

OBITELJSKI VODIČ ZA KOMUNIKACIJU I SURADNJU

EDUKATIVNI
LISTIĆ

Dragi roditelji,

Ovaj vodič je osmišljen kako bi vam pomogao u stvaranju zajedničkih trenutaka s vašom djecom koji će poticati komunikaciju, suradnju i međusobno razumijevanje. Aktivnosti su prilagođene različitim uzrastima i interesima, a mogu se prilagoditi i posebnim potrebama vaše obitelji. Uživajte u zajedničkom vremenu!

1. OBITELJSKI SASTANCI



Vrijeme: 30 minuta tjedno

Dob: svi uzrasti

Opis: Organizirajte tjedni obiteljski sastanak na kojem će svaki član obitelji imati priliku podijeliti svoje misli, ideje i prijedloge.

Cilj: Poticati otvorenu komunikaciju i rješavanje problema na konstruktivan način.

- Upute:**
- Odredite stalno vrijeme sastanka (npr. nedjelja navečer).
 - Svaki član obitelji neka ima svoju ulogu (npr. voditelj sastanka, zapisničar).
 - Počnite sastanak pozitivnim vijestima i pohvalama.
 - Diskutirajte o obiteljskim planovima, problemima i idejama.
 - Završite sastanak s nečim zabavnim, kao što je planiranje zajedničke aktivnosti.

2. KUHANJE ZAJEDNO



Vrijeme: 1–2 sata tjedno

Dob: svi uzrasti (uz prilagodbu zadataka prema uzrastu)

Opis: Kuhanje je sjajan način za poticanje suradnje i komunikacije. Planirajte obrok zajedno, kupujte namirnice i pripremajte hranu kao tim.

Cilj: Razvijati timski rad, odgovornost i komunikacijske vještine.

- Upute:**
- Zajedno odaberite recept.
 - Podijelite zadatke prema sposobnostima i interesima djece.
 - Komunicirajte tijekom cijelog procesa, pomažući jedni drugima i učeći nove vještine.
 - Nakon jela, zajedno pospremite kuhinju.

3. ZAJEDNIČKE IGRE



Vrijeme: 30–60 minuta nekoliko puta tjedno

Dob: svi uzrasti

Opis: Igrajte društvene igre koje zahtijevaju timski rad, strategiju i komunikaciju.

Cilj: Poticati zajedništvo, strateško razmišljanje i komunikacijske vještine.

- Upute:**
- Catan (za stariju djecu i odrasle)
 - Memory (za mlađu djecu)
 - Pictionary (za sve uzraste)
 - Čovječe, ne ljuti se (za sve uzraste)

4. KREATIVNE RADIONICE



Vrijeme: 1–2 sata tjedno

Dob: svi uzrasti

Opis: Organizirajte kreativne radionice kod kuće, kao što su crtanje, slikanje, izrada kolaža ili modeliranje gline.

Cilj: Poticanje kreativnog izražavanja, timskog rada i komunikacije.

- Upute:**
- Odaberite projekt koji će svi članovi obitelji raditi zajedno.
 - Pripremite materijale i postavite prostor za rad.
 - Komunicirajte tijekom procesa, dijeleći ideje i podržavajući jedni druge.
 - Na kraju, izložite svoje radove u kući kao podsjetnik na zajednički trud.

5. PLANINARENJE I IZLETI U PRIRODU



Vrijeme: 2–3 sata tjedno ili vikendom

Dob: svi uzrasti

Opis: Provedite vrijeme u prirodi zajedno, istražujući lokalne parkove, šume ili planinarske staze.

Cilj: Jačanje obiteljskih veza kroz zajedničke fizičke aktivnosti i komunikaciju.

- Upute:**
- Zajedno planirajte izlet i odlučite gdje ćete ići.
 - Pripremite potrebnu opremu i namirnice.
 - Tijekom šetnje, potičite djecu da postavljaju pitanja o prirodi i dijelite svoja zapažanja.
 - Organizirajte male zadatke, kao što je traženje određenih biljaka ili životinja, kako biste potaknuli suradnju.

6. ZAJEDNIČKO ČITANJE



Vrijeme: 30 minuta dnevno

Dob: svi uzrasti

Opis: Svaku večer odvojite vrijeme za zajedničko čitanje knjige ili priče.

Cilj: Razvijanje ljubavi prema knjigama, poboljšanje komunikacijskih vještina i provođenje kvalitetnog zajedničkog vremena.

Upute:

- Birajte knjige prema interesima i uzrastu djece.
- Čitajte naglas i potičite djecu da sudjeluju.
- Diskutirajte o pročitanoj, postavljajući pitanja i potičući djecu da izraze svoje mišljenje.

7. ZAJEDNIČKI SPORTOVI



Vrijeme: 1–2 sata tjedno

Dob: svi uzrasti

Opis: Bavite se sportovima koji zahtijevaju timski rad i suradnju, poput nogometa, košarke ili badmintona.

Cilj: Poticanje fizičke aktivnosti, timskog duha i komunikacijskih vještina.

Upute:

- Odaberite sport koji svi članovi obitelji mogu igrati zajedno.
- Organizirajte tjedne sportske aktivnosti ili natjecanja.
- Fokusirajte se na zabavu i timski rad, a ne na natjecanje

8. ZAJEDNIČKO VOLONTIRANJE



Vrijeme: 1–2 sata mjesečno

Dob: svi uzrasti (aktivnosti prilagoditi dobi djece)

Opis: Pridružite se volonterskim aktivnostima u lokalnoj zajednici, kao što su čišćenje parka, pomaganje u skloništu za životinje ili sudjelovanje u humanitarnim akcijama.

Cilj: Poticati empatiju, timski rad i svijest o zajednici.

Upute:

- Pronađite volonterske projekte u vašem području.
- Zajedno odlučite u kojim aktivnostima želite sudjelovati.
- Potaknite djecu da preuzmu aktivne uloge i podijele svoja iskustva.

9. OBITELJSKI FILMSKI MARATON



Vrijeme: 2–3 sata tjedno

Dob: svi uzrasti

Opis: Organizirajte filmske večeri gdje će svaki član obitelji predložiti film za gledanje. Nakon filma, razgovarajte o njemu.

Cilj: Poticati zajedničko provođenje vremena i razgovor o temama iz filmova.

Upute:

- Dogovorite se za termin filmske večeri.
- Naizmjenično birajte filmove koje ćete gledati.
- Pripremite grickalice i udoban prostor za gledanje.
- Nakon filma, postavite pitanja i potaknite raspravu o radnji, likovima i porukama filma.

10. ZAJEDNIČKO VRTLARENJE



Vrijeme: 1–2 sata tjedno

Dob: svi uzrasti

Opis: Zajednički uređujte vrt ili kućni vrt. Sadite cvijeće, povrće ili začinsko bilje i brinite se o biljkama zajedno.

Cilj: Razvijanje odgovornosti, timskog rada i uživanje u prirodi.

- Upute:**
- Planirajte koje biljke ćete saditi i gdje.
 - Podijelite zadatke prema sposobnostima djece (npr. kopanje, sadnja, zalijevanje).
 - Učite djecu o biljkama i procesu rasta.
 - Uživajte u plodovima svog rada zajedno.

11. TEMATSKE VEČERE



Vrijeme: 2–3 sata mjesečno

Dob: svi uzrasti

Opis: Organizirajte tematske večere gdje će svaka večer biti posvećena drugoj zemlji ili kulturi. Zajedno pripremajte tradicionalna jela i učite o običajima te zemlje.

Cilj: Razvijanje kulinarskih vještina, znanja o različitim kulturama i timskog rada.

- Upute:**
- Odaberite temu večere (npr. Italija, Japan, Meksiko).
 - Zajedno istražujte recepte i običaje te zemlje.
 - Pripremajte jela zajedno i dekorirajte prostor u skladu s temom.
 - Potičite razgovor o naučenom tijekom večere.

12. RAD NA OBITELJSKOM PROJEKTU



Vrijeme: Varira ovisno o projektu

Dob: svi uzrasti

Opis: Započnite dugoročniji obiteljski projekt, kao što je izrada fotoalbuma, obnova starog namještaja ili izgradnja kućice za ptice.

Cilj: Poticati suradnju, kreativnost i zajedničko ostvarivanje ciljeva.

- Upute:**
- Zajedno odaberite projekt koji će svi članovi obitelji rado raditi.
 - Planirajte korake i podijelite zadatke.
 - Redovito se sastajte kako biste napredovali u projektu.
 - Proslavite završetak projekta zajedno.

13. PJEVANJE I PLES



Vrijeme: 30 – 60 minuta tjedno

Dob: svi uzrasti

Opis: Organizirajte obiteljske karaoke ili plesne večeri gdje će svi imati priliku pjevati i plesati.

Cilj: Poticati izražavanje, zabavu i međusobnu podršku.

- Upute:**
- Pripremite listu omiljenih pjesama.
 - Postavite prostor za pjevanje i ples.
 - Potičite sve članove obitelji da sudjeluju i podržavaju jedni druge.
 - Snimajte svoje izvedbe i uživajte u zajedničkom gledanju.

14. RADIONICE KRITIČKOG MIŠLJENJA



Vrijeme: 1 sat tjedno

Dob: svi uzrasti

Opis: Organizirajte diskusije o različitim temama, potičući djecu da izraze svoje mišljenje i argumentiraju stavove.

Cilj: Razvijanje kritičkog mišljenja, komunikacijskih vještina i međusobnog poštovanja.

- Upute:**
- Odaberite temu za diskusiju (npr. aktualne vijesti, moralna pitanja, znanstvena otkrića).
 - Postavljajte pitanja i potičite raspravu.
 - Vodite računa da svi imaju priliku izraziti svoje mišljenje i da se rasprava vodi s poštovanjem.

Zaključak

Obiteljske aktivnosti koje potiču komunikaciju i suradnju ne samo da jačaju obiteljske veze, već i razvijaju važne životne vještine kod djece. Isprobajte razne aktivnosti kako biste pronašli one koje najviše odgovaraju vašoj obitelji. Zajedno osmislite i zabilježite vlastite ideje za još više zajedničkih trenutaka ispunjenih radošću i suradnjom.

NAŠA OBITELJSKA AKTIVNOST:

Vrijeme: _____

Opis: _____

Upute: _____

NAŠA OBITELJSKA AKTIVNOST:

Vrijeme: _____

Opis: _____

Upute: _____

NAŠA OBITELJSKA AKTIVNOST:

Vrijeme: _____

Opis: _____

Upute: _____

NAŠA OBITELJSKA AKTIVNOST:

Vrijeme: _____

Opis: _____

Upute: _____
