



Un Calendario dell'Avvento fatto di piccoli gesti

Un biglietto al giorno, per star bene insieme

 di **Monica Torsellini**  1 minuto di lettura 30 novembre 2020

In questo periodo difficile, siamo preoccupati anche per cosa accadrà durante le festività natalizie, e ci chiediamo se potremo trascorrere la festività del Natale con parenti e amici.

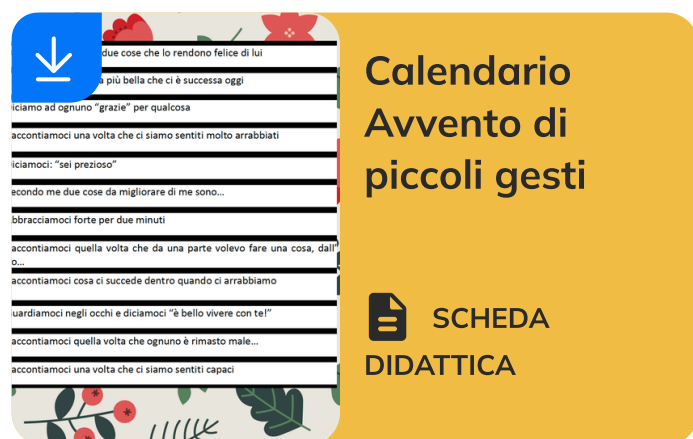
Come ogni anno **regalo questo semplice Calendario dell'Avvento**, e credo che quest'anno sia ancora più importante per tutti noi dedicare l'attesa delle feste cercando di sostenerci a vicenda e investendo le nostre risorse e le nostre energie per facilitare l'espressione delle emozioni che ci pervadono e la comunicazione fra i membri della famiglia.


Questo "calendario" è composto da **piccoli foglietti da ritagliare e da leggere**, uno per ogni giorno di Avvento. I suggerimenti sui foglietti invitano i membri della famiglia a prendersi del tempo per esprimere le proprie emozioni, guardarsi negli occhi, raccontarsi, riflettere sul proprio sentire, godere di un momento di condivisione profondo.

Un calendario che si può **realizzare a scuola**: da appendere in classe e da aprire a turno, o da fare a casa come dono alla famiglia...

C'è anche il biglietto "abbracciamoci forte": in famiglia si può fare, tra amici conserviamolo per momenti migliori!

Per regalarsi qualche minuto di intimità profonda e sentirsi davvero vicini e di sostegno gli uni con gli altri.





Raccontiamoci una volta che ci siamo sentiti molto tristi

Secondo me due mie qualità sono...

Raccontiamoci la cosa più brutta che ci è successa oggi

Raccontiamoci una volta che abbiamo avuto tanta paura

Raccontiamoci un nostro grande desiderio

Diciamo due cose che non ci piacciono di ognuno di noi

Raccontiamoci un ricordo felice di famiglia


Raccontiamoci una volta che abbiamo avuto tanta paura di sbagliare

Raccontiamoci cosa ci succede dentro quando vogliamo bene a qualcuno

Raccontiamoci tre cose che per ognuno di noi non sono giuste

Diciamo ad ognuno tre cose che ci piacciono molto di lui/lei

“Vorrei che insieme...”



Ognuno dice all'altro due cose che lo rendono felice di lui

Raccontiamoci la cosa più bella che ci è successa oggi

Diciamo ad ognuno "grazie" per qualcosa

Raccontiamoci una volta che ci siamo sentiti molto arrabbiati

Diciamoci: "sei prezioso"

Secondo me due cose da migliorare di me sono...

Abbracciamoci forte per due minuti

Raccontiamoci quella volta che da una parte volevo fare una cosa, dall'altro no...

Raccontiamoci cosa ci succede dentro quando ci arrabbiamo

Guardiamoci negli occhi e diciamoci "è bello vivere con te!"

Raccontiamoci quella volta che ognuno è rimasto male...

Raccontiamoci una volta che ci siamo sentiti capaci