



Hra s listy

Pyžamový  
filmový denPonožkové  
divadloStrašidelné  
příběhyPolštářová bitva  
s dětmiMotivační  
vzkazy

Otužování

## Jak odehnat podzimní chmury?

Podzimní dny jsou krátké a tmavé, takže pro nás všechny může být náročné udržet špatnou náladu na uzdě. Podzimní smutek, někdy označovaný jako „podzimní blues,“ je běžným jevem, který můžeme zažívat během tohoto období. Naštěstí smích je mocným lékem na smutek, takže se nebojte tropit hlouposti. Hledejte také radost v maličkostech, které podzim nabízí!

### Co můžeme udělat pro svou rodinu, aby nám bylo lépe?

Prožijte veselé dobrodružství, které vaši rodinu sblíží. Uspořádejte například **otužovací olympiádu**, která prověří vaši odolnost výzvami jako je závod v chůzi naboso po chladné trávě nebo soutěž, kdo déle vydrží ve studené sprše. Otužováním si zlepšíte náladu a zvýšíte svou imunitu proti nachlazení.

Napište si na zrcadlo v koupelně vtipné **motivační vzkazy** pomocí rtěnky nebo stíracích fixů, které vás a vaše děti povzbudí, například: „Dnes dobývám svět!“.

Postavte velkolepé **dekové pevnosti** nebo se pusťte do nekonečných **polštářových bitev**. Vyhlase po nich „polštářovou mírovou smlouvu“, doplněnou horkým kakaem, sušenkami a mazlením.

Udělejte si strašidelné podzimní období ještě strašidelnější s vyprávěním příběhů ve stylu táboráku. Ztlumte světla, použijte baterky pod bradou a **vyprávějte příběhy o přátelských strašidlech**. Nebo se shromážděte kolem falešného táborového ohně (stačí pár baterek a klacků) a **zazpívejte si táborové písně**.

Vytvořte si **ponožkové loutky** a zahrajte si s nimi mini divadelní představení, nebo vyhlase **pyžamový filmový den**. V týdnu hlasujte, které filmy budete promítat, abyste se na ně mohli celý týden společně těšit.

Sbírejte barevné listy a zkuste si s nimi navzájem upravit vlasy. Probuďte v sobě lesní vílu nebo lesního čaroděje. Soutěžte, kdo dokáže vytvořit **nejdivočejší listový účes**.

Bojujte s nudnou ranní rutinou a zkuste každé ráno **udělat drobnou změnu**. Například vyhlase den, kdy si vyčistíte zuby nebo připravíte snídani druhou rukou. Skvěle tak propojíte obě mozkové hemisféry, a ještě si užijete legraci.



## Co můžu udělat pro sebe?

**Zapojte všechny smysly** a oceňte drobné radosti tohoto ročního období, jako je křupání listů pod nohama nebo vůně vlhké země. To vám může pomoci prožít den s dobrou náladou.

Vytvořte si **to nejtulnější podzimní hnízdečko ve stylu dánského hygge**. Zachumlejte se do huňatých dek, oblečte si ty nepohodlnější svetry a nezapomeňte na veselé chlupaté ponožky. Hýčkejte se dobrým jídlem a pitím, které vás může prohřát. Dopřejte si například horké kakao s dýňovým kořením a marshmallow při sledování oblíbeného filmu.

**Zpomalte!** Při popíjení horké čokolády se soustředte pouze na její vůni a lahodnou chuť. Odpočiňte si od každodenního shonu, posadte se a prostě buďte. Nechte starosti světa rozplynout jako máslo na čerstvě upečené sušence.

Vytvořte si **playlist s vašimi oblíbenými letními melodiemi**. Hudba vás vytrhne z podzimního smutku a přenesení vás do světa, kde pořád svítí slunce. Pokud si i zazpíváte, nebo zatancujete, vnesete tak pozitivní energii do pochmurných podzimních ráň.

Zapalte v domě **co nejvíce svíček** a vychutnávejte si tu jemnou, mihotavou záři. Je to jako mít doma svůj osobní západ slunce.

Zkuste se ponořit do své fantazie. Vytvořte si pohodlné knižní zákoutí, utečte na stránky dobré knihy a nechte svou **mysl putovat do vzdálených krajů**.

Pokud by přece jenom podzimní chmury u vás či vašeho dítěte přetrvávaly déle a ovlivňovaly tak nepříznivě chod vaší rodiny, neváhejte vyhledat odbornou pomoc. Jste-li ze Zlínského kraje, můžete **kontaktovat Sociálně aktivizační službu pro rodiny s dětmi**. Sociální pracovníce ve spolupráci s psychologkou vám v bezpečí vašeho domova poskytnou podporu a navrhnou vhodná opatření, která vám pomohou zvládnout například počínající depresi nebo úzkostné stavy.

**Více informací naleznete na:**  
[www.nastejnevlne.cz](http://www.nastejnevlne.cz) a [www.pkcentrum.cz](http://www.pkcentrum.cz).

## Očima Elišky

Eliška sama prošla jako dítě obtížnými životními situacemi a krizemi ve vlastní rodině. Nyní v rámci různorodých projektů **pomáhá dětem, které se ocitly v podobné situaci, jak se vyrovnat s rodinnými a psychickými problémy**. Aktivně se zapojuje do hledání komplexních řešení, jak postupovat v případech složitých rodinných situací ve spolupráci s úřady, policií a s neziskovými organizacemi. V současné době studuje práva.

*„Z veselého léta plného zážitků je pro mě přechod do podzimu plného úkolů, deadlinů a chmurného počasí vždy velmi obtížný. Proto se snažím volný čas vyplnit aktivitami, které mi dělají radost. Je to správný čas na výlety do přírody nebo za sportem či uměním, ideálně s rodinou nebo přáteli. Právě to mi umožňuje na chvíli zapomenout na povinnosti a náročný program před koncem kalendářního roku.“*

Oblíbená  
kniha

Zapalování  
svíček

Hudba a zpěv

Hřejivá  
čokoláda

Zachumlání se  
do deky

Vůně  
podzimu

Procházka  
v barevných  
listech



Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi  
Kde nás najdete:  
Divadelní 3354, Zlín  
vchod ze zadní strany budovy Městského divadla Zlín, I. patro  
[sas@pkcentrum.cz](mailto:sas@pkcentrum.cz)

Mgr. Adéla Gregor  
vedoucí služby  
703 178 690

[adela.gregor@pkcentrum.cz](mailto:adela.gregor@pkcentrum.cz)

@pkcentrum facebook.com/pkcentrum www.pkcentrum.cz www.nastejnevlne.cz

Projekt „Podpora duševního zdraví v rodinách ve Zlínském kraji“. Reg. č. CZ.03.02.02/00/22\_017/0000235.