

# WZMACNIANIE WIĘZI RODZINNYCH

BARDZO ISTOTNE SĄ PRAWIDŁOWE RELACJE ISTNIEJĄCE MIĘDZY RODZICEM A DZIECKIEM. WYWIERAJĄ ONE BOWIEM OGROMNY WPŁYW ZARÓWNO NA PSYCHICZNY DOBROSTAN DZIECKA JAK RÓWNIEŻ NA JAKOŚĆ JEGO RELACJI Z OTOCZENIEM. JEDNYM Z NAJWAŻNIEJSZYCH FUNDAMENTÓW DOBRYCH RELACJI RODZINNYCH JEST WSPÓLNE BYCIE ZE SOBĄ, KTÓRE MOŻE BYĆ REALIZOWANE POPRZEZ WSPÓLNE POSIŁKI, ZAINTERESOWANIA, ROZMOWY, CELEBROWANIE WAŻNYCH MOMENTÓW, ALE RÓWNIEŻ POPRZEZ ZABAWĘ. PONIŻEJ ZNAJDUJĄ SIĘ PROPOZYCJE KILKU PROSTYCH ZABAW DLA DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM, KTÓRE BUDUJĄ WZAJEMNE RELACJE W RODZINIE.



## RODZINNE DZIEŁO

Do tej zabawy potrzebny nam będzie duży, biały bawełniany obrus. Wspólnie z dziećmi malujemy go kolorowymi pastelami olejnymi lub farbami do tkanin w ulubione obrazki, czy symbole. Mogą to być również charakterystyczne dla naszej rodziny znaki, zdarzenia a nawet nasze portrety. Przygotowany w ten sposób obrus może stanowić unikalną ozdobę stołu podczas rodzinnych przyjęć lub ważnych rodzinnych posiłków.

## MAMY MOC

W tej zabawie umawiamy się z dziećmi, że pewne rzeczy wykonywać będziemy dokładnie tak, jak one tego chcą. Robimy to po to, aby uzmysłwić dzieciom (które nieraz narzekają, że muszą tylko słuchać i nic im nie wolno), że bycie dorosłym nie jest wcale takie proste. Słowa, które wypowiadamy i decyzje, które podejmujemy wpływają na emocje i zachowania innych – posiadają moc.

Ta zabawa pozytywnie oddziałuje także na nas jako rodziców. Mamy okazję zaobserwować siebie i odbicia własnych zachowań w oczach naszych dzieci. Można się o sobie wiele dowiedzieć, bo dzieci często kopiują nasz język, ton i komunikaty.





## DZIEŃ RODZINNYCH PRZYJEMNOŚCI

Podczas tej zabawy wspólnie zastanawiamy się, co sprawia nam, jako rodzinie najwięcej przyjemności, wypisujemy wszystkie propozycje. Wybieramy z nich najbardziej atrakcyjne aktywności i umawiamy się, że naszym rodzinnym zwyczajem stanie się obchodzenie Dnia Rodziny Przyjemności, podczas którego wybrane aktywności będą realizowane. Czas obchodzenia Dnia może być wybrany niezależnie lub połączony z konkretną datą, np. po pierwszym dniu wakacji.

## CZERWONY, ŻÓŁTY, ZIELONY

Ta zabawa uczy kontrolowania ciała i orientowania się w sytuacji. Nie chodzi w niej o to, kto zrobi coś najszybciej lub najlepiej, ale o to, żeby zareagować odpowiednim zachowaniem na konkretne hasło, więc ćwiczy także pamięć i skojarzenia. Umawiamy się wszyscy, że na hasło wypowiedziane przez wyznaczoną osobę, wykonujemy konkretne gesty:

- czerwony – przytulamy najbliższą stojącą osobę z rodziny,
- żółty – przybijamy piątkę najbliższej stojącej osobie z rodziny,
- zielony – dajemy buziaka najbliższej stojącej osobie z rodziny.

To nie muszą być te konkretne hasła i gesty. Każdy może wymyślić swoje.

## RODZINNE GRY PLANSZOWE

Gry planszowe również mogą być doskonałym pomysłem na zacieśnienie więzi w rodzinie. Poza tym, że pozwalają na przyjemne spędzenie czasu zarówno dzieciom, jak i rodzicom, mają też wiele innych zalet. Między innymi uczą współpracy, budują relacje, pomagają przezwyciężyć egocentryzm oraz iść na kompromisy. Wspólna rozgrywka jest też okazją do integracji, budowania poczucia bezpieczeństwa oraz uczy przestrzegania zasad i czekania na swoją kolej.

