

W rodzinie siła! Dowiedz się, jak budować wartościowe więzi z najbliższymi

Z myślą o wzmacnianiu więzi i wsparciu dla rodzin w naszym regionie, Departament Spraw Społecznych Urzędu Marszałkowskiego Województwa Kujawsko-Pomorskiego realizuje program „Rodzina jest najważniejsza”. Dzięki niemu m.in. możemy poznawać pozytywne przykłady i postawy rodzicielskie, a także odkrywać efektywne sposoby wspólnego spędzania czasu.

Miło spędzone chwile z rodziną długo zostają w pamięci. Wiele dorosłych osób nadal potrafi przywołać te momenty, w których razem z bliskimi śmiali się do łez, bawili do upadłego, spacerowali czy rozmawiali z przejęciem. Silna, wspierająca się rodzina to najlepszy bagaż, z jakim możemy wejść w dorosłość. Na bazie swoich doświadczeń i wspomnień budujemy kolejne relacje. Dlatego tak ważne jest, by już od najmłodszych lat naszych dzieci, dbać o rodzinne relacje i spędzać jak najwięcej czasu razem. Podpowiadamy, jak to zrobić.

Zabawy, które uczą bliskości

W czasach wszechobecnych sprzętów elektronicznych niekiedy zapominamy o prostych i angażujących sposobach na zabawę, które sami uwielbialiśmy w dzieciństwie. Nie potrzebowaliśmy do nich drogich sprzętów i najnowszych technologii. Wystarczyła zgrana rodzina, czas dla najbliższych i wyobraźnia.

Jakich zabaw z lat naszej młodości warto nauczyć dzieci? Na pewno tych, które wiążą się z kreatywnością, współdziałaniem i przykładami zdrowej rywalizacji. Wśród takich gier znaleźć mogą się choćby:

- **Statki lub Państwa-Miasta** - czyli zabawy, do których potrzebujemy wyłącznie kartki papieru i czegoś do pisania. Te gry uczą najmłodszych m.in. koncentracji, cierpliwości czy myślenia strategicznego.
- **Kalambury, Pomidor, Głuchy Telefon** - czyli kultowe zabawy, które zawsze wywołują mnóstwo śmiechu. Podczas tak miło spędzane go czasu rozwijamy kreatywność, spontaniczność i przełamujemy nieśmiałość.
- **Gry w karty i planszówki** - czyli to, co sprawdzi się bez względu na wiek. Monopol, Chińczyk, Scrabble, Wojna czy Makao to uniwersalne propozycje rozwijające w wielu



sferach. Wśród tego typu zabaw każdy znajdzie coś dla siebie.

Rodzinne gry i zabawy mogą stać się fundamentem silnych więzi i być świetnym sposobem na wdrażanie dziecka w niełatwą sztukę życia społecznego. Nabywane przy okazji umiejętności to także doskonale przygotowanie dla najmłodszych do wejścia w dorosłość!

Codziennosc jako okazja do bycia razem

Nie zapominajmy, że codziennie mamy mnóstwo okazji do budowania silnych relacji w rodzinie. Każda wspólnie spędzona chwila może stać się pretekstem do rozmowy, poznawania się bliżej i wzajemnej nauki. Pamiętajmy, że my - dorośli - także uczymy się od młodszych pokoleń! Nie obawiajmy się pytać dzieci o zdanie, słuchajmy ich pomysłów, szanujmy tematy, które je interesują. Zbudowana w ten sposób więź zaprezentuje w przyszłości. Jakie okazje warto wykorzystać?

- **Wspólne posiłki** - czyli idealna okazja do rozmów, dzielenia się opiniami i cieszenia się wzajemnym towarzystwem. Dzięki tak spędzonym chwilom zmniejszamy napięcia w rodzinie, łatwiej rozwiązujemy kryzysy i tworzymy trady-

cję, do której najmłodszy będą się odwoływać w dorosłym życiu.

- **Obowiązki domowe** - czyli zmieniamy w zabawę co tylko się da. To nie prawda, że nie można miło spędzać czasu podczas składania prania czy odkurzenia. Ważne jest zaangażowanie wszystkich członków rodziny, wyobraźnia, kreatywne podejście do zadań i dużo luzu.
- **Spacer z psem** - czyli wspólny ruch na świeżym powietrzu. Już sama obecność zwierzaka w życiu rodziny korzystnie wpływa na rozwój dzieci, zwiększa poczucie bezpieczeństwa, a także uczy odpowiedzialności. Wychodzenie z nim na spacer to tylko jeden z przykładów, jak połączyć zajmowanie się pupilem ze wspólnym spędzaniem czasu.
- **Oglądanie filmów czy bajek** - choć warto ograniczyć spędzanie czasu przed ekranem, nie znaczy to, że musimy całkowicie zrezygnować ze wspólnych seansów filmowych. To także świetna okazja do budowania bliskości, zwłaszcza jeśli kończy się rozmową na temat obejrzanych treści.

Odkrywanie swoich korzeni

Znajomość historii rodziny zwiększa poczucie bezpieczeństwa i pozwala

budować naszą tożsamość. Wiele osób dopiero w dorosłym życiu ma okazję odkrywać, jak ciekawe były losy ich przodków. Jednak na tę podróż w przeszłość nie trzeba tak długo czekać. Chwile spędzone na słuchaniu opowieści najstarszych członków rodziny to często niezapomniane, magiczne momenty. Nie pozwólmy, by nasze dzieci straciły możliwość odkrywania w ten sposób swoich korzeni. Jak to ułatwić?

- **Oglądanie rodzinnych zdjęć** - współcześni rodzice i dziadkowie z pewnością posiadają jeszcze albumy fotograficzne z wywołanymi zdjęciami. Podczas wspólnego oglądania możemy nie tylko opowiedzieć dzieciom o najmilszych, utrwalonych na zawsze chwilach naszego życia, ale także uśmieć się do łez.
- **Opowieści babci i dziadka** - przekazywane przez najstarsze pokolenia historie powinny być wiecznie żywe. Stanie się tak, jeśli zadbamy o to, by zostały wysłuchane i zapamiętane. Ubrane w słowa rodzinne losy wciągają niekiedy bardziej niż najlepsza książka.
- **Odkrywanie nowych rzeczy** - obecnie internet daje nam mnóstwo możliwości do odkrywania nieznanych wcześniej rodzinnych losów. W sieci możemy znaleźć informacje np. o tym, jak zbudować drzewo genealogiczne - będzie to świetny wstęp do wspólnych poszukiwań.

W rodzinie siła!

„W rodzinie siła” - to hasło powinno dodawać nam wszystkim chęci do angażowania się w wiele spraw i pamięci o wartości dodanej jaką może być poprawa sytuacji „podstawowej komórki społecznej”. Stało się to dla nas w województwie kujawsko-pomorskim dodatkową „polityką horyzontalną”, jak np. ochrona środowiska.

Samorząd województwa kujawsko-pomorskiego jako pierwszy w Europie Środkowo-Wschodniej przystąpił do Deklaracji Weneckiej. Jej sygnatariuszami jest 200 samorządów miejskich i regionalnych na całym świecie, respektujących zasadę zrównoważonego rozwoju w dziedzinie szeroko rozumianej polityki społecznej i prorodzinnej.



- Ta deklaracja jest otwarciem na świat. Podzielimy się naszymi doświadczeniami i skorzystamy z doświadczeń innych. Deklaracja jest zobowiązaniem jednostronnym, więc tylko od nas będzie zależało, jak wiele w tym kierunku jeszcze učinimy. W Polsce od wielu lat dużo się zmienia w tym obszarze. Mam nadzieję, że te zmiany będą nadal postępowały, z korzyścią dla rodzin. Afirmacja rodziny musi się stać nie tylko hasłem, ale realnym wymiarem polityki na wszystkich szczeblach.

Piotr Całbecki

Marszałek Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Województwo Kujawsko-Pomorskie



Urząd Marszałkowski Województwa Kujawsko-Pomorskiego w Toruniu