



POLIKLINIKA ZA ZAŠTITU
DJECE I MLADIH GRADA ZAGREBA



50 AKTIVNOSTI ZA CIJELU OBITELJ

#OstaniDoma



Dragi roditelji, kolege i svi prijatelji djece,

Gradski ured za zdravstvo Grada Zagreba misli na svu djecu i obitelji u ovoj teškoj situaciji, a posebno na one koji su zbog potresa ostali bez svog doma. Mentalno zdravlje jednako je važno kao i ono tjelesno, a kako brinuti o mentalnom zdravlju u ovim vremenima, mi stručnjaci nastojimo iz dana u dan približiti i donijeti u svaki dom.

Ova knjižica donosi aktivnosti za cijelu obitelj, a nastala je odabirom aktivnosti koje godinama primjenjujemo u raznim preventivnim programima, ranim intervencijama i praćenju. Udruga Hrabri Telefon ustupila nam je i svoje materijale, koje prikuplja iz raznih izvora kroz godine rada s djecom i obiteljima. Sve aktivnosti prilagođene su za provođenje u „kućnoj radinosti“, bez potrebnog znanja i iskustva u području mentalnog zdravlja.

Od „običnih igara“ razlikuje ih to što su usmjerene na razvoj socio-emocionalnih kompetencija, komunikacijskih vještina, jačanje psihološke otpornosti, poticanje zajedništva, kohezije i boljeg upoznavanja samih sebe, ali i članova obitelji. Naravno, uključuju puno zabavnih elemenata kako bi vrijeme brže prošlo, a i kako bismo oplemenili naše živote smijehom, optimizmom te i na taj način gradili imunitet – tjelesni i emocionalni.

Neke ilustracije naše su fotografije, a neke su preuzete s interneta. Neke aktivnosti preuzete su iz drugih priručnika, stoga ova knjižica nije namijenjena za publikaciju i javnu distribuciju, nego za vašu privatnu upotrebu, doma sa svojim najmlađima. Zahvaljujemo zamjenici pročelnika Gradskog ureda za zdravstvo, dr. Ivani Portoran Pajić i psihologinjama Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba Miji Roje Đapić i Ani Raguž što su osmislile i opremile ovu knjižicu u tako kratkom roku.

Posebna posveta ide obiteljima u Cvjetnom naselju kojima šaljemo svu snagu i ovaj mali doprinos njihovom svakodnevnom životu.

Doc.dr.sc. Vjekoslav Jeleč, pročelnik Gradskog ureda za zdravstvo Grada Zagreba

Prof.dr.sc. Gordana Buljan Flander, ravnateljica Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba

1. Ja u balonu

Svaki član obitelji napiše na papirić tri stvari o sebi koje nisu jasno vidljive (npr. omiljeno jelo, najveći strah i slično umjesto primjerice boje očiju). Papirić se stav u balon, balon se napuše. Svi baloni bacaju se u zrak i obitelj se dodaje uz pjesmu na radiju. Kad završi pjesma, svatko uzme jedan balon i pukne ga. Čitaju se sadržaji papirića i pogađa se koji je čiji.



2. Kutija komplimenata

Svaki član obitelji dobije kutiju. Zajedno se ukrašavaju kutije materijalima koje imate doma. Izreže se prorez na kutiji kao na poštanskom sandučiću. Zadatak svih ukućana je da kroz neki vremenski period (npr. tjedan dana) jedni drugima pišu komplimente na papiriće i ubacuju u kutije. Na kraju se kutije otvaraju i pogađa se koji je kompliment došao od koga.



3. Staklenka pozitivne

Zajednički se ukrasi staklenka materijalima koje imate doma. Svatko može imati svoju staklenku ili može postojati jedna zajednička. Svaki dan na papirić se napiše neki lijepi, pozitivan trenutak i ubaci se u staklenku. Kad se neki član obitelji osjeća loše, zajednički se vade i čitaju papirići iz staklenke/i.



4. Kipovi osjećaja

Svi članovi obitelji jednom dnevno se postave u položaj kipa koji prikazuje kako se osjećaju. Jedan član obitelji dodirne kip po želji, koji oživi i pantomimom prikaže kako se osjeća. Ostali pogađaju, dok se svi ne izmijene.



5. Teleporter

Svatko treba razmisliti o tome gdje bi, da sada nije doma, najradije bio i što bi radio. Nakon kratkog razmišljanja svatko iznese svoju ideju. Odabire se jedna ideja koja se većini najviše sviđa i pokuša se najbolje moguće prenijeti doma. Npr., ako bi netko bio na plaži, može se napuniti kada, posložiti ručnike na pod, obući kupaće gaće i kostime, izvaditi i napuhati luftić...



6. Kocka-pitalica

Od materijala koje imate doma izradite kocku. Na svaku stranu napišite jednu nedovršenu rečenicu, vezano za ono što biste htjeli saznati o svojim bližnjima, npr. Želim biti..., Uvijek sam mislio/la da..., Najdraži dio dana mi je... i slično. Baca se kocka i dovršavaju se rečenice.



7. Ogledalce, ogledalce, tko je...?

Svaki član obitelji uzme ogledalo u ruku i zapita: „Ogledalce, ogledalce, tko je...“ (rečenicu dovrši po želji), npr. najmarljivija osoba u obitelji. Zatim okrene ogledalo prema osobi po svom izboru. Tada ta osoba preuzima ogledalo i ponavlja aktivnost.



8. Lice s naslovnice

Iz starih novina i časopisa svaki član obitelji izrezuje slike ili manje dijelove teksta koji ga opisuju. Lijepi ih na karton. Svi članovi obitelji mogu pogađati koji je čiji karton te se razgovara o tome zašto smo odabrali pojedine sadržaje. Karton se može izrezati u obliku puzli koje se slažu.



9. Otisak

Svaki član obitelji nasloni ruku na papir i ocrta ju na papiru. Za djecu se, ako imate velike papire, može ocrtati cijelo tijelo. U otisak ruke ili cijelog tijela svatko upisuje svoje osobine, potom ostali nadopunjavaju.



10. Vesela loptica

Svi se dodaju lopticom u krugu na način da se, prije nego nekome doda loptica, kaže: „Dodajem lopticu ___ (npr. mami) jer je ___ (npr. dobra mama)“.



11. Pljesak, molim

Jedan po jedan član obitelji kaže: „Pljesak, molim, za sve one koji _____ (npr. peru suđe, pomažu drugima, jezikom mogu dotaknuti nos“. Oni koji spadaju u tu skupinu se naklone, ostali plješću. Mogu i svi pljeskati jedni drugima.



12. Post-it ja

Svi članovi obitelji zapisuju ili crtaju dobre osobine, po jednu na svaki post-it (mogu se i ponavljati). Na kraju svatko bira one osobine koje njega opisuju i lijepi post-it papiriće na lice i tijelo. Drugi mogu pomoći odabirati, dok se ne potroše svi papirići.



13. Uokvireno lice

Na papir se zalijepi fotografija ili se nacрта svaki član obitelji. Oko toga nacрта se okvir (široki). Svi članovi obitelji u krug zapisuju ili crtaju u okvir lijepu stvar o osobi na slici. Slike se potom izlože na neko vidljivo mjesto, napravi se izložba.



14. Lanac obitelji

Na šarene tanko izrezane papiriće svatko upisuje što voli u vezi svoje obitelji. Papirići se potom lijepe i slažu u lanac koji će se izložiti u stanu/kući.



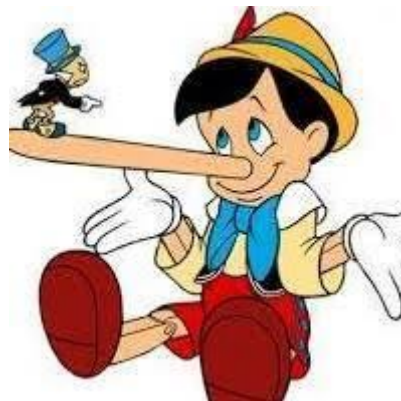
15. Vremeplovski strip

Svaki član obitelji podijeli papir na tri dijela (okomito). Na prvi dio nacрта gdje je bio i kako je bio prije (npr. mjesec dana), na drugi dio gdje je i kako je sada, a na treći dio gdje bi i kako bi volio biti za neko vrijeme (npr. na ljeto). Razgovara se o stripovima.



16. Slatke laži

Svako napiše tri stvari o sebi koje su istina i jednu stvar koja je laž. Čitaju se sve zajedno, a zadatak drugih ukućana je pronaći laž među istinama.



17. Kristalna kugla

Uzme se ili izradi neki okruglasti predmet. Dijete se pruruši u čarobjaka te „proriče“ svoju budućnost i budućnost obitelji iz čarobne kugle. Ostali postavljaju pitanja.



18. Slijepi miš

Jedan član obitelji s povezom na očima mora uloviti i prepoznati drugog člana obitelji po dodiru. Mora mu reći po čemu ga je prepoznao, i tada on postaje slijepi miš.



19. Boje emocija

Svaki član obitelji oboja papir vodenim bojama na način da te boje najbolje prikazuju kako se osjeća. Razgovara se o bojama i osjećajima.



20. Tko želi biti... „emocionaš“

Jedan član obitelji voditelj je kviza, u kojem nacrtava lice s nekom emocijom (sreća, tuga, strah, ljutnja...), a drugi (može i u grupama) pogađaju o kojoj se emociji radi. Zatim se isto ponavlja tako da voditelj kviza odglumi ekspresiju emocija. Može se uvesti nagrada za pobjednike, ali i sudionike.



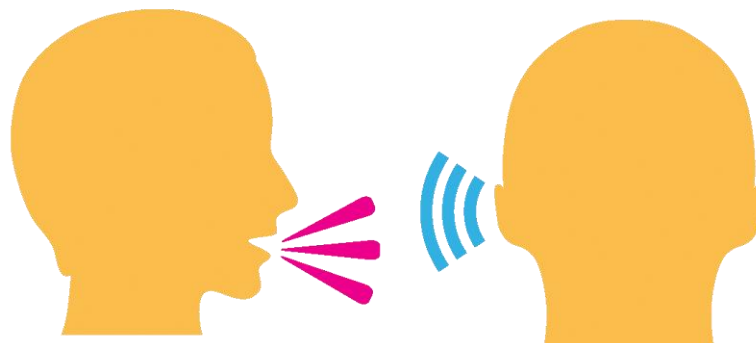
21. Gdje pripadam?

Izrežu se kratki članci ili slike iz novina. Na stol se stave kutije s različitim emocijama. Zadatak svih članova obitelji je da članke i slike ubaci u kutiju emocije koja je najbolje povezana s onim što obrađuje članak ili slika. Razgovara se o odabirima.



22. Iste riječi, drugo značenje

Napišite neutralne rečenice na papir (npr. „Danas sam se probudio i išao u školu“). Zadatak je da ih svaki član obitelji izgovori s drugačijom emocijom. Razgovarajte o tome kako drugačije zvuče iste riječi, ovisno o emocijama s kojima se upare.



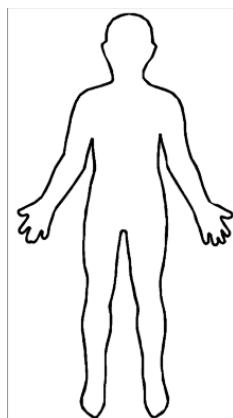
23. Emocionalna zanimanja

Pantomimom se prikazuje neko zanimanje i uparena emocija po odabiru osobe koja izvodi pantomimu (npr. tužni poštar, sretna prodavačica). Ostali moraju pogoditi i zanimanje, i emociju.



24. Šareno tijelo emocija

Nacrta se ljudsko tijelo. Svaki član obitelji odredi koja je od osnovnih emocija za njega povezana s kojom bojom (npr. ljutnja-crveno, tuga-plavo). Napravi legendu. U slici tijela oboji gdje se nalazi koja emocija u njegovom tijelu odgovarajućim bojama. Uspoređuje se izbor boja i mjesto doživljaja pojedinih emocija.



25. Izvan kontrole

Pripreme se mali pokloni (npr. čokoladice) i lijepo se umotaju. Tko u krugu dobije najveći broj bacanjem kocki, dobije poklon. U drugom dijelu igre, tko dobije najveći broj, može oduzeti poklon kome želi. Svi pokloni se ravnomjerno raspodijele. Raspravlja se o tome kako se osjećamo kad nemamo kontrolu, nad srećom ni nad nesrećom. Što može pomoći?



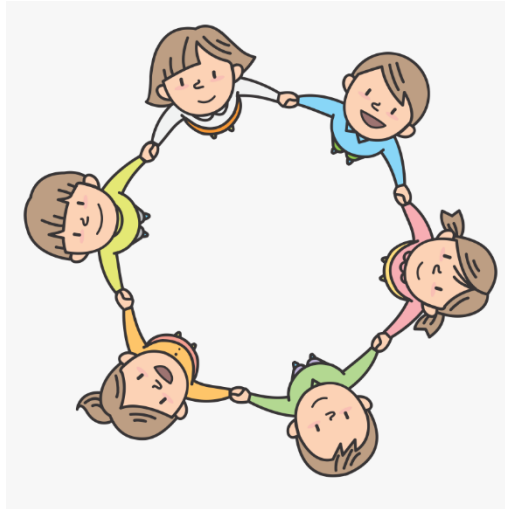
26. Ti si moje ogledalo

Članovi obitelji se podijele u parove i stanu jedno nasuprot drugog. Zadatak je da jedan član para izvodi jednostavne pokrete, a drugi član ih istovremeno oponaša. Da bi oponašanje bilo što više istovremeno, važna je dobra koncentracija kod oba člana para. Pokreti se moraju raditi jako polako i biti vrlo jednostavni kako bi član para koji prati imao vremena predvidjeti pokrete drugog člana. Nakon nekog vremena uloge se zamijene.



27. Pokvareni... izraz lica

Igra se igra slično pokvarenom telefonu, no ne prosljeđuje se poruka, nego izraz lica u krug. Usporedite prvi i zadnji!



28. Bombonastično

Uzme se vrećica šarenih bombona (npr. M&M's). Unaprijed se napiše zadatak povezan sa svakom bojom (npr. žuta – oponašati neku životinju; plava – zagrliti nekog iz obitelji). Svaki član obitelji izvlači bombončić iz vrećice i izvršava zadatak ovisno o boji. Nakon zadatka može pojesti bombon.



29. Moje mjesto

Stave se stolci u krug, jedan manje od stvarnog broja igrača. Igrači šecu u krug, a jedan kaže: „Neka svoje mjesto nađu svi oni koji... (npr. imaju plave oči)“. Samo ti igrači moraju sjesti, ostali ostati na nogama. Tko pogriješi ispadne ili, ako nešto vrijedi za sve, ispada onaj koji nije uspio sjesti na stolac.



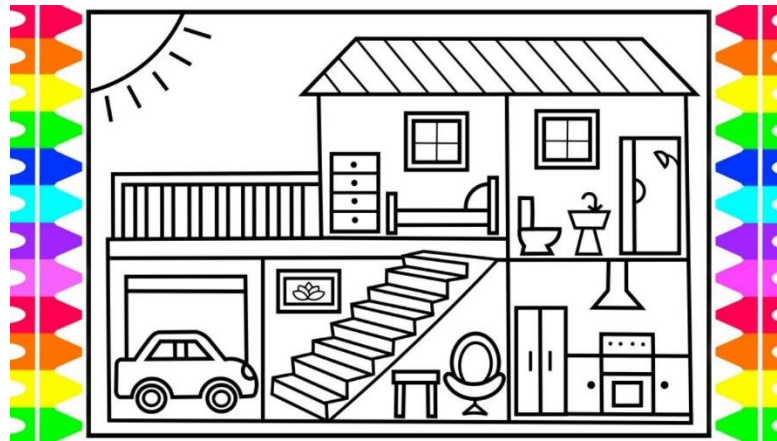
30. Smijeh protiv vikanja

Svaki član obitelji treba na humorističan način prikazati što mu smeta u komunikaciji u obitelji. Npr. ako mu smeta vikanje, može vikati jako glasno i uz smiješne zvukove. Ostali trebaju pogoditi što mu smeta. Zapisuje se na papir. Zajednički se zapisuje i što možemo umjesto toga.



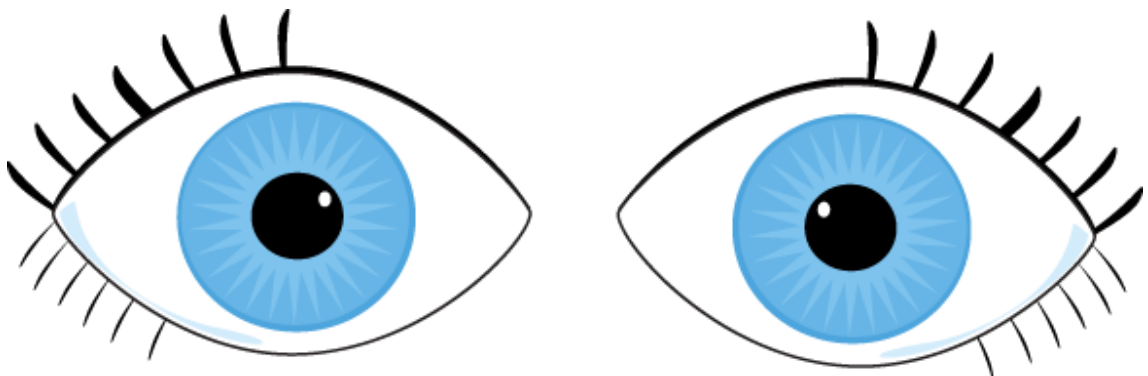
31. Preko trnja do zvijezda

Nacrta se velika kuća. Podrum predstavlja sve ono što činimo, a povrijedimo druge (npr. vrijeđanje). Krov je ono gdje želimo biti, kako se želimo ponašati da bismo se svi osjećali dobro. Stepene koje vode na kat pa do krova koraci su što možemo učiniti da bismo promijenili svoj ponašanje. Svi sudjeluju i upisuju ideje.



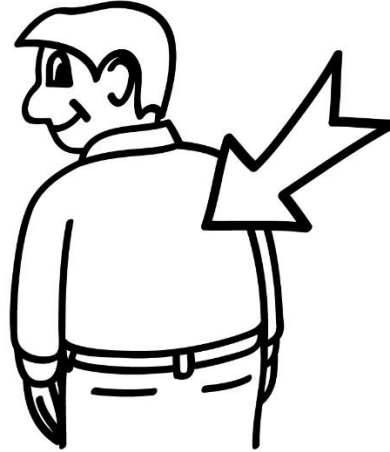
32. Čitam ti iz očiju

Obitelj se podijeli u parove. Svaki par gleda se u oči 20 sekundi bez prestanka. Priča e o tome što vidimo u očima i izrazu lica svog para (npr. umor, radost...).



33. Leđna crtanka

Jedan član para drugome piše ili crta prstom po leđima. Zadatak je pogoditi što piše ili što je nacrtano.



34. U tvojim cipelama

Svi izuju cipele ili papuče. Zadatak je obuti one tuđe, što može biti smiješno kad su različite veličine. Razgovara se o tome kako je biti u tuđim cipelama.



35. Slijepo crtanje

Jedan član obitelji odabire jednostavan crtež s interneta ili iz časopisa/knjige i objašnjava drugima kako da ga nacrtaju, bez da oni vide. Smije davati samo upute riječima, dakle ne pokazivati pokretima. Na kraju se uspoređuju crteži s originalnim.



36. Kontrola leta

Jedan član obitelji je pilot, a drugi kontrolor leta. Pilot ima povež preko očiju i treba doći do cilja koji postavlja treći član obitelji, npr. stolca u hodniku te zaobići prepreke na putu koje se postavje (npr. plišane igračke, jastučići po podu). Kontrolor leta samo riječima „navigira“ pilota do cilja. Može se postaviti i kao natjecanje ako je više članova obitelji.



39. Tko sam?

Svatko uzima jedan papirić na koji piše određenu osobu ili lik koju osoba desno od njega lijepi na svoje čelo. Cilj je da svatko pogodi koja osoba ili lik mu je napisana na čelo postavljajući pitanja na koja mu grupa odgovara sa DA ili NE. Npr. pitanje može biti 'Jesam li ja ženska osoba?' Ako je odgovor na njegovo pitanje DA, postavlja novo pitanje sve onda dokad odgovor nije NE, a tada pitanja o svom papirići postavlja osoba do njega. Igra se odvija u krug dok svi ne pogode osobu/lik koji im je zadan.



40. Tko vodi?

Jedna osoba izađe iz prostorije. Ostali plešu na glazbu, na način da jedna osoba vodi ples (ostali ju oponašaju). Osoba koja je bila vani ulazi u prostoriju. Cilj je pogoditi tko vodi ples, a tko oponaša.



41. Lov na značke

Na velikom papiru svi članovi napišu plan obveza i zadataka za taj dan. Za svaku uspješno obavljenu dobiva se značka – zvjezdica. Na kraju dana pobjednik dobiva pljesak i zagrljaje od svakog člana obitelji.



42. Superosobine

Izrežu se razni oblici od šarenih papira (srca, oblaci, zvjezdice). Svaki član obitelji za svakog drugog člana obitelji na jednom papiriću napiše njegove tri supersobine. Organizira se superizložba na vidljivome mjestu.



43. Vesela farma

Svi članovi obitelji predstave sebe kao omiljenu životinju i crtaju. Navode se tri osobine te životinje. Kako se slažu? Što ih može povezivati? Sada čine veselu farmu.



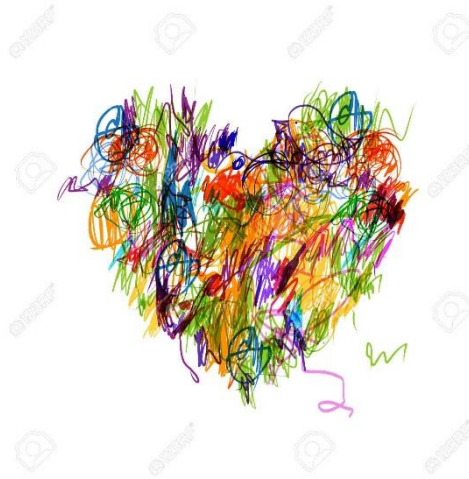
44. Najljepše uspomene

Svi članovi obitelji sjednu u krug i svatko na mali papirić zapiše svoju najsretniju obiteljsku uspomenu. Zatim jedan po jedan član priča svoju najljepšu priču.



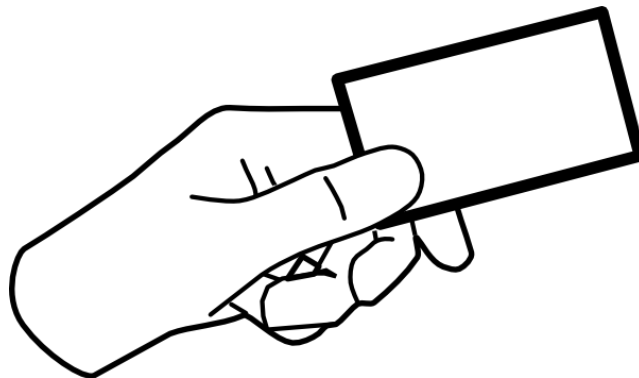
45. Zajednički crtež

U ovoj igri potreban je jedan veliki papir i onoliko flomastera koliko je članova obitelji prisutno. Zadatak je da zajedno u isto vrijeme nacrtate i obojite veliko srce puno malih srdašaca. Vaš zajednički super crtež možete držati na vidljivom mjestu. Označava snagu zajedništva i ljubavi.



46. Šutljivi crtač

Cilj je da se na 30 kartica napišu imena stvari, pojava, biljaka ili životinja. Ne smiju se vidjeti prijedloge drugih članova obitelji. Sve kartice slože se na jedno mjesto i promiješaju. Podijelite se u timove, tim čine najmanje dvije osobe. Izvlači se po jedna kartica, igrač iz tima pogađa što njegov suigrač crta, drugi član tima mu ne smije pomagati. Drugi mjere vrijeme i čekaju svoj red. Najdulje vrijeme pogađanja je jedna minuta. Nakon toga ide drugi tim. Igra se do isteka kartica. Pobjednički tim dobiva diplomu za najbolje crtače koju izrađuju i potpisuju drugi članovi.



47. Pohvala za pohvale

Svaki član obitelji za svako poželjno ponašanje drugog člana obitelji pohvaljuje. Cilj je pronaći što više ponašanja koja treba pohvaliti. U jednoj situaciji moguća je pohvala od samo jednog člana obitelji, onog koji je poželjno ponašanje naprije pohvalio. Najbrži hvalitelj dobiva bod po pohvali. Pobjednik je onaj tko drugima da najviše pohvala.



48. Obitelj traži zvijezdu

Svi članovi obitelji dosjete se svog najvećeg talenta. Osmisle točku u trajanju do maksimalno tri minute. Drugi članovi obitelji su žiri. Svaki natjecatelj ima svoju posudu u koju se ubacuju ocjene žirija. Na kraju talent predstave zbrajaju se bodovi.



49. Vježbači

Svaki član obitelji postaje trener. Cilj je osmisлити kratke desetominutne treninge.



50. Put kroz prošlost

Iz foto albuma se uzimaju fotografije na temu rođendana, proslava, putovanja i sl. Fotografije se vješaju se na kačkice i konopac. Svaki dan drugi ukućanin bira temu izložbe.





POLIKLINIKA ZA ZAŠTITU
DJECE I MLADIH GRADA ZAGREBA



50 AKTIVNOSTI ZA CIJELU OBITELJ

#OstaniDoma