

*Kapcsolódós adventi*

*naptár*

*2022*



1. Cs		
2. P		
3. Sze		
4. V		
5. H		
6. K		
7. Sze		
8. Cs		
9. P		
10. Sze		
11. V		
12. H		
13. K		
14. Sze		
15. Cs		
16. P		
17. Sze		
18. V		
19. H		
20. K		
21. Sze		
22. Cs		
23. P		
24. Sze		

# Élmények, közös tevékenység

Közös programok, közös tevékenységek. Színek, illatok, ízek, ingerek, érzések kavalkádja. Számítsunk a végén (vagy már közben) kiborulásra, így sokkal inkább képesek leszünk a sírás vagy hiszti meghallgatására! Ilyenkor gyakran épp az együtt töltött idő, a kapcsolódás, a figyelem az, ami megágyaz a gyerekeknél a komolyabb, nehezebb érzések kimutatásának. A közös tevékenységek alkalmával pedig, próbáljuk meg elengedni a végeredményt (gyönyörű mézeskalácsok, hatalmas rendetlenség), és eleve úgy hozzáállni, hogy itt most az együtt töltött idő, a jelenlét a lényeg. Épp emlékeket gyártunk a gyermekeink számára! Mindehhez, aki szükségét érzi (én nagyon! :D), az kérjen előtte időt magának Páros meghallgatásra!

Mézeskalácssütés



Mondj igent!  
(Mikuláskor  
édességre)



Ajándék,  
Képeslap készítés



Forró csoki készítés



Búzaültetés



Karácsonyi vásár



Gyertyagyújtás, ének



Közös karácsonyi  
mese(film)nézés



Gyertyagyújtás, ének



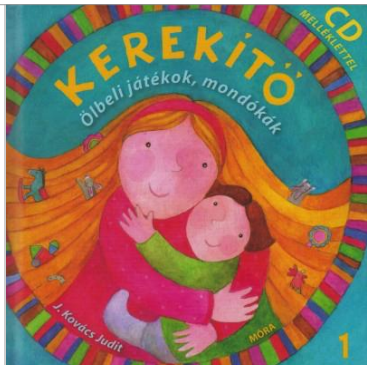
Gyertyagyújtás, ének



# Közös mozgás

A hangsúly a "közös"-ön van! Mert lehet, hogy (testvérek esetén például) egymással is tök jól elbolondoznak, és ilyenkor aztán még nehezebb rávennünk magunkat, hogy mi is beszálljunk a mókába, de ha sikerül, a végén biztosan mi is azt fogjuk gondolni, hogy megérté! Bennük pedig az marad meg, hogy Anya, Apa milyen jól érezte magát velük.

Mondókázás



Őseink milyen nagyszerű eszközt találtak a kicsikkel való kapcsolódásra! Egyszerre van benne érintés, szemkontaktus, dalolás, ritmus, móka, kacagás... Kedvenceink: Zsipp-zsupp szalmazsupp, Kerek erdő, kopasz mező, Sima út, göröngyös út.

Freeze



Klasszikus játék. Választhatunk karácsonyi dalokat. Ha a zene megáll, megmerevedünk. Nincs nyertes és vesztes, csak szórakozás! Ha nagyon fáradtak vagyunk, lehetünk mi DJ-k, ha nem, és mi is részt veszünk a játékban (úgy az igazi!), akkor használhatjuk ezt a számot hozzá: [https://youtu.be/xP8z\\_ZAJoGE](https://youtu.be/xP8z_ZAJoGE) \*\*\*

Csiri-biri torna



Ha esetleg megvan a könyv, akkor abból, ha nincs, Youtubon van 1-2 hosszabb videó, onnan el lehet csipni pár mondókát belőle. A mondókázáshoz hasonlóan egyszerre tudunk több módon kapcsolódni a gyermekünkkel: szem- és testkontaktussal, énekléssel, figyelemmel.

Torna gyerekekkel



Mert sokkal izgalmasabb, viccesebb és hatásosabb, mint egyedül, nem? :D

Jóga

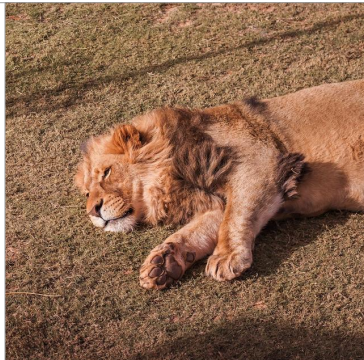


Nagy trenddé vált a gyerekjóga. A neten lehet találni ábrákat, amit kinyomtathatunk, és kipróbálhatjuk őket együtt. Az egészen kicsik is nagyon lelkesek szoktak lenni. Mutassunk be először mi egy-egy gyakorlatot, utána pedig ők, és mi próbáljuk meg utánozni őket. Nálunk ebből mindig nagy nevetések kerekednek :D.

# Közös mozgás

A hangsúly a "közös"-ön van! Mert lehet, hogy (testvérek esetén például) egymással is tök jól elbolondoznak, és ilyenkor aztán még nehezebb rávennünk magunkat, hogy mi is beszálljunk a mókába, de ha sikerül, a végén biztosan mi is azt fogjuk gondolni, hogy megérte! Bennük pedig az marad meg, hogy Anya, Apa milyen jól érezte magát velük.

*Alvó oroszlán*



A kanapén vagy a földön fekszünk és alvást színlelünk. A gyerekek megpróbálnak felébreszteni minket. Mi pedig erre mérges, bögő hangon reagálunk, majd visszaalszunk. Meg is kergethetjük őket kicsit, hogy messzebbre szaladjanak ijedtükben. Kiváló játék azokra az estékre, amikor kevesebb az energiánk. \*

*Tűz, víz, repülő*



Itt mi egy picit megpihenhetünk, és a kanapéről irányíthatjuk a játékot: a szaladgáló gyerekeknek tűznél le kell guggolniuk, víznél felugrani a kanapéra, és repülőnél lehasalni a földre. De ha ránk fér egy kis edzés, természetesen mi is beszállhatunk. \*

*Székfoglaló*



### Figyelem! Új verzió!

Nagycsaládosok előnyben! De szerintem hármásban, négyesben is jól lehet játszani. Tehetünk karácsonyi zenét is! Minden alkalommal vegyünk el egy széket. A szabály az, hogy amikor megállítjuk a zenét, mindenkinek le kell ülnie! Akinek nem jut szék, az ülhet a másakra, a másik ölbe. Nincs győztes és vesztes, csak egyre nagyobb székkupa! (A testi épségre azért figyeljünk!) \*\*

*Polip*



Leülünk a szoba közepére (ahol van elég tér), és onnan megpróbáljuk csápjainkkal elkapni a gyorsan mozgó halacskákat. Nagyon fogják élvezni, hogy mindig kicsúsznak a kezünkből. Ha mégis sikerülne egyszer-egyszer őket elkapnunk, akkor jól puszilgassuk meg őket. \*

# Klasszikusok

A szinte bármikor bevethető korfüggetlen örökzöldek, melyek mindegyike ráadásul nem csak egy egyszerű játék önmagában, hanem annál sokkal többre képes: stresszt, feszültséget vezet le, agressziót old, félelmet enyhít, bizalmat erősít...

## Fogócska, Szabadulás



Klasszikus, univerzális játék. Ha mi vagyunk a fogók, hagyjuk őket ügyesen megszökni az utolsó pillanatban. Nekik pedig sikerüljön mindig elkapniuk minket, de azért ne adjuk könnyen magunkat! \*

Szabadulóművészes verzió: ha elkaptuk a gyereket, ne eresszük el azonnal! Szabaduljon ki a ragadós ölelésünkből!

## Bújócska



A játék közbeni nagy nevetésekkel lehet dolgozni az elválás és az újratálkozás témáján, amely akár a megszületés élményéből is fakadhat. Közben fejlődik a térérzet, a mások fejével való gondolkodás képessége. \* és \*\*

## Párnacsata



A párnacsata remek feszültségvezető! Dőlünk el teátrálisan minden egyes találatnál, és nagy kacagás lesz az ajándékunk. Legyünk mindig mi a gyengébbek! Kortalan játék, böködhetjük simán a kisebbeket párnával, küzdhetünk ugyanazért a párnáért, hagyhatjuk, hogy a testvérek totális támadást intézzenek ellenünk.

Az ilyen vadabb játékoknál előfordulhatnak kiborulások, de a meghallgatás mindig bevethető! \*

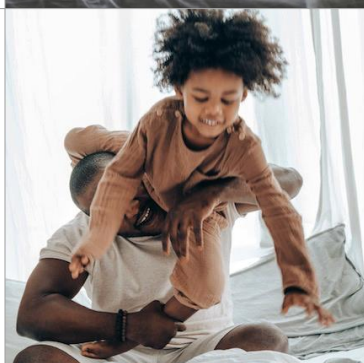
## Repülőzés



Lefekszünk a földre, a lábunkat kiegyenesítve vagy behajlítva felemeljük, a gyerek pedig hassal ráfekszik vagy a talpunkra vagy a sípcsontunkra. Miközben fogjuk a kezét, egyensúlyozik.

Nagyobbak megpróbálhatják a kezünket akár el is engedni. Nálunk imádják, ha jön egy légáramlat vagy vihar és a repülő "lezuhan". Persze csak finoman, puhára esve, vagyis ránk! :) Szinte nem is lehet nem egymásra koncentrálni, egymás szemébe nézni. Szuper kapcsolódós játék! \*

## Birkózás



Sok-sok testkontaktus, a feszültségek kiadása, nevetés. Tanúsítsunk mindig kellő ellenállást, de a végén győzzenek le bennünket! \*

# 100% Kapcsolódás

Mi a kapcsolódás? Osztatlan figyelem, szemkontaktus, testkontaktus, meghallgatás, beszéd, közös ének. Ezekben a játékokban ezek közül az elemek közül legtöbbször egyszerre több is jelen van!

## Palacsinta



Megsütjük (meleg levegőt fújunk a testükre ruhán keresztül), megkenjük, elsimítjuk, megporcukrozzuk, feltekerjük, még akár meg is ehetjük: ham, ham, ham. Persze nem az igazi palacsintát, hanem a gyereket, aki egy takaróba tekerve vár a sorsára nagy kuncogások közepette.

## Masszázs



Talán sokan már tudjátok, hogy csiklandozni nem ajánlott a gyerekeket, a masszázst viszont semmi sem tiltja! Persze csak addig, amíg nem tiltakoznak, vagy tiltakozunk ellene. Igen, fordítva is próbáljuk ki, masszírozzanak ők is kicsit minket, megérdemeljük! ;)

## Piros kesztyű



Vagy piros pacsi. Egyikünk felfelé fordított nyitott tenyerére ráhelyezi másikkunk a lefelé fordított nyitott tenyerét, majd az alsó megpróbál finoman ráütni a felsőre, aki azt persze megpróbálja időben elhúzni. Test- és szemkontaktus, egymásra figyelés van ebben a régi, egyszerű kis játékban.

## Farkasszem / Kukucs



Nagyobbaknak farkasszem: mélyen egymás szemébe nézni szintisza kapcsolódás, és e mellé csempészünk még egy kis koncentrációt és nevetést is. Nagyon egyszerű, mégis hihetetlenül jó kis játék!

Kisebbeknek: kukucs! Amikor a szülő eltűnik, majd újra megjelenik, a gyerek pedig nevet, olyankor ő valójában az elválás okozta félelmein dolgozik.

## Anya / Apa a földön



Patty Wipflernek, a Kapcsolódó Nevelés alapítójának játékötlete, hogy egyszerűen csak feküdjünk le a földre, és nézzük meg, mit kezdenek velünk a gyerekeink. A megváltozott fizikai helyzet azonnal újrendezi az energiákat. Bevethető bármikor, amikor úgy érezzük, kifogytunk az ötletekből, hogy békét, rendet teremtsünk...vagy épp egy hatalmas játékot :) \*

# 100% Kapcsolódás

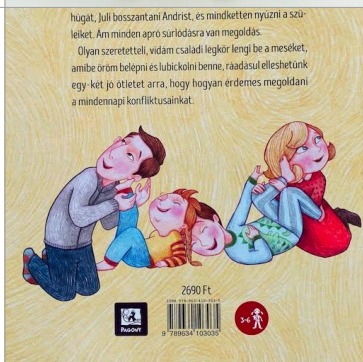
Mi a kapcsolódás? Osztatlan figyelem, szemkontaktus, testkontaktus, meghallgatás, beszéd, közös ének. Ezekben a játékokban ezek közül az elemek közül legtöbbször egyszerre több is jelen van!

## Ikkrek



Párosával vagy hármásban játsszuk! Álljunk egymással szemben! Az egyik fél mutat valamilyen mozdulatot, a másik pedig tükröképszerűen utánozza. Lehet egyre nehezebbeket mutatni. Majd csere következik. Ez az egyszerű kis játék nagyon segít a másokra ráhangolódni, a másokra figyelni. \*\*\*\*

## Lábfon



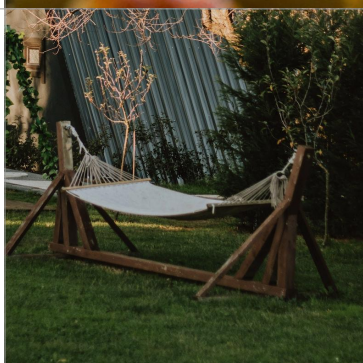
Vadadi Adrienn Titkos reggeli című könyvében olvashatunk erről a szuper kis játékról. Mi már többször is kipróbáltuk, és mindig nagyon élveztük. Lehet mindenféle badarságokat beszélni a "lábfonba", de lehet akár nyomogatni és pötyögni is rajta. Megkockáztatom, hogy a gyerekek közben még dolgoznak is azon az érzésen, amikor mi telefonálunk vagy a mobilunkon "lógunk", a kapcsolódás ilyenkor ugyanis megszakad, és tudjuk, azt nem viselik túl jól. Kivéve ezt az esetet :)

## Pogácsa



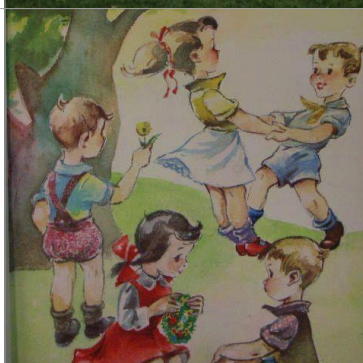
Hasonlóan készül, mint a palacsinta, csak kicsit más a menete. Meggyúrjuk a tésztát, elnyújtjuk, kiszaggatjuk, megkenjük tojással, megszórjuk sóval és köménymaggal, megsütjük, és végül mind megesszük...ham, ham, ham...nyami!

## Hintaszék



Párban játsszuk! A nagyobb gyerek/felnőtt lehasal a földre, ő lesz a hintaszék. A kisebb ráfekszik, tehát a két félnek a háta ér össze. A hintázó ne támaszkodjon kezével vagy lábával a földhöz. Az alul fekvő lassan jobbra-balra mozdul, közben lehet hintáztató dalocskát is énekelni hozzá. A hinta egyre gyorsul, mígnem a hintázó egyszer csak lepattan a földre. \*\*\*\*

## Kézfogásos körjáték



A hagyományos körjátékok esetén van közöttünk test- és szemkontaktus, együtt énekelünk, és egymásra figyelünk. A gyerekek általában imádják az egyre gyorsuló változatokat. \*\*\*



# 100% Kapcsolódás

Mi a kapcsolódás? Osztatlan figyelem, szemkontaktus, testkontaktus, meghallgatás, beszéd, közös ének. Ezekben a játékokban ezek közül az elemek közül legtöbbször egyszerre több is jelen van!

## Mazsolás kalács



Akiből mazsolás kalács fog készülni, az lehasal a földre. Ő ekkor az asztal. Lemossuk a felületet, meglisztezzük, majd meggyúrjuk a tésztát. Utána szétszórjuk rajta a mazsolát, és jól belenyomkodjuk a tésztába. Újra összegyúrjuk, megsütjük, felszeleteljük és megesszük. Majd cserélünk. Mi is kerüljünk sorra! \*\*\*\*

## Tapsolós játékok



Bizonyos életkorban valahogy ösztönösen imádják a kicsik a tapsolós játékokat. Tanuljunk meg egyet velük együtt! Lépünk be a világukba! Egymásra figyelés, érintés, ének, kellemes közös élmény lesz az ajándékunk érte. \*\*\*

## Zoknilopás



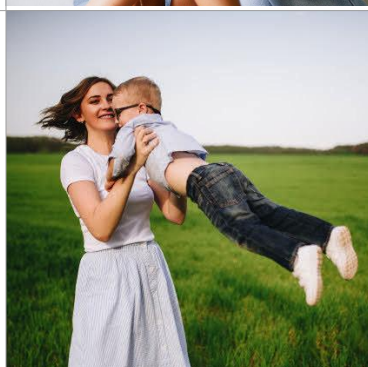
Egy remek kis családi esti szórakozás válhat abból, ha megpróbáljuk levenni egymás lábáról a zoknikat. Persze hagyjuk őket nyerni, mi legyünk a "szomorú" vesztesek! Lehet, hogy nem lesz zoknik, de cserébe lesz egy szeretettel, figyelemmel feltöltött gyerekünk, aki sok feszültségtől megszabadult a játék közben. (És még az is lehet, hogy mi is ugyanígy járunk! :) \*

## Lábérintéses éneklés



És ha már a zokni lekerült rólunk: Gyakori, hogy amikor közösen énekelünk, megfogjuk egymás kezét. Ezáltal még inkább erősítjük a kapcsolódás érzését. Hogy az élmény kicsit viccesebb legyen, ebben a játékban fekdjünk le kör alakban a földre ahányan vagyunk, úgy, hogy a lábaink érjenek össze. Majd énekelgessünk karácsonyi dalokat! \*\*\*

## Forgatás



Imádják, ha forgatjuk őket, csak sajnós mi nem bírjuk sokáig. De pár kör azért felváltva belefér. Kisebket lehet jó magasra, majd ismét lejjebb emelni egy forgatás alatt. A nevetés garantált!

# Problémaoldók

Ha egy adott problémát már mindenhogyan próbáltunk megoldani, (például büntetéssel-jutalmazással (nem javasoljuk!), kiabálással, szépen kéréssel, természetes következményekkel), de nem sikerült, akkor próbáljuk meg még játékkal! Lehet, hogy gyorsabb és hatékonyabb eredményre jutunk, mint azt valaha képzeltük volna!

## Legyen baba!



A regressziós játékok segítenek a gyermekek érzelmi biztonságának helyreállításában. Ne tagadjuk meg tőlük, ha saját maguk kéri! Sőt, ajánljuk fel, hogy babusgatójuk őket különösen fejlődési ugrások alkalmával, ha stresszesebb életszakaszban van épp a családjuk, kistestvér születésénél, ha baba korban valamilyen nehézség, trauma, szeparáció történt, ha örökbefogadott gyermekeink vannak. \* és \*\*

## Szerepcsere



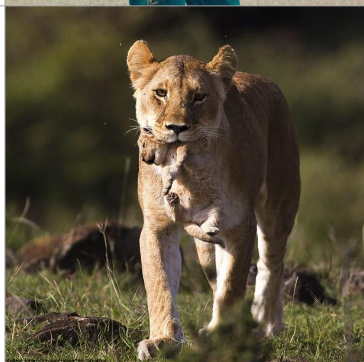
Sok gyereknél fordulnak elő tipikus, újra és újra visszatérő (vagy állandóan jelenlévő ;) ) nehéz helyzetek, amelyekben nagyon nem akarnak együttműködni velünk (pl. fogmosás, öltözés). Ha játékokat teremtünk ezekből a történetekből, és szerepet cserélünk, ők dolgozhatnak az alárendeltség okozta érzéseiken, mi pedig esetleg felfedezhetünk valamit, ami tényleg nem kellemes, vagy esetleg eddig rosszul csináltuk. \* és \*\*

## Hátamon a zsákom



Vegyük a hátunkra kisebb-nagyobb gyermekünket, majd induljunk vele egy sétára a lakásban (vagy akár kint a szabadban). Ő irányítson, de ne szavakkal! Ha megérinti a jobb fülünket, menjünk jobbra! Ha a balt, balra! Ez a kiszámíthatóságon alapuló játék átadja az irányítást a gyerek számára, ezáltal ellensúlyozza a mindennapokban gyakran megjelenő kiszolgáltatottság, tehetetlenség érzését. \*\*

## Szökés a barlangból



Tegyünk egy hullahopp karikát vagy egy kisebb takarót a földre. A "kölyköket" tegyük a kör vagy a takaró közepére, majd mondjuk nekik azt, hogy mi most elmegyünk vadászni, ők pedig addig maradjanak a biztonságos barlangban! Ha mégis kimásznának, dühösnek tetteve magunkat kergessük vagy vigyük őket szépen vissza! Újra, és újra! :) Ez a játék segít a kijelölt határok elfogadásában, a szabályok és tilalmak okozta frusztráció feldolgozásában. \*\*

## Gyerekidő extra

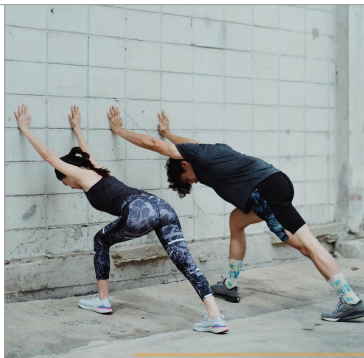


Az adventi időszak sürgés-forgásában a plusz Gyerekidő aranyat ér! Legyen kicsit az, amit ők szeretnének, és legyen ilyenkor minden figyelmünk az övék! (Persze egyszerre csak egy gyereké!) A legjobb ajándék, amit adhatunk nekik az időnk, a jelenlétünk, a figyelmünk. \*

# Problémaoldók

Ha egy adott problémát már mindenhogyan próbáltunk megoldani, (például büntetéssel-jutalmazással (nem javasoljuk!), kiabálással, szépen kéréssel, természetes következményekkel), de nem sikerült, akkor próbáljuk meg még játékkal! Lehet, hogy gyorsabb és hatékonyabb eredményre jutunk, mint azt valaha képzeltük volna!

*Fogadjunk, hogy nem tudtok fellökni!*



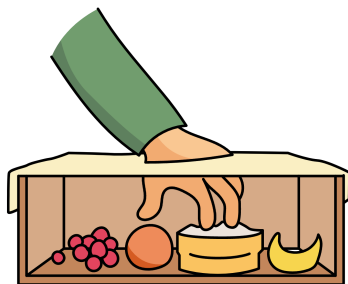
Különösen hatékony ez a felhívás, ha testvérek veszekednek, verekednek. Az által, hogy össze kell fogniuk ellenünk, azonnal megváltozik a helyzet dinamikája. A felgyülemlett feszültséget, rossz érzéseket vezessék le inkább rajtunk egy kis testmozgással, és utána legtöbbször azonnal békésebb testvéreket kapunk vissza, akik már képesek emlékezni arra, mennyire is szeretik egymást. \*

*Bunker*



Szinte minden gyerek szeret bekuckózni, bunkert építeni. Ennek a játéknak akár szimbolikus jelentése is lehet, az odú emlékeztetheti őket (tudat alatt) az anyaméhben töltött időkre. Hagyjuk hát őket bunkert építeni, magukat biztonságban érezni, sőt, legyünk a játék résztvevői! Figyeljük meg mit csinálnak odabent, hogyan találkoznak velünk újra idekint, és örülünk nekik minden ilyen újrapcsolódáskor úgy, mintha először látnánk őket! \*\*

*Titkos doboz*



Egy dobozba furcsa, esetleg kissé ijesztő tapintású dolgokat teszünk (Először csak olyasmivel próbálkozunk, ami nagy valószínűséggel inkább csak nevetést, és nem ijedelmet okoz!). Válogatós gyerekeknél tehetünk a dobozba különböző textúrájú ételeket, például főtt tojást, mazsolát, aszalt sárgabarackot, szeletelt uborkát, mandarint, puha sajtot, fonnyadt sárgarépat, datolyát, stb.). Miután benyúlunk a dobozba és kiválasztottunk egy tárgyat, írjuk le, hogy milyen érzés megfogni, majd próbáljuk meg kitalálni, mi lehet az. Mi is vegyünk részt a játékban, és undorodjunk sokat! Ez a játék segíthet a félelmek leküzdésében. \*\*\*\*

*Mehetnek?*



Sorba állítjuk a gyerekeket. Megszólítjuk valamelyiket, és elmondjuk neki hány lépést tegyen, merre és milyen módon (pl. három tyúklépést előre, 4 békaugrást jobbra), de mielőtt elindul, meg kell tőlünk kérdezze minden alkalommal, hogy mehet-e. A cél az, hogy elérjenek hozzánk. Próbáljunk néha-néha félrenézni, mert akkor biztosan csalni fognak, mi pedig bosszankodjunk jó nagyokat ezen. Ha már értik a játék lényegét, cseréljünk szerepet! Legyen az egyik gyerek a játékvezető, mi pedig álljunk be a játékosok közé. Valószínűleg nem mehetünk majd mindig, amikor szeretnénk, és nehéz feladatokat fogunk kapni... de se baj, mert a játék lényege úgyis az, hogy azon érzéseiket oldjuk, melyek a határokhoz, szabályokhoz kapcsolódnak. \*\*