

# Za kraj godine...

Dolazi nam posljednji mjesec u godini – prosinac. S njim dolazi i zima, godišnje doba koje je hladnije i tamnije pa zato često manje aktivno od ostalih. Ipak, sa zimom dobivamo i priliku više „uroniti“ u sebe, posvetiti se više stvarima koje volimo, povezati se s ljudima koje volimo i više brinuti o sebi i drugima. Posljednji mjesec u godini može biti i emocionalno jako zahtjevan jer mnogi od nas po glavi (ili papiru) prevrću što sve jesmo ili nismo napravili i postigli u ovoj godini koja prolazi. Osim toga, stižu i božićni i novogodišnji praznici koji često imaju materijalističku notu i usmjerenost na kupovinu, tj. trošenje. U takvom okruženju često zaboravimo da je zapravo najvažnije povezivanje i skromnost. I mali koraci se broje, zato vam u svrhu brige o sebi te brige o odnosu sa svojim najbližima, donosimo 31 ideju za 31 dan u posljednjem mjesecu u godini.

P.S. Ne morate nužno pratiti raspored, možete i promijeniti aktivnost za onaj dan koji vama više odgovara.

*Napomena: U nastavku će pisati „dijete“, ali naravno da se podrazumijeva da će u obiteljima s više djece svi biti uključeni.*



*Pripremila Tihana Fontana Ristić,  
stručna suradnica psihologinja u*

 D.V. - S.I. PETAR PAN  
VODNجان - DIGNANO

| Pon   | Uto   | Sri   | Čet   | Pet   | Sub   | Ned  |
|---|---|---|---|---|---|--|
| 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  | 1<br>Obiteljski odigrajte neku ( <i>dobno primjerenu</i> ) društvenu igru.   |
| 2<br>Zajedno s djetetom pripremite večeru po izboru djeteta.  | 3<br>Uključite neku veselu glazbu i neka vaša dnevna soba postane plesni podij.   | 4<br>Pronađite svoje fotografije iz djetinjstva i, uz razgovor, pokažite ih djetetu.  | 5<br>Unaprijed dogovorite da poslije vrtića idete u šetnju ili na druženje s nekim prijateljima ili rodbinom. | 6<br>Pripremite omiljene grickalice i zajedno pogledajte neki ( <i>dobno i sadržajno primjeren</i> ) crtani film.                 | 7<br>Prošećite se s djetetom po mjestu u kojem živite, promatrajući kuće, zgrade, ulice...    | 8<br>Otidite na dnevni izlet, u vašoj okolini, gdje još vaše dijete nikad nije bilo.   |
| 9<br>Nazovite nekog člana obitelji ili rodbine kojeg vi i vaše dijete dugo niste čuli.  | 10<br>Zajedno s djetetom izaberite višak igračaka koji ćete donirati lokalnoj udruzi/ ustanovi ili pedijatrijskom odjelu.   | 11<br>Uz malo papira i različitih bojica, flomastera ili drugih likovnih materijala koje imate kući, pripremite božićne/ novogodišnje čestitke za rodbinu i prijatelje. | 12<br>Večer rezervirajte za slaganje puzzli.  | 13<br>Zajedno s djetetom pripremite neki jednostavni kolač ili keksiće koje ćete odnijeti baki, djedu ili nekom starijem susjedu. | 14<br>Ako inače koristite društvene mreže, danas nemojte cijeli dan.                          | 15<br>Prošećite se s djetetom po obližnjoj šumi.   |
| 16<br>Poslije kupanja, nježno izmasirajte dijete po leđima, nakon čega dopustite djetetu da vas izmasira ( <i>na svoj način</i> ).  | 17<br>Probudite kreativnost: crtajte, obojite, režite, lijepite...  | 18<br>Vrijeme je za fritule! ( <i>u pripremu, naravno, uključite i dijete</i> )   | 19<br>Zajedno s djetetom zalijete kućne ili vrtne biljke koje imate.  | 20<br>Napravite neke jednostavne vježbe ( <i>istezanje, razgibavanje</i> ) u koje se može uključiti i dijete.                     | 21<br>Uključite dijete u izradu ručka ( <i>može guliti, sjeckati, miješati, valjati...</i> ). | 22<br>Posjetite obližnji Advent u nekom od istarskih gradova i prošećite s djetetom pod svjetlicama lampica.                                 |
| 23<br>U nekom udobnom položaju barem 3 minute u tišini duboko dišite ( <i>nema veze ako dođe do smijeha ili komešanja, kod djece je to normalno, vi slobodno nastavite</i> ). | 24<br>Zajedno s djetetom pripremite keksiće različitih oblika.  | 25<br>Napravite karaoke party!  | 26<br>Prošetajte se do obližnjeg dječjeg igrališta.   | 27<br>Napravite nešto po svojoj želji samo za sebe kao majku/ oca – tako učite dijete da i vi imate potrebe.                      | 28<br>Prošećite se s djetetom blizu mora.   | 29<br>Nemojte koristiti mobitel cijeli dan ( <i>možete makar dan prije obavijestiti bližnje da nećete biti dostupni, da se ne zabrinu</i> ). |
| 30<br>Pripremite čaj, kakao ili drugi topli napitak te zajedno pod dekom pročitajte neku dječju priču.  | 31<br>U razgovoru s djetetom, napravite popis na čemu ste sve zahvalni u 2024. godini ( <i>ako je jasličke dobi ne mora nužno davati svoje primjere, ali važno da je čuje vaše</i> ). | 1<br><b>Sretna nova godina!</b>   | 2   | 3   | 4   | 5  |

# Per la fine dell'anno...

L'ultimo mese dell'anno sta arrivando: dicembre. Con esso arriva l'inverno, una stagione più fredda e buia e quindi spesso meno attiva di altre. Tuttavia, con l'inverno abbiamo anche l'opportunità di "immergerci" di più, dedicarci maggiormente alle cose che ci piacciono, connetterci con le persone che amiamo e prenderci più cura di noi stessi e degli altri. È l'ultimo mese dell'anno, quindi può essere emotivamente molto impegnativo perché molti di noi stanno ripassando nella propria testa (o sul foglio) ciò che abbiamo o non abbiamo fatto e ottenuto in questo anno che ci lasceremo alle spalle. Inoltre, stanno arrivando le vacanze di Natale e Capodanno, che spesso hanno un tocco materialistico e si concentrano sullo shopping, cioè sulla spesa. In un ambiente del genere, spesso dimentichiamo che la cosa più importante è il trascorrere del tempo insieme, prenderci cura uno dell'altro ed essere modesti. Anche i piccoli passi contano, quindi vi proponiamo 31 idee per 31 giorni nell'ultimo mese dell'anno.

PS Non dovete necessariamente seguire il programma, potete modificare le attività del giorno come preferite.

*Nota: Nel seguito si scriverà "bambino", ma ovviamente resta inteso che nelle famiglie con più figli saranno compresi tutti.*



*Preparato da Tihana Fontana Ristić,  
psicologa professionista associato press:*

 D.V. - S.I. PETAR PAN  
VODNJAN - DIGNANO

**Lun****Mar****Mer****Gio****Ven****Sab****Dom****25****26****27****28****29****30****1**

Giocate a qualche gioco da tavolo  
(adatto all'età) in famiglia.

**2**

Insieme al bambino preparate  
una cena a sua scelta.

**3**

Mettete un po' di musica  
allegra e lasciate che il  
vostro soggiorno diventi  
una pista da ballo.

**4**

Prendete le foto della  
vostra infanzia, mostratele  
al bambino e descrivete  
quello che stavate facendo.

**5**

Organizzatevi in anticipo  
per una passeggiata o uscita  
con qualche amico o  
parente dopo l'asilo.

Preparate i vostri snack  
preferiti e guardate insieme un  
cartone animato (adatto all'età  
e al contenuto).

**6****7**

Fate una passeggiata con  
vostro figlio nel luogo in cui  
vivete, osservate le case, gli  
edifici, le strade...

**8**

Fate una gita di un giorno nei  
vostri dintorni, dove vostro  
figlio non è mai stato prima.

**9**

Chiamate un familiare o un  
parente di cui voi e vostro  
figlio non avete notizie da  
molto tempo.

Scegliete insieme al bambino i  
giocattoli in eccedenza che  
donerete ad  
un'associazione/istituzione  
locale o ad un dipartimento  
pediatrico. **10**

Con un po' di carta e pastelli  
vari, pennarelli o altri materiali  
artistici che avete in casa,  
preparate i bigliettini per gli  
auguri di Natale/Capodanno per  
parenti e amici. **11**

**12**

Organizzate la serata  
dei puzzle.

Insieme al bambino preparate  
qualche semplice torta o dei  
biscotti che porterete alla  
nonna, al nonno o ad un  
vicino anziano. **13**

**14**

Se usate normalmente i social  
network, non usateli l'intera  
giornata.

**15**

Fate una passeggiata con  
il vostro bambino nel  
bosco vicino.

Dopo il bagnetto, massaggiare  
delicatamente la schiena del  
bambino, dopodiché  
lasciatevi massaggiare dal  
bambino (a modo suo). **16**

**17**

Risvegliate la creatività:  
disegna, dipingi, taglia,  
incolla...

**18**

È l'ora delle frittelle!  
(nella preparazione,  
ovviamente, includete  
anche il bambino)

**19**

Insieme al bambino,  
annaffiate le piante in casa o  
quelle del vostro giardino.

Fate alcuni semplici esercizi  
(stretching) a cui il bambino  
può partecipare. **20**

**21**

Coinvolgete il bambino  
nella preparazione del  
pranzo (può sbucciare,  
tritare, mescolare,  
impastare...).

Visitate l'Avvento in una delle  
città istriane a voi vicine e  
fate una passeggiata con il  
vostro bambino sotto le luci  
natalizie. **22**

Respirate profondamente in  
silenzio per almeno 3 minuti in  
una posizione a voi comoda (non  
importa se ci sono risate da parte  
del bambino, è normale, sentitevi  
liberi di continuare). **23**

**24**

Insieme al bambino, preparate  
biscotti di diverse forme.

**25**

Organizzate il karaoke!

**26**

Fate una passeggiata nel  
parco giochi per bambini.

Fate qualcosa di vostra  
iniziativa solo per voi  
stessi come madre/padre:  
così insegnate a vostro  
figlio che anche voi avete  
dei bisogni. **27**

**28**

Fate una passeggiata con  
vostro figlio vicino al mare.

Non usate il cellulare tutto il  
giorno (potete avvisare i vostri  
cari il giorno prima che non  
sarete disponibili, in modo che  
non si preoccupino). **29**

Preparate il tè, la cioccolata  
calda o un'altra bevanda calda  
e leggete insieme una favola al  
bambino sotto le coperte. **30**

Conversate con il bambino e fate  
un elenco delle cose più riuscite e  
di quelle che avete raggiunto  
nell'anno 2024 **31**  
(se il bambino è in età di asilo nido, non  
deve necessariamente dare i suoi esempi,  
ma ha bisogno di ascoltare i vostri).

**1**

**Felice anno  
nuovo!**

**2****3****4****5**