёнку. Но эффективно искать ответы можно только в формате поддерживающего диалога, поэтому вы тоже отвечайте на них — с той искренностью и честностью, которой хотели бы научить своего ребёнка.

Заполняя страницы на второй и третий год, сравнивайте свои ответы с предыдущими, осмысляйте, вспоминайте. Даже когда блокнот закончится, такая декабрьская рефлексия может остаться вашей доброй традицией. Она поможет вам увидеть, как растёт и меняется ваш ребёнок, его отношение к сложным вопросам, мечты. Главное — будьте открыты: вы ведь тоже меняетесь.

1 декабря

Я тебя очень люблю. Поэтому я смотрю на тебя совершенно по-особенному и вижу у тебя много хороших качеств. Например, ты...

А какие хорошие качества ты видишь в себе сам?

20

20

20

Ладонка дружбы



В этом году вы стали ещё большими друзьями!
Обведите ваши ладони, как бы вложив одну
в другую, и напишите на них, какие совместные
события, переживания, действия, разговоры
помогли вам сблизиться друг с другом.



Ладощка дружбы



Ладощка дружбы



2 декабря

Вспомни три самых ярких момента
и события этого года.



20 _____

20 _____

20 _____

Гирлянда волшебных моментов

Вспомните и заново испытайте положительные эмоции от ярких событий уходящего года!

Вам понадобятся:

- * 5–10 фотоснимков радостных моментов этого года;
- * Верёвочка;
- * Маленькие прищепки, скрепки или зажимы;
- * Интересные артефакты (билеты в кино или на самолёт, записка друга, «валентинка», почтовая открытка от бабушки, подаренная фенечка и т. д.).

Сначала решите, куда повесите будущую гирлянду. Потом прищепками прикрепите к верёвочке вещественные воспоминания и фотографии, располагая их так, как вам нравится: по хронологии, размеру или просто по настроению. Обязательно немного задержитесь на каждом, чтобы получше вспомнить и обсудить, что же тогда происходило и почему именно эти события так важны для вас.

3 декабря



За что ты гордишься собой в этом году?

Давай выпишем 5 твоих достижений, например, чему ты научился, чего важного и хорошего сделал, с чем справился, в чём стал круче.

20 _____

20 _____

20 _____

История нашей гордости

Нарисуйте на камешках изображения, символизирующие ваши поводы для гордости. А затем попробуйте сочинить сказочную историю, используя эти картинки как опорные точки сюжета. О чём она будет?

А ещё можно собрать настоящую гальку и нарисовать на ней картинки фломастерами или акриловыми красками.

4 декабря

Подумай, кто или что помогали тебе достичь всего того, чем ты гордишься. А чему удалось научиться в этом году благодаря упорным тренировкам или постепенному освоению нового навыка?



20

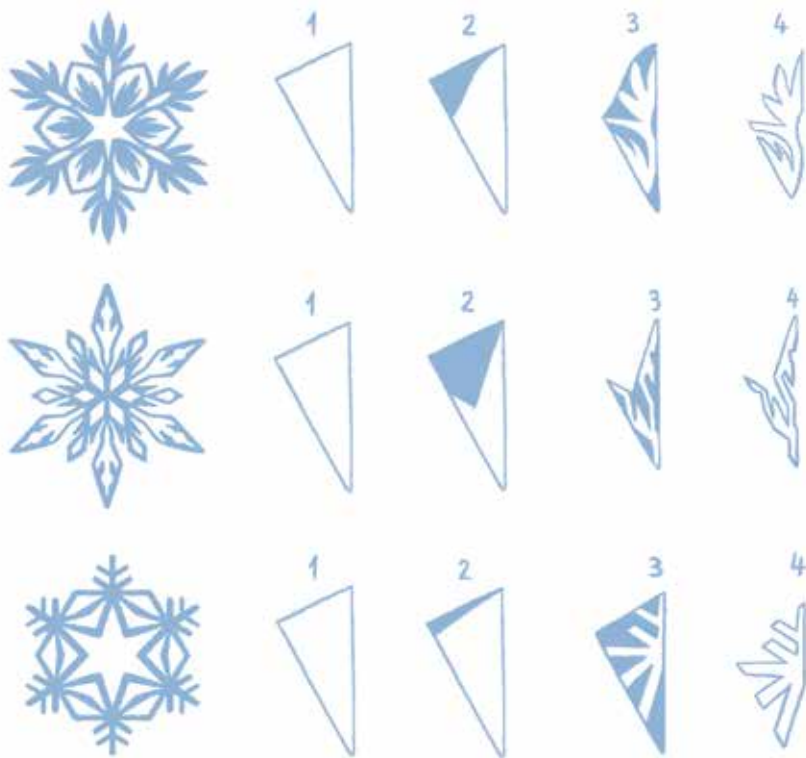
20

20

Устраиваем снегопад

Если правильно сложить лист бумаги, сделать всего несколько движений ножницами, а потом развернуть, получится очень красивый ажурный узор — как у настоящей снежинки! Так и в жизни: потрясающие результаты зачастую получаются с помощью поэтапных простых действий. Главное — правильно приложить силы!

Каждая снежинка уникальна. Каждое твоё достижение складывается в такой же уникальный узор твоей жизни.



5 декабря



Чем ты больше всего любишь заниматься, когда остаёшься дома? Какие дела и вещи помогают ощущать себя комфортно и в безопасности? Из чего состоит твой домашний уют?

20 _____

20 _____

20 _____

Наш уютный дом

Украшаем дом к празднованию Нового года!

Что пригодится:

- * Бумажные снежинки
- * Гирлянды
- * Ёлочные игрушки и тематические фигурки
- * Зимние наклейки на окна
- * Постельное бельё и другой текстиль с новогодней тематикой
- * Венок из хвои на входную дверь
- * Всё что угодно, что создаёт уютное настроение!



Включите новогоднюю музыку и развешивайте, раскладывайте, приклеивайте и расставляйте новогодний декор, а после попейте чай в красоте и уюте!