

# Pripremite dijete za školu i uživajte u zajedničkim aktivnostima

**Gordana Galetić,**  
magistra socijalne pedagogije,  
psihoterapeutkinja, bračna  
savjetnica, edukatorica,  
[www.centarsreca.hr](http://www.centarsreca.hr)

Ljeto svojom toplinom opušta, sunce mnogima navlači osmijeh na lice i ujedno je, zbog godišnjih odmora, većini prilika da se odmore i provedu kvalitetno vrijeme s obitelji. Prijе svega omogućimo mi roditelji sebi trenutke odmora i punjenja baterija kako bismo mogli maksimalno uživati na odmoru i u svojoj obitelji. Ako roditelji žive zajedno ili se podržavaju, dobro je da 1-2 dana odmora jedan roditelj znatno

više preuzme brigu o djeci, kako bi se drugi potpuno posvetio sebi i odmorio na način na koji mu je potrebno. Nakon toga se zamijenite. Ako nemate tu mogućnost, dobro je potražiti podršku rodbine i prijatelja. Mi imamo samo jednog djeda u blizini i puno mi znači kada prijateljica na nekoliko sati preuzme djecu i igra se s njima dok ja za to vrijeme radim sama što mi je gušt, ljenčarim s mužem ili se odmaram. Naime, kada barem na kratko maknemo stres i umor i potpuno se posvetimo kontaktu sa svojim djetetom, to nas može napuniti pozitivnom energijom i srećom više od ičega drugoga!



**ISTRAŽUJTE KRAJOLIK,  
PRIKUPITE KAMENČIĆE, LIŠĆE,  
GRANČICE TE DRUGI DAN KOD KUĆE  
ZAJEDNO RADITE UMJETNIČKO  
DJEO ILI SLIKU**

Samo nebo  
je granica  
Aktivnosti s djecom  
koje su gušt i djeci  
i roditeljima su  
mnogobrojne. Sve ovisi  
o tome koji ste tip vi i što  
voli vaše dijete



## UŽITAK ZA DJECU I RODITELJE

Aktivnosti s djecom koje su guš i djeci i roditeljima mnogobrojne su, a sve ovisi o tome koji ste tip vi i što voli vaše dijete. Ponekad nas umor, a nekad i inertacija povuku da se izležavamo na plaži ili na kauču u hladovini doma. Međutim, to može biti korisno samo u prvoj fazi odmora i ako nam doista treba fizičkog odmora ili sna. Nemali broj ljudi nastavi tako provoditi godišnji odmor, ali to ih ne napuni onim istinskim zadovoljstvom i radošću te energijom koja pristi iz čovjeka kada se vrati s odmora!

Pronađite nešto u čemu ćete uživati i vi i vaše dijete, a osobito su lijepo one aktivnosti koje volite i činite svi zajedno kao obitelj. Znate da se kaže da su najdragocjenije stvari u životu besplatne? Tako je i s igrom s djecom i vremenom koje obitelj aktivno i produktivno provodi zajedno – ispunjava nas relaksacijom i toplinom oko srca, a najčešće ne traži ni kune! Mnogo zanimljivih aktivnosti možete naći u našem priučniku „Sretno djetinjstvo“ – priručnik zabavnih, razvojno poticajnih igara za djecu od 1 do 16 godina, koji je u PDF formatu dostupan svima na stranicama Centra za osobni i profesionalni razvoj „Sreća“.

**Za svaku dob djece  
možete naći sadržaje  
u kojima se zajedno  
možete zabaviti**



## NOVAC NIJE UVJET

Često mislimo da nam treba novac da bismo radili nešto zanimljivo. Međutim, evo što kažu brojni roditelji s kojima sam razgovarala, u čemu oni uživaju sa svojom djecom. Jedna mama kaže da ju je razveselilo vratiti se u djetinjstvo iigrati gumi-gumi ili lastik s djecom. Sve je bilo popraćeno gomilom smijeha, a još zabavnije kada se i tata hrabro pridružio. Filmska večer s crtićem neočekivano je raznježila cijelu obitelj, tražila se maramica više jer su u nekom trenutku krenule i suze, a ne zna se tko se više udubio u film – roditelji ili njihovo dvoje djece. Kokice su bile ukusan dodatak, a osjećaj povezanosti i kroz suze i kroz smijeh, sreće i zajedništva, vladao je u stanu po završetku crtića.

**PRIJEDLOZI AKTIVNOSTI  
ZA CIJELU OBITELJ**

Mama Petra rekla mi je kako joj se jako svijela aktivnost koju inače radimo na našim JUPI radionicama za malu djecu i roditelje, a nešto slično vole i školarci na našim radionicama za maksimalni razvoj potencijala djece Ljubav u pokretu. Napravite teglicu s idejama i aktivnostima: izrežete 20-ak



papirića i napišite na svaki papirić jednu aktivnost te u teglicu ubacite sve te šarene papiriće. Svaki dan izvučete jednu aktivnost. To može biti nešto jednostavno poput odlaska u šetnju, ispeči kolač s mamom i tatom ili nešto malo zahtjevnejše kao napraviti domaćeg ljigavca, odlazak na neku predstavu, isprobati kućni eksperiment...

Kako djeca svaki dan iz tegle izvlače nešto novo, stvara se atmosfera isčekivanja i uzbudnja te osjećaj zadovoljstva kada to zajedno ostvarite! Opcija je podijeliti aktivnosti po bojama, primjerice zelena za aktivnosti u prirodi, plava za eksperimente, roza za maženje i nježne riječi, žuta za slastičarsko-kuharske projekte, crvena za likovne aktivnosti, itd. Tako djeca mogu izabrati vrstu aktivnosti za koju su taj dan raspoložena te birati tu boju, a ujedno mlađi uče boje i vježbaju pamćenje, a stariji osvještavaju sebe i važnost slijedenja svojih potreba.

Tata Alen napravio je u dnevnom boravku glazbeni nastup bez i jednog instrumenta, a članovi benda bili su trogodišnji sin, šestogodišnja kći, supruga i on. Vidjela sam videosnimku i mogu vam reći da su zabava i smijeh obuzeli cijelu obitelj.

Mama Irena rekla mi je: „Jedne godine nadobudno sam napravila tablicu s kreativnim aktivnostima za svaki dan. Naravno da je se nismo baš pridržavali 100%, ali dosta toga smo isprobali. Srce mi je bilo kao kuća kad su me klinci pitali neki dan: E, mama, možemo li danas raditi nešto iz one twoje tablice? Na primjer, gledati izlazak zvjezda navečer?“

Inspiraciju za ljetne aktivnosti kaže da je crpila na Pinterestu.

Za svaku dob djece možete naći sadržaje u kojima se zajedno možete zabaviti. Šestogodišnje dijete uživalo je u projektu licenja sobe, farbala je zidove, premješta stvari. Možete dogovoriti zajednički projekt poput uređenja nekog komada nameštaja, oslikavanja ili pak skupljati biljke za vlastiti herbarij pa tako otkrivati različite mirise biljaka, boje i nazive te se i ovako istovremeno pripremati na zabavan način za školu.

Čak i najmlađa djeca oduševit će se sudjelovanjem u uređenju okućnice. Možda vaša zgrada ima dio koji smijete urediti, a djeca vole osjećati da su važna, da pridonose i da su veliki.

Uključivanje djece u uređenje doma i stvaranje zajedničkih projekata jedan je od načina da jačamo djeće samopouzdanje i samopoštovanje, a samopoštovanje je osnova za sretan život svakog čovjeka. Više o tome kako poticati razvoj samopouzdanja i samopoštovanja možete naučiti na istoimenom seminaru Centra „Sreća“, a taj i druge online i uživo seminare za roditelje i za stručnjake u radu s djecom možete potražiti na mrežnoj stranici centarsreca.hr. Dobro je za besplatnu inspiraciju povremeno pogledati i na Facebook-stranicu Centra za osobni i profesionalni razvoj „Sreća“, gdje uz brojne savjete i ideje znaju biti i objave za darovanje besplatnih mjestra na seminarima kao i za, besplatne i uz plaćanje, sadržaje za djecu i roditelje.

Upravo su zajednička igra i kvalitetno vrijeme, koje kao roditelji provedemo zajedno s djecom, još jedan od važnih elemenata koji pridonose samopoštovanju djeteta i dobrom odnosu s roditeljem te lakšem budućem rješavanju potencijalnih izazova u odgoju.

## VOLITE LI PUTOVATI? A VAŠA DJECA?

Kako odlično podsjećaju ljubitelji putovanja, ona ne podrazumijevaju isključivo odlazak na nekoliko sati udaljeno more ili planinu ili pak u drugu državu. Putovanja mogu biti i odlazak na dnevni izlet do obližnje rijeke, jezera, šume... Jedna obitelj navodi primjer da ujutro spakira deku, neku igru i sendviče i ode do jezera, uživa u prirodi, šetnji, igranju badmintona i na večer umorna i sretna stigne kući. Neka se djeca posebno vesele ideji piknika i najsladji im je dio kada se postavi dekica i hrana na livadu. Ako ne želite/ne možete uzeti automobil, onda se isto tako s ruksakom može prošetati do obližnje šume i uz iste rezervije i malo volje istražiti što se to po šumi skriva. Ljubiteljica putovanja Kristina kaže mi da, „ima puno načina kako se može putovati, a potrošiti minimalno novca, istražiti okolicu i bilo gdje naći inspiraciju i odmor za dušu. A djeca će uživati!“ Isprobati ribolov nekima predstavlja iskustvo s roditeljima koje parne cijeli život. Iskustva i puno zanimljivih ideja za kraća, duga pa čak i prekoceanska putovanja s djecom. Tamo sam čak naišla i na praktičnu ideju mame Mije za situacije kada baš i ne možemo tako lako putovati, kao u slučaju pandemije. Mia dijeli ideju od prošlog ljeta koja glasi ovako: „Odaberemo jednu zemlju u atlasu/na globusu, 1. dan kao obitelj pogledamo zanimljiv dokumentarac o tom mjestu, 2. dan „stvaramo“ odjeću iz te države, 3. dan kuhamo jela iz te države (držala sam fige da prsti ne pokaže neku državu gdje se jedu žohari i puževi, a ako ipak pokaže, onda ih pravite od tjesteva kako znate i umijete). Zatim pokušamo „živjeti“ onako kako ljudi žive na tom mjestu pa glumimo da kupujemo kartu za to mjesto, pakiramo kofere (mislim, doista ovo sve radimo) pa na tramvaj ili vlakom „odemo“ do nekamo pa se pravimo da smo uistinu tamo i stigli. Svima nam je bilo baš zanimljivo...“



## MOJ SAVJET ZA DOBAR GODIŠNJI ODMOR

Prije svega osjetite sebe i što vama sada doista treba. Kada to učinite, zapitajte se što bi vam sljedeće godilo. Ne iz navike, ne što drugi rade, nego što biste vi sada da možete sve. Zatim to primijenite unutar svojih trenutačnih okolnosti: primjerice možda se nećete popeti na neki svjetski poznati planinski vrh (ili hoćete), ali ćete otići na planinarenje s obitelji u obližnju šumu (iako svi drugi leže na plaži) i provesti dan pun aktivnosti, osvježenja i smijeha! Iskoristite godišnji odmor da osluškujete i slijedite sebe. Uložite u osobni razvoj i izaberite uživanje sa svojom obitelji. Želim vam lijepo ljeti!