

Jak uchovat své
prázdninové
vzpomínky



Možná jste si jako děti nebo v dospívání psali deník, možná to děláte právě teď. Psaní deníku samo o sobě může mít až terapeutický účinek a v pubertě je jistě vítanou aktivitou každý den. Ale i pokud Vás ani Vaše děti psaní deníku netáhne, můžete si k běžnému psanému deníku vytvořit alternativu a určitě stojí za to to zvážit pro taková období, jako je dovolená nebo prázdniny - snáze si totiž vytvoříme kotvy, z nichž potom můžeme čerpat energii ve dnech běžných, kdy nás různé problémy mohou trápit a vysilovat více, než bychom rádi. Můžete si proto vytvořit:

I. Deník toho nejlepšího, co jsem každý den/týden zažil/a. Tento deník může být psaný, kreslený, focený, nebo může mít formu koláže. Jen Vy víte, jak si to nejlepší co nejlépe uchováte!

II. Deník vděčnosti – za co mám důvod být dnes/včera... vděčný/á. Mohou to být úplně malé věci, nebo věci či akty obrovské. Pokud se Vám takový deník osvědčí o prázdninách, možná v něm rádi budete pokračovat ve dnech běžných - a já Vám to velmi doporučuji!



III. Deník vzpomínek – ten může mít spoustu podob a může být velkoryse nepravidelný, nemusí nás tedy tížit, když s jeho tvorbou nebudeme zcela důslední. Taková aktivita je tak pouze pro čistou radost. vytvořit ho můžeme:

- z fotografií
- z přírodnin
- z vůní (např. vonné rostliny uchované v lékovkách)
- z chutí (sbírka čokolád či koření z navštívených míst)

Dlouho po prázdninách, ve dnech, kdy potřebujeme vzpruhu, nám právě takový deník může vykouzlit úsměv na tváři a radost z prožívání výjimečného zážitku tak můžeme zažívat opakovaně.

Tip pro rodiče: nejste si jisti, že každému svému dítěti věnujete dostatek času? Pište si **deník zážitků s dětmi**. Pokud delší dobu v zápisu nebude figurovat některé z Vašich dětí, možná je to signál se ho zeptat, zda s Vámi nechce něco výjimečného zase prožít.

