

Międzynarodowy Dzień Rodziny

Międzynarodowy Dzień Rodziny, obchodzony 15 maja, przypada w tym roku w czwartek. Święto to zostało ustanowione przez Zgromadzenie Ogólne ONZ w 1993 roku. Jego celem jest przypomnienie ważnej roli rodziny i zauważenie jej problemów we współczesnym świecie. Warto najbliższe dni majowe i czerwcowe gdy będziemy obchodzić także Dzień Matki, Dzień Dziecka i Dzień Ojca spędzić z bliskimi, cieszyć się ich obecnością, szukać ciekawych twórczych sposobów na zacieśnianie więzi rodzinnych i tworzenie dobrych wspomnień. Czas spędzony z najbliższymi jest jednym z cenniejszych zasobów. To „recepta” na szczęście i przeciwdziałanie kryzysom w rodzinie.

Wybrane pomysły na rodzinny czas:

- rodzinne gry planszowe, karciane, sportowe, terenowe itp.
- przejażdżka rowerowa i zrobienie pikniku na łonie przyrody,
- zabawy plastyczne, np. lepienie z gliny, plasteliny, zabawa masą solną z dodatkiem przypraw kuchennych, robienie domowych mas sensorycznych,
- wspólne czytanie książek, także z nastolatkami,
- wspólne gotowanie,
- wspólne rysowanie, malowanie, wycinanie,
- wspólny taniec z dziećmi,
- zabawy gimnastyczne, domowy tor przeszkód,
- tematyczny wieczór filmowy,
- oglądanie bajek z wykorzystaniem rzutników i projektorów z dawnych lat,
- rodzinne ćwiczenie zdolności manualnych,
- kolorowanie po numerach, tworzenie mozaiki z diamencików,
- składanie obrazków pociętych w całość, origami, samolocików, łódek z papieru,
- wyodrębnianie różnic między obrazkami pozornie identycznymi,
- wysłuchiwanie i rozpoznawanie dźwięków naturalnych dochodzących z najbliższego otoczenia,
- „muzykowanie” w domu, śpiewanie, gra na instrumentach, wytwarzanie dźwięków z wykorzystaniem przedmiotów codziennego użytku,
- wspólne rozwiązywanie krzyżówek, rebusów, zagadek,
- oglądanie albumów rodzinnych ze zdjęciami i rozmowy o ważnych wydarzeniach,
- [wyjazd rodzica z dzieckiem \(np. „Tato & Cóрка — nowe spojrzenie”, Wielka Przygoda Taty & Dziecka \(7-12 lat\)](#)
- [Weekend dla Mam i Córek](#)
- wyjście do muzeum z okazji Nocy Muzeów 2025- 17 maja br. np. Muzeum Kultury Kurpiowskiej, Muzeum Żołnierzy Wyklętych w naszym mieście, Muzeum Domu Rodziny Pileckich w Ostrowi Mazowieckiej itp.
- rodzinny przejazd pociągiem,
- wyjazd do parku krajobrazowego lub parku narodowego,
- rodzinne spanie pod namiotem,
- inne ciekawe pomysły np. [ze strony Moje dzieci kreatywnie - Ewa Wojtan autorka bestsellerowej serii książek Dziennik Zabaw](#).

W naszej Poradni rodzice i opiekunowie mogą skorzystać z porad psychologicznych, konsultacji, warsztatów umiejętności wychowawczych, mediacji rodzinnych (zapisy w sekretariacie).