

Dragana Aleksić



Zašto su važni
**PORODIČNI
RITUALI**
+

10 IDEJA KAKO DA NAPRAVITE
VAŠE PRAZNIČNE RITUALE

www.aleksicdragana.com



Dragi roditelji,

Ovaj e-book kreirala sam sa željom da vam pre svega dam ideje kako da na jednostavan način - kroz igru - jačate vezu između deteta i vas, kao i vezu između svih članova porodice. Novogodišnji praznici, a i mesec decembar su zgodni da uspostavite porodične rituale i tako razvijate i učvrstite vaš odnos. Veliki broj ovakvih povezujućih igara, kao i ove koje su predstavljene u e-book-u, naći ćete u mojoj novoj knjizi "200 igara za decu i roditelje".

Želim vam dobru zabavu,
Dragana Aleksić

Autor: Dragana Aleksić, Family coach

E-book "Zašto su važni porodični rituali" je autorsko delo i isključivo vlasništvo autora, i kao takvo je zaštićeno Zakonom o autorskim i srodnim pravima. Svako kopiranje, umnožavanje, postavljanje na sajtove, društvene mreže, preuzimanje delova ili u celosti, stavljanje u promet bez pismene saglasnosti autora, smatra se povredom autorskih prava i razlogom za pokretanje sudskog postupka. Čitanjem ovog e-book-a saglasni ste da poštujete navedeno.

Copyright © 2021 Dragana Aleksić. All Rights Reserved

www.aleksicdragana.com

SITNICE i "KRUPNICE" KOJE JAČAJU PORODICU

Rituali su veoma važni za jačanje veza među članovima porodice. Zato što se odvijaju uvek na isti način i istim redosledom, deci daju osećaj sigurnosti i pripadništva porodici, a posebno jer su i sama uključena u njihov svojevrsni scenario.

Zbog toga bi bilo korisno da u svoje porodične tradicionalne proslave uvedete i određene rituale, pa čak i ritualne igre koje ćete redovno ponavljati u vezi sa konkretnim događajem. Novogodišnji praznici su idealni za uspostavljanje rituala i planiranje šta sve možete raditi narednih godinu dana.

Čak i samo priprema iste hrane i/ili poslastica za određeni praznik ili događaj u porodici, detetu daje osećaj predvidljivosti i sigurnosti. To ne mora da bude ništa grandiozno, već nešto prepoznatljivo, predvidljivo, očekivano. Na primer, sendviči koji imaju neki "specijalni" ukusni dodatak koji koristite samo i samo za Novu godinu, kolač koji uvek svi zajedno pravite za rođendan svakog člana porodice, ili čaj "posebnog" mirisa koji pijete samo zimi. Sigurno i vas određeni mirisi i ukusi podsećaju na vaše detinjstvo ♥

Sitnice koje se ponavljaju samo za određene događaje ili praznike dovoljne su za izgradnju osećaja zajedništva i jačanje porodičnog duha. Igrajte tradicionalno društvene i porodične igre, napravite miks određene muzike koju ćete slušati u vreme određenih praznika i proslava.

Pravite zajedno spisak želja i ideja za poklone jedni drugima ili listu filmova i crtača koje uvek gledate zajedno. Izradite fotografije i tematske albume koji imaju veze samo sa tim konkretnim događajem, proslavom ili praznikom, i tradicionalno ih prelistavajte svake godine i to uvek u isto vreme - na primer, posle porodičnog ručka ili večere.

NAŠ DAN...

CRVENI DAN

Ova igra se može zvati i "dan boje", jer možete izabrati bilo koju. Na papirićima napišite nazive nekoliko boja, presavijte ih i neka jedan član porodice izvuče papirić.

A možete i spontano da "proglasite" dan boje i sami izaberete neku - crvenu, plavu, žutu, zelenu... Tog dana treba da obučete dve-tri stvari u izabranoj boji, bar jedna namirnica za vreme obroka treba da bude te boje, crteži mogu da se crtaju samo tom bojom. Ili, od svih igračaka proberite zajedno one koje su te boje i ceo dan se igrajte samo njima. Bez obzira što će neke biti plišanići, neke kocke, a neke autići - smišljajte kako da ih uklopite u jedinstvenu igru!



DAN ZA PORODIČNE IGRE

Razne igre ili jedna od njih - žmurke, igre sa kartama, "Pokvareni telefoni", klasične društvene igre kao "Čoveče ne ljuti se", ili porodična igra "Igralice", treba da budu deo porodične tradicije.

Zajednička igra, pored zabave, donosi i prijatne emocije što sve zajedno stvara divne uspomene na detinjstvo.



NAŠ DAN...

DAN ZA ŠAŠAVLJENJE

Izaberite dan u nedelji ili mesecu kada ćete igrati "šašavi ples", ili ga spontano organizujte. Pustite neku muziku življeg ritma i prepustite se igranju, skakanju, pravljenju smešnih izraza lica i grimasa, ispuštanju raznih zvukova, imitiranju životinja, ili međusobnom imitiranju uz đuskanje. Ovde nema nikakvih pravila, bitno je samo da živahnim plesnim pokretom "podignete energiju", a „šašavljenjem“ pokrenete zabavu.



PIDŽAMA DAN

Pidžama dan je dan koji provodite opušteno baš kako i sam naziv kaže - u pidžamama. To su oni dani kada želite da budete opušteni, znate da nemate nikakve obaveze niti potrebu da izlazite iz kuće, niti očekujete da će vam neko doći. Jednostavno se opustite i uživajte bez ikakvih zahteva, zadataka. Možete ga nazvati i "lenji dan". Čitajte, igrajte se, pričajte, maštarite, ugađajte sebi i jedni drugima. Prijaće vam.



FILMSKO VEČE



Odredite jedan dan u nedelji ili mesecu kada ćete organizovati filmsko veče. Dok taj dan ne dođe, svako u porodici može da beleži koji crtać, dečiji ili porodični film želi da zajedno gledate, a onda na dan gledanja organizujte izvlačenje. Umesto dece koja ne umeju da pišu neka roditelji zabeleže želje.

Porazgovarajte sa detetom/decom zašto su baš taj crtać/film izabrala, a nakon gledanja podelite utiske. Razmotrite šta se kome dopalo, i da li je film „opravdao“ očekivanja.

Važna napomena: nemojte se iznenaditi ako dete želi da više puta gledate isti crtać ili film, već mu izađite u susret. Naime, ponavljanje pomaže da dete svakoga puta obrati pažnju na nešto drugo, na neki drugi detalj, da se priča "kompletira" i da se radnja i likovi u njegovoj glavici sistematizuju, dobiju smisao.

Takođe, dete i dalje teži da oživi prijatni osećaj koji je imalo tokom porodične filmske večeri, pa ponavljanje takođe služi i da mu evocira taj osećaj i uspomene.

This image shows a full page of a notebook or worksheet template. It features ten horizontal rows. Each row consists of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. Small teal-colored dots are placed at regular intervals along each of these three lines across the entire width of the page. The background is white.

Poruke za...

...Novu godinu, Božić, rođendan ili bilo koji drugi praznik koji porodica proslavlja

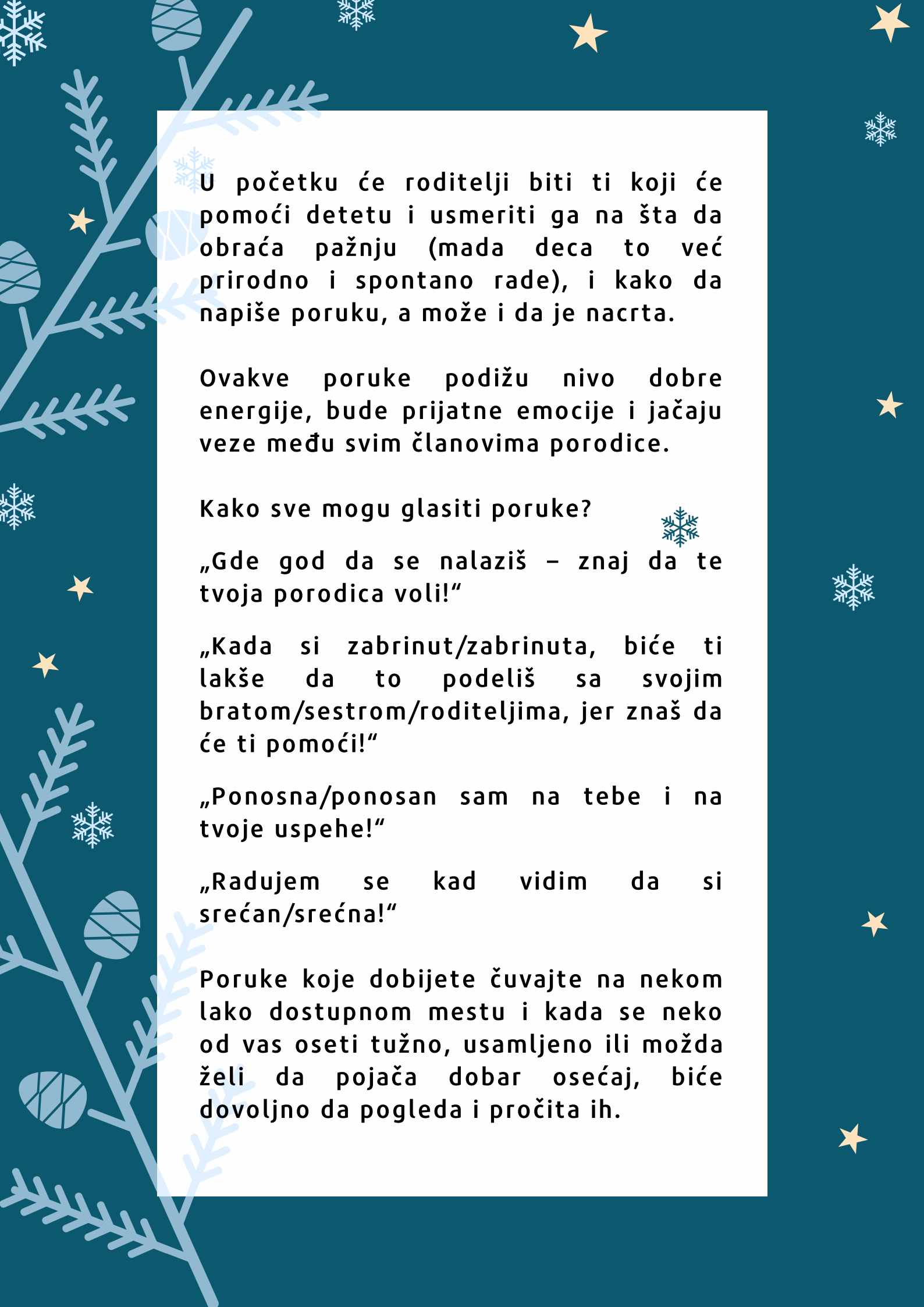
Tradicijska pisanja poruka u kojima jedni drugima izražavate ljubav, upućujete lepe želje, ali i poruke ohrabrenja i motivacije, dodatno će vas povezati.

Svaki član porodice trebalo bi da za svakoga napiše bar po jednu poruku, a ako je u pitanju rođendan, namenićete ih slavljeniku. Što se bolje međusobno poznajete, to ćete imati lepše i originalnije ideje.

Ova igra, ili bolje reći ritual, usmeriće vas da pažljivije obraćate pažnju na određene sitnice ili „krupnice“ koje su važne svakome od vas. Kada ste negde zajedno primetićete o čemu ko priča, šta gleda i šta ga interesuje, šta ga čini srećnim (ova zapažanja možete upisivati u listu želja i predloga za poklone).

Takođe, primetićete i šta koga muči ili brine, kada je nekome potrebna pohvala a kada ohrabrenje i podrška.

Na ovaj način razvićete naviku da vodite računa o detaljima, emocijama i raspoloženjima drugih i iskreno ćete se interesovati da što više saznate jedni o drugima.



U početku će roditelji biti ti koji će pomoći detetu i usmeriti ga na šta da obraća pažnju (mada deca to već prirodno i spontano rade), i kako da napiše poruku, a može i da je nacрта.

Ovakve poruke podižu nivo dobre energije, bude prijatne emocije i jačaju veze među svim članovima porodice.

Kako sve mogu glasiti poruke?

„Gde god da se nalaziš – znaj da te tvoja porodica voli!”

„Kada si zabrinut/zabrinuta, biće ti lakše da to поделиš sa svojim bratom/sestrom/roditeljima, jer znaš da će ti pomoći!”

„Ponosna/ponosan sam na tebe i na tvoje uspehe!”

„Radujem se kad vidim da si srećan/srećna!”

Poruke koje dobijete čuvajte na nekom lako dostupnom mestu i kada se neko od vas oseti tužno, usamljeno ili možda želi da pojača dobar osećaj, biće dovoljno da pogleda i pročita ih.

Kutija srećnih trenutaka

Potrebna vam je bilo kakva kartonska kutija (na primer, kutija za cipele), koju će dete (a možete i vi) ukasiti bojama, nalepnicama, crtežima...

U kutiju ubacujte opise situacija u kojima ste dete ili svi vi bili srećni, nešto što želite da zapamtite, nešto što vam je važno. Upišite datum i mesto događaja. Ako dete ne ume da piše, napišite vi tako što će vam ono govoriti kako je taj događaj doživelo, opisati šta se tada dešavalo, i kako se tada osećalo. Sve ovo možete raditi i sami ukoliko je vaše dete baš malo i ne ume još uvek da priča. Svakako će biti dragocena uspomena i lepa priča koju će rado slušati kada mu je budete čitali ❤️

Ako želi, dete može sâmo da nacрта taj događaj, ili ga nacrtajte zajedno. Ovo ćete proceniti i na osnovu uzrasta, želje i trenutnog raspoloženja deteta. Jednom mesečno izvadite sve što ste ubacili u kutiju i čitajte, pričajte o tome, a ako je potrebno dodajte lepom događaju još neki detalj kojeg ste se naknadno setili.





MALI OTISCI, VELIKE USPOMENE

Potrebni su vam papiri i tempere raznih boja. Nanesite temperu na svoju i detetovu šaku i napravite otiske na papiru, jedan pored drugog. Isto možete da uradite i sa stopalima. Takođe, možete prvo vi napraviti otisak u jednoj boji, a kada se osuši dete može da ostavi otisak svoje šake (ili stopala) preko vašeg ali u drugoj boji. Upišite datum i s vremena na vreme pravite nove otiske upoređujući kako dete, tj. njegove šake i stopala rastu dok vaša ostaju ista.

Ovo može biti divan ritual koji se prenosi na sledeće generacije dece u porodici.





REČ, DVE O MENI



Ja sam Dragana Aleksić, profesionalni Family coach. Svoje profesionalno znanje i iskustvo usmerila sam na rad na porodičnim temama, pre svega na pozitivnu i efikasnu komunikaciju roditelja i dece.

Moja uloga kao kouča je profesionalna podrška na putu ka rešenjima za svakodnevne situacije i izazove sa kojima se danas suočava savremena porodica.



To realizujem kroz moje autorske programe "Emotivni detoks za roditelje" i "Umetnost komunikacije sa decom", i to kroz individualni rad (konsultacije u ličnom susretu ili on-line) i grupni kroz predavanja.

Na mom sajtu www.aleksicdragana.com dostupni su vam i brojni tekstovi na ove teme.

Ukoliko želite da se informišete o individualnim konsultacijama, možete mi pisati na: dragana.familycoach@gmail.com

Takođe, autor sam knjiga "Umetnost komunikacije sa decom" i "200 igara za decu i roditelje", kao i prve porodične društvene igre na našem tržištu - "Igralice". Više o ovim proizvodima možete pročitati klikom na slike.



www.aleksicdragana.com