

## Rodzina, ach rodzina...

Jak to zrobić, żeby mimo nawału trudów zwykłego życia znaleźć jeszcze czas na życie rodzinne? Dlatego chociaż każdy żyje głównie swoimi sprawami, warto znaleźć czas na bycie razem. Oto parę pomysłów, jak spędzić go z jak największym pożytkiem dla dziecka.

- Jeden na jednego

Spędzaj z każdym dzieckiem przynajmniej trochę czasu na osobności. Róbcie coś, co oboje lubicie. Czas spędzony sam na sam da twojemu synowi albo córce możliwość pogadania o swoich przeżyciach, kłopotach. Czas tylko dla was pokaże dziecku, że jest dla ciebie naprawdę ważne i na pewno zbliży was do siebie.

- Korzenie

Wyjmij z szuflady stare zdjęcia i pokaż dzieciom. Na pewno będzie to świetna frajda, żeby sobie samemu przypomnieć: „Kto to jest ta pani w czerwonym kapeluszu?”, „co ten wujek Zenek tu robi?”. Możecie narysować drzewo genealogiczne rodziny. To wspaniała zabawa, zachęca do wspominania, dopytywania się. Czy zdjęcia, czy drzewo genealogiczne – nieważne jakim sposobem, ważne, że będziecie odkrywać siebie nawzajem. Pomożesz swojemu dziecku rozwinąć poczucie rodzinnej tożsamości i więzi.

- Choć jeden dzień razem...

Przynajmniej jeden dzień w tygodniu czy jeden wieczór róbcie coś naprawdę razem – idźcie do parku albo do kina, jedźcie na wycieczkę, zagrajcie w grę planszową lub karty. Pomóżcie dziecku odrobić zadanie domowe.

- Wspólne posiłki

Niełatwo znaleźć czas na wspólne jedzenie, ale próbujcie razem jeść obiady lub kolacje. To będzie miłe, pod warunkiem, że nie będziecie skupiać się na tym, jak je, jak zachowuje się wasze dziecko. Można podzielić się zadaniami: ktoś przygotowuje jedzenie, ktoś nakryje do stołu, ktoś pozmywa naczynia. Zamieniajcie się pracą, wtedy nikt nie będzie czuł się znudzony ani

niesprawiedliwie potraktowany. A ile kulinarnych niespodzianek może was spotkać.

Na podstawie broszury „Jak pomóc dziecku nie pić?” Alicji Pacewicz.