

przewodnik

bliżej

dla bliskich dzieciom

czerwiec 2026



Blżej
to przewodnik poświęcony
świadomemu wychowaniu,
rodzicielstwu, relacjom
i codzienności. Tworzymy
go dla rodziców, którzy chcą
być uważni i obecni.

Naszą misją jest tworzenie
przestrzeni, w której każdy
rodzic odnajdzie część
siebie i poczuje, że chce być
bliżej.

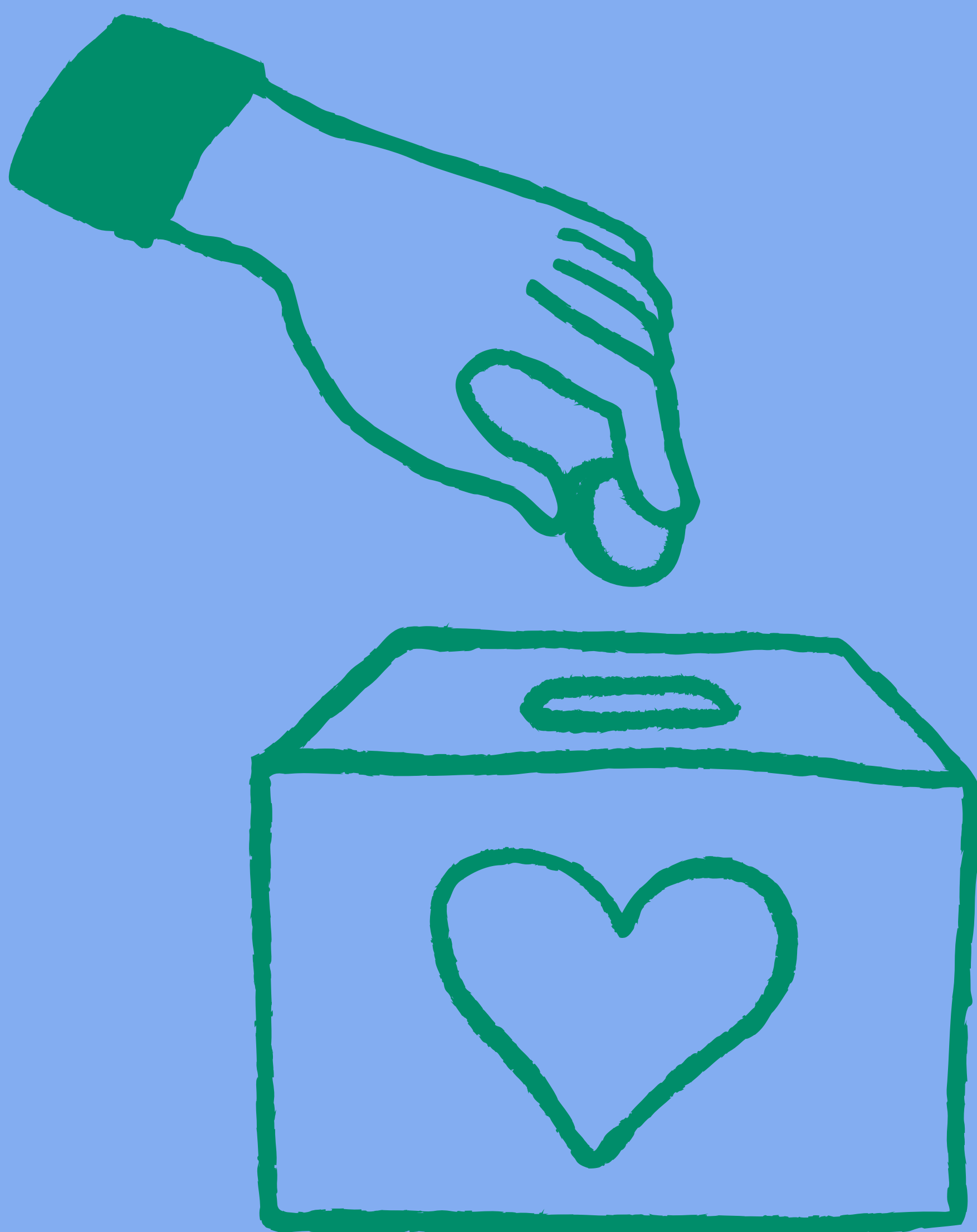
**Blżej dziecka, bliżej relacji,
bliżej kultury, bliżej siebie.**

Miło nam, że czytasz Blżej.

Tworzymy ten magazyn,
żeby dostarczać niezależne treści.

Tylko Twoje wsparcie pozwala nam
tworzyć kolejne numery.

 buycoffee.to



stawiam kawę

OD 10 ZŁ / BEZ ZOBOWIĄZAŃ



Współczesne ojcostwo coraz częściej staje w kontrze do stereotypów i utartych schematów wyniesionych z poprzednich pokoleń. To, jak ważne jest rodzicielstwo dla mężczyzn i jak kształtuje ich sposób patrzenia na relacje i samych siebie, pokazują historie i rozmowy, które znajdziecie w tym numerze.

W tym wydaniu głos oddajemy mężczyznom, którzy dzielą się swoimi doświadczeniami ojcostwa. Sebastian Cybulski i Tomasz Michniewicz opowiadają o tym, jak bycie tatą zmienia perspektywę, porządkuje wartości i pozwala spojrzeć na świat z innej strony.

Piszemy o ojcach, którzy każdego dnia wybierają swoje dzieci. O tym, jak buduje się bliskość i dlaczego tęsknota za minionymi etapami dzieciństwa może być nieodłącznym elementem rodzicielstwa.

Nie zabraknie również perspektywy psychoterapeutów, którzy przyglądają się zdrowiu psychicznemu współczesnych ojców, presji siły i odpowiedzialności. Piszą o tym, dlaczego proszenie o pomoc nie jest oznaką słabości.

Przypominamy także o sile wspólnego czytania i codziennych rytuałów w ramach kampanii Fundacji Powszechnego Czytania #TataTeżCzyta.

Dzielimy się pomysłami na wspólną zabawę i spędzanie czasu.

Mamy nadzieję, że ten numer będzie dla Was chwilą wdzięczności wobec ojców obecnych dziś obok nas, ale także momentem refleksji nad tymi, którzy ukształtowali nasze historie.

Miłej lektury

Anna Waleriańczyk
redaktorka naczelna Blżej
mama Antoniny



spis treści

Blżej Tat

Historie i refleksje.

Sebastian Cybulski

06

Blżej Tat

Historie i refleksje.

Tomasz Michniewicz

21

Blżej kultury

#TataTeżCzyta

Aleksandra Strzelecka, Fundacja Powszechnego Czytania

33

Blżej rodzica

Wbrew Stereotypom

Anna Waleriańczyk, Blżej

47

Blżej emocji

A kuku! Koniec.

Grzegorz FORIN Piwnicki, Blżej

60

Blżej zabawy

Propozycje zabaw

Anna Waleriańczyk, Blżej

73

Blżej siebie

Przyszłość mieszka przy stole.

Julian Karewicz

84

Blżej zdrowia

Kiedy siła to nie wszystko. O zdrowiu psychicznym współczesnych ojców

Jakub Kozak, Jakub Kłoszewski, MeWell

100

Czas czytania

ok. 54 minuty dla siebie



Sebastian Cybulski

Być tatą. Historie i refleksje

TA

TA



”

Im dłużej
jestem tatą, tym bardziej
przekonuję się, że czułość,
wrażliwość i delikatność
wobec własnego dziecka
nie stoją w sprzeczności
z męskością.

Wręcz przeciwnie.

”

Czas czytania

8 minut dla siebie



No dobra, na pewno coś napiszę – takie były moje pierwsze myśli, kiedy zostałem zaproszony do napisania tego tekstu. Ale im bardziej zastanawiałem się nad moją definicją bycia tatą i im bardziej próbowałem zrozumieć, jak to wygląda dla mnie po siedmiu latach, tym bardziej zdawałem sobie sprawę, że napisanie czegoś takiego – i do tego bez lukru, bez ściemy, żeby nie wyszedł z tego kolejny gładki tekst o rodzicielstwie ze strony faceta – wcale nie będzie takie proste. Krótko mówiąc: nieźle się wkopałem.

Pierwszy raz tak świadomie pomyślałem o sobie w roli taty, o tym, że nim jestem, kiedy trzymałem swoją córkę przy kangurowaniu zaraz po porodzie. Amelia, bo tak ma na imię moja córka, miała zaledwie kilkanaście minut, kiedy położna zabrała mnie z korytarza, mocno skołowanego i będącego jeszcze w szoku. Pojechaliśmy windą na pierwsze piętro szpitala w Warszawie. Weszliśmy do sali z inkubatorem i usłyszałem szybko rzucone:

– *Rozbieraj się pan! Córka potrzebuje przytulenia...*

I tak przy pierwszym kontakcie skóra do skóry, siedząc na fotelu w tej przyciemnionej sali, z córcią



ważącą niewiele ponad trzy kilo, leżącą główką na moim lewym ramieniu, tuż nad sercem, wąchałem jej włoski, poczułem jej zapach po raz pierwszy i wtedy emocje wzięły górę.

Właśnie w tym momencie zapalił mi się w głowie neon: TATA.

To był moment bardzo dziwny. Bardzo duży. Emocji było tyle, że wtedy na pewno nie wiedziałem jeszcze, co mnie zalewa. Euforia, ekscytacja pomieszana ze strachem przed nieznanym. Jak to będzie? Czy sobie poradzę? I nagle dotarło do mnie, że od teraz jestem odpowiedzialny za to malutkie stworzenie, które teraz tulę do siebie i chcę tulić do końca świata. Wcześniej, podczas ciąży, przyznam szczerze, oprócz emocji związanych z moim wyobrażeniem, jak to jest być tatą, tak naprawdę niewiele wiedziałem i niewiele czułem. To mniej więcej taka różnica, jak wtedy, gdy ktoś mówi, że chce chodzić po górach, a zna jedynie pagórek pod blokiem. Co innego myśleć o wejściu na pierwszy szczyt, a co innego naprawdę stanąć na szlaku. Tak samo było dla mnie z ojcostwem. Co innego wyobrażać sobie bycie tatą, a co innego pewnego dnia poczuć, że naprawdę się nim jest.

Im dłużej jestem tatą, tym bardziej przekonuję się,





że czułość, wrażliwość i delikatność wobec własnego dziecka nie stoją w sprzeczności z męskością.

Wręcz przeciwnie. Dziś wydaje mi się, że są jednymi z jej najważniejszych przejawów. To nie przyszło od razu. Wciąż próbuję zrozumieć, czym właściwie jest dla mnie figura ojca.

Samo słowo „ojciec” ma w sobie coś twardego. Kojarzy mi się z odpowiedzialnością, obowiązkiem, zasadami, pewnym ciężarem. Słowo „tata” niesie zupełnie inne emocje. Jest bliżej codzienności, bliżej relacji, bliżej człowieka. Może właśnie dlatego znacznie częściej myślę o sobie jako o tacie niż ojcu. A zamiast o ojcostwie coraz częściej myślę o... tatkowaniu.

Bo tatkowanie nie jest dla mnie funkcją ani rolą społeczną. Jest czymś, co wydarza się codziennie. W rozmowach przed snem, w wygłupach, we wspólnym milczeniu, w przytulaniu, w przepraszaniu za własne błędy i w nieustannym uczeniu się siebie nawzajem.

Co mnie najbardziej zaskoczyło w ojcostwie? Chyba to, jak bardzo mylne było moje wyobrażenie o figurze ojca. Przez lata miałem gdzieś w głowie obraz ojca jako człowieka mocnego, stabilnego, trochę majestatycznego. Takiego, którego pozycja wynika z samego faktu bycia ojcem. Dzisiaj wiem, że nic nie dzieje się samo.



Szacunek, zaufanie, bliskość i poczucie bezpieczeństwa nie pojawiają się automatycznie razem z aktem urodzenia dziecka. To proces. Codzienna praca. Tysiące małych sytuacji, rozmów i decyzji. Tatą nie bywa się od czasu do czasu. Tatą się jest i każdego dnia na nowo się nim staje.

W mojej sytuacji, przy opiece naprzemiennej, bardzo szybko przekonałem się, że teoria o ojcostwie i codzienność potrafią być od siebie bardzo odległe. Przez połowę miesiąca byłem tatą w wersji dwadzieścia cztery godziny na dobę, siedem dni w tygodniu. Bez wsparcia drugiego rodzica pod ręką. Dziś potrafię opowiadać o niektórych sytuacjach jak o zabawnych anegdotach, ale wtedy była to naprawdę intensywna szkoła życia i pojmowania świata z perspektywy małej dziewczynki.

Oczywiście popełniałem błędy. Nadal popełniam. Coraz bardziej jednak zgadzam się z myślą, że błędy są naturalnym przystankiem w nauce, a nie porażką. Nie chodzi o to, żeby ich nie było. Chodzi o to, żeby nie udawać, że ich nie ma, bo najważniejsze jest, żeby je widzieć i wyciągać z nich wnioski. Tak, by ich nie powtarzać.

Jedną z najważniejszych rzeczy, których nauczyło mnie ojcostwo, było zdjęcie maski superbohatera. Nie chciałem udawać przed córką człowieka, który zawsze





jest silny, zawsze ma odpowiedź i zawsze wszystko kontroluje. Kiedy miałem gorszy dzień, mówiłem jej o tym. Kiedy byłem zmęczony, przyznawałem się do zmęczenia. Kiedy było mi smutno, nie udawałem radości. W tym samym czasie sam przechodziłem terapię i uczyłem się rozpoznawać własne emocje właściwie na nowo. Uczyłem się rozróżniać, czym są te wszystkie zwyczajne stany, które przez lata łatwo było schować pod hasłami: „jest dobrze”, „dam radę”, „nic się nie dzieje”. Pamiętam nieraz, jak siadałem bezradny ze zmęczenia i potrzebowałem chwili wytchnienia.

Mówiłem Amelii o swoim zmęczeniu, ale jednocześnie zapewniałem ją, że jestem obok cały czas, że to nie jej wina i że tak dzisiaj po prostu tata ma. Pamiętam jej czujne spojrzenie, chętne do zrozumienia i pomocy... Nie było to łatwe, ale mam nadzieję, że dzięki temu mojej córce będzie kiedyś łatwiej powiedzieć mi dokładnie to samo. Że będzie wiedziała, iż nie musi być dzielna przez cały czas.

A najbardziej wzruszający moment w tym odnajdywaniu człowieka w byciu tatą paradoksalnie wydarzył się właśnie wtedy, gdy nie miałem już siły po kolejnej trasie ze spektaklem. Pięć dni, dziesięć spektakli, a od rana po powrocie – tata 24/7. Październik, godzina szesnasta, Amelia była jeszcze mała. Leżeliśmy



wspólnie na kanapie, kiedy powiedziała spokojnie, że ma taki pomysł: ona włączy sobie bajkę, a ja mogę położyć się pod kocykiem i się zdrzemnąć.

-„*Tjata, sama! Poradzę sobie*”

I tak się właśnie wydarzyło. Ona siedziała obok i gła-skała mnie po głowie, tak jak na ogół ja mam to w zwy-czaju. Wtedy zdałem sobie sprawę, że czułość i cierpli-wość, której uczę się przy Amelii, rodzi czułość z dru-giej strony. To był jeden z tych momentów, kiedy zro-zumiałem, że rodzicielstwo nie jest drogą jednokierun-kową. Dzieci nie tylko uczą się od nas. Jeśli potrafimy słuchać i patrzeć uważnie, my też uczymy się od nich.

Jedną z najważniejszych rzeczy, których nauczyłem się jako tata, przeczytałem kiedyś w jednym z poradni-ków rodzicielskich. I mówię to całkowicie serio, bez cienia ironii. Chodziło o prostą rzecz. O zejście do po-ziomu dziecka. Dosłownie. O kucnięcie przed nim, kiedy chce się z nim porozmawiać. Pamiętam, że kiedy przeczytałem tę radę po raz pierwszy, wydała mi się banalna. A później zacząłem ją stosować. I nagle okazało się, że nie chodzi tylko o wzrok. Nie chodzi nawet o kontakt z dzieckiem. Chodzi o perspektywę. Kiedy kucam przy Amelii, przypominam sobie, jak sam patrzyłem kiedyś na świat. Jak ogromni wydawali





mi się dorośli. Jak ważne były dla mnie sprawy, które dzisiaj uznalibyśmy za drobiazgi. Pamiętam też, jak odbierałem emocje swoich rodziców. Każda głośniejsza rozmowa wydawała mi się czymś ogromnym. Kiedy podnosili głos, miałem wrażenie, że rozstrzygają się sprawy dotyczące dalszego istnienia świata. Dzisiaj wiem, że najczęściej były to zwykłe problemy dorosłych. Tylko że ja wtedy nie byłem dorosłym. Byłem dzieckiem. I właśnie to przypomina mi kucnięcie przy własnej córce. Że jej świat ma inne proporcje niż mój. Że problem z zagubioną przytulanką może być równie ważny jak mój problem zawodowy. Że strach przed pierwszym dniem szkoły może być równie prawdziwy jak mój lęk przed czymś, co wydarzy się za miesiąc. To nie znaczy, że wszystkie dziecięce problemy trzeba rozwiązywać. Ale warto je najpierw zobaczyć z odpowiedniej wysokości.

Nie chcę być idealnym ojcem, bo taki nie istnieje. Wolę być prawdziwym człowiekiem przy własnym dziecku. Tata, który jest, a nie bywa przy okazji, żeby pomóc. Moja córka ma przepiękny punkt widzenia świata i wiem, że mogę się jeszcze wiele od niej nauczyć. Bo wiem, że wystarczy słuchać.

Tutaj się zatrzymam, bo jeśli doczytaliście do tej pory, to dziękuję za ten wspólny czas. Drodzy czytelnicy, nie będzie żadnego morału ani puenty. Kiedy zabiera-



łem się do pisania tego tekstu, pojawił się problem, który mocno zdominował mój czas.

Moja obecna siedmioletnia „nastolatka” za chwilę pójdzie do szkoły, do pierwszej klasy i napotykamy z tego powodu na pewne trudności emocjonalne. Mówiąc wprost: daje mi w kość i nie jest lekko. Przez to nie czuję się dziś szczególnie swobodnie, żeby mądrzyć się i pisać o sobie jako o tacie. Gdy zaczynałem ten tekst, miałem nawet przez chwilę ochotę napisać wyłącznie o tym, jak dobrym tatą jestem. Ale właśnie sęk w tym, że nigdy nie będę tym zawsze nieskalanym i dobrym tatą, który nigdy nie podniesie głosu.

Próbuję się tego nauczyć od siedmiu lat.

Próbuję to zrozumieć i zaakceptować.

I za każdym razem, kiedy myślę, że już mi się udało, wydarza się coś nowego.

Sebastian Cybulski – aktor filmowy, serialowy i teatralny, absolwent Państwowej Wyższej Szkoły Filmowej, Telewizyjnej i Teatralnej w Łodzi. Od lat obecny na scenie i ekranie, znany widzom z licznych ról w produkcjach telewizyjnych, filmowych oraz dubbingowych.





Jaki moment codzienności z córką daje Ci najwięcej radości?

Poranne przytulanki i rozmowy przy wspólnych śniadaniach o realizacji misternie przygotowywanych planów na wspólny dzień.

Czego Twoja córka nauczyła Cię o Tobie samym?

Jak bardzo ważne są obietnice i dotrzymywanie słowa. Nawet te najmniejsze. Dotrzymywanie słowa jest niezwykle istotne w każdej relacji – zarówno tej małej, jak i tej dużej.

Co najbardziej zachwyca Cię w Twojej córce?

Te niekończące się scenariusze zabaw, które powstają w jej głowie.

Co chciałbyś, żeby Twoja córka zapamiętała z Waszej relacji?

Najbardziej chciałbym, żeby wiedziała na zawsze, że jestem w jej życiu na co dzień, na dobre i na złe.

Co powiedziałbyś sobie z początku drogi ojcostwa?

Że nie wszystko musi być idealne jak z obrazka. Wyluzuj trochę. I przede wszystkim – ciesz się każdą wspólną chwilą, bądź tu i teraz.



TA

TA

Tomek Michniewicz
Być tatą. Historie i refleksje



”

Nie będę
ich w stanie ochronić
przed całym złem tego świata,
więc może lepiej nauczę ich
sobie z nim radzić.

”

Czas czytania

7 minut dla siebie



Łącznie przez rok mieszkałem w buszu w Zimbabwe, gdzie hasło „żeby wychować dziecko, potrzebna jest cała wioska” nabiera realnego wymiaru. Dzieci wychowuje się faktycznie wspólnie, a i samo wychowanie wygląda inaczej.

Jest też w języku shona powiedzenie o nosorożcach, a może raczej o nas, o ludziach. Gatunek czarnego nosorożca ciągnie młode za sobą, i to obowiązkiem dziecka jest trzymać się rodziców. Białe z kolei pędzą je przed sobą, mając je zawsze na oku.

Zupełnie jak ludzie.

Tu w Polsce jestem tatą dwóch ośmioletnich chłopców i wychowuję je w dużej mierze w ten „zimbabwejski” sposób. Od najwcześniejszych lat są szykowani przede wszystkim do samodzielności. Nie będę ich w stanie ochronić przed całym złem tego świata, więc może lepiej nauczę ich sobie z nim radzić.

Myślę, że część z Was to podejdzie przerazi.

Moje dzieci od trzeciego roku życia uczą się co zrobić, gdyby się zgubiły – na ulicy, w centrum handlowym, w tłumie. Procedurę znają na pamięć. Mają stać w miejscu i się nie ruszać. Następnie - dziesięć razy



zaśpiewać „Ogórek, ogórek, zielony ma garniturek”. To się złoży w jakieś trzy minuty, podczas których – w założeniu – zdążę ich odnaleźć, bo małe dziecko nie gubi się pięćset metrów dalej, tylko w pobliżu.

A jeśli w tym czasie się nie pojawię, mają zaczepić pierwszą przechodzącą kobietę i powiedzieć: „Zgubiłem się. Czy pomoże mi pani odnaleźć tatę?”. Często mają też w kieszeni moją wizytówkę, której tej dobrej pani mają po prostu wręczyć i zaufać, że to ona już ogarnie sprawę.

Procedura więc jest. Ale żeby działała, potrzebny jest trening. Od trzeciego roku życia trenujemy więc kontrolowane gubienie się w centrum handlowym. Te brzdące stoją, mówię: „Dobra, chłopaki, ćwiczymy. Za chwilę zniknę Wam z oczu. Stoicie, śpiewacie, radzicie sobie, jak się umawialiśmy”. Znikam pozornie, rzecz jasna, bo ja ich widzę, ale oni mnie nie. Dla nich to realna sytuacja. I boją się, i śpiewają, i proszą o pomoc.

Nie raz słyszałem, że to przesada, że traumatyzuję dziecko, że tak nie wolno.

Pogadamy za parę lat, czy wyjdą na tym źle, czy dobrze.

Efekty widać zresztą już dzisiaj. Moje dzieci nie boją się ciemności - chodzimy nocą po lesie, śpimy pod





gołym niebem, nie panikują nawet, gdy oddalamy się od siebie po ciemku w obcym terenie.

Nocują bez lęku w dowolnym miejscu - u kolegów, na działkach, pod namiotem.

Nie boją się podejmować wyzwań, które inne dzieci przerażają. Wspinają się ze mną na ściance, nurkują na wdechu na dwa metry, i to nie potrafiąc za dobrze pływać. Chodzą po parkach linowych i same odpowiadają za przepinanie uprząży.

Wypuszczam je do sklepu po masło. Mają swoje scyzoryki, a nawet pełnowymiarowe noże szefa kuchni. Pod moim okiem smażą, pieką i gotują. I tak, czasem się któryś oparzy albo przestraszy. W porządku. Przytulimy się, oblejemy zimną wodą i wracamy do gry. I ja nie muszę ich wcale do tego namawiać.

W afrykańskiej perspektywy, tu w Polsce wszyscy koszmarne kłoszujemy dzieci. Jakbyśmy wyznawali nienaruszalny prymat bezpieczeństwa dziecka, rozumianego jako niedopuszczenie do żadnego bólu, lęku i dyskomfortu. Jeśli to coś daje, to mniejszy hercklekot rodzica, bo dziecku niewiele.

Gdy widzę dzieci na placu zabaw ubrane w kaski, na wypadek, gdyby zsunęło się z huśtawki, autentycznie



boli mnie serce. To nie jest bezpieczeństwo, to jest upośledzanie tego dziecka.

„*A co jeśli..?*”. Typowa reakcja w tym momencie.

No cóż, jeśli spadnie z huśtawki, to się pewnie potłucze.

„*A jeśli złamie kręgosłup?*”.

A ile dzieci łamało kręgosłup spadając z huśtawki przed erą kasków? Żadne albo prawie żadne.

Łatwo jest ulec pokusie kłoszowania dziecka dla własnej wygody. Ale ja nie od tego jestem, zwłaszcza jako ojciec.

Matka w życiu dziecka odpowiada za miłość bezwarunkową. Głównie przez pierwsze siedem lat to dla niego ogromnie ważne rozwojowo, zwłaszcza że na najwcześniejszym etapie niemowlak siebie i matkę postrzega jako jedną całość. Ojciec z kolei to pierwsza figura reprezentująca świat zewnętrzny. Ocenia, wyznacza reguły, uczy, pokazuje, czego nie wolno lub nie należy. Jest uosobieniem zasad i przewodnikiem po niebezpiecznym świecie.

I to jest dziecku również potrzebne, bo stanowi laboratorium, w którym uczy się szacować siły na zamiary,





oceniać ryzyko, testować bezpiecznie granice, wycofywać się, gdy zrobi się za gorąco, wytrzymywać niewygody, lęk i radzić sobie, gdy coś idzie nie tak.

A jak się ma tego wszystkiego nauczyć, gdy mama z tatą tylko dmuchają i chuchają, i usuwają z drogi przeszkody?

Wyznam zasadę kontrolowanej ekspozycji, którą stosujemy też na wyczynowych wyprawach, które organizuję od dwudziestu lat to buszu, dżungli i na pustynie. Człowiek jest w stanie znieść wszystko, jeśli ma czas na adaptację i odpowiedni proces nauki, przygotowania.

Ja CELOWO eksponuję moje dzieci na niewygody, zmęczenie, lęk, trudne decyzje. Robię to w środowisku i sytuacjach o zerowej lub bardzo małej stawce. Daję im szansę nauczyć się na swoich błędach, w miejscu, w którym to nic nie kosztuje. Ale te lekcje procentują później – bo w ważniejszych kwestiach zastosują te same sposoby myślenia, zabezpieczania się, asertywności, samoorganizacji.

Można wierzyć lub nie.

Ja wierzyć nie muszę, bo dowody widzę na co dzień. Chłopcy kończą pierwszą klasę. Nie widzę, żeby



ulegali negatywnym wpływom klasowych rozrabia-ków. Wręcz przeciwnie – stają w obronie słabszych, po-trafią się obronić i jasno widzą, co jest dobre, a co nie.

Bo do wczesnych lat mogli budować poczucie własnej, integralnej wartości. I to opartej na doświadczeniu, a nie tylko gorących zapewnieniach kochających rodziców.

A tego się nie da kupić.

Tomasz Michniewicz – dziennikarz, reportażysta, podróż-nik i autor książek. Od lat opowiada historie ludzi z różnych zakątków świata, szukając tego, co uniwersalne i wspólne. Twórca programu „Inny świat”, laureat licznych nagród dziennikarskich i podróżniczych, współzałożyciel Radia 357.





Jaki moment codzienności z synami daje Ci najwięcej radości?

To, że autentycznie chcemy ze sobą spędzać czas i robisz mnóstwo razem

Czego Twoi synowie nauczyli Cię o Tobie samym?

Że mogę sobie zaufać i nie muszę być swoim własnym ojcem, tylko pójść inną drogą

Co najbardziej zachwyca Cię w Twoich synach?

To, jak potrafią dbać o innych i jak wiele ich interesuje

Co chciałbyś, żeby Twoi synowie zapamiętali z Waszej relacji?

Że byłem, ale tak naprawdę.

Co powiedziałbyś sobie z początku drogi ojcostwa?

Nie ma jednej drogi. Musisz znaleźć swoją i ta będzie najlepsza.



Bliżej kultury

#TataTeżCzyta

Aleksandra Strzelecka,
Fundacja Powszechnego Czytania



**Dzieci
nie zapamiętają wszystkich
przeczytanych historii.
Zapamiętają jednak to,
kto im je czytał.**

Czas czytania

6 minut dla siebie



W świecie pełnym ekranów, pośpiechu i nieustannego natłoku bodźców coraz trudniej znaleźć czas na prawdziwe bycie razem. Tymczasem jedną z najprostszych, a zarazem najbardziej wartościowych aktywności, jakie rodzic może podarować dziecku, pozostaje wspólne czytanie i rozmowa. To właśnie tej idei poświęcona jest ogólnopolska kampania społeczna #TataTeżCzyta, realizowana przez Fundację Powszechnego Czytania. Jej celem jest promowanie rodzinnego czytania oraz zachęcanie ojców i innych męskich autorytetów do aktywnego udziału w budowaniu czytelniczych wzorców w rodzinie i wśród dorosłych.

Tegoroczne hasło kampanii – „bo czytanie rozwija mózg” – odwołuje się wprost do wyników badań naukowych nad rozwojem dziecka. Specjaliści podkreślają, że pierwsze lata życia są kluczowe dla kształtowania się mózgu: szacuje się, że aż 85% jego objętości rozwija się do trzeciego roku życia. W tym czasie szczególne znaczenie mają relacje z opiekunami, rozmowa, wspólna zabawa i właśnie czytanie. Głos rodzica, jego obecność oraz reagowanie na potrzeby dziecka stymulują rozwój połączeń neuronowych odpowiedzialnych za język, pamięć, koncentrację i rozumienie – budując to, co naukowcy nazywają „architekturą



mózgu”. Na znaczenie wczesnych doświadczeń czytelnicznych od lat zwracają uwagę badacze związani z Harvard University.

Czytanie dialogowe – sposób na bycie obecnym

Szczególnie wartościowe jest czytanie dialogowe: takie, w którym rodzic zadaje pytania, wskazuje obrazki, daje dziecku czas na odpowiedź. Ten pozornie prosty gest ma dalekosiężne skutki. Dzieci, którym rodzice regularnie czytają, w wieku trzech lat rozumieją dwukrotnie więcej słów niż ich rówieśnicy. Są emocjonalnie stabilniejsze, łatwiej nawiązują relacje i lepiej radzą sobie w grupie. Stabilność emocjonalna i zdolność do kontaktu z innymi to z kolei fundament późniejszej nauki i rozwoju.

Wspólne czytanie warto rozpoczynać od pierwszych miesięcy życia. Na tym etapie wystarczą kartonowe książki z kontrastowymi ilustracjami, kilka minut kilka razy dziennie – i w mózgu dziecka powstają nowe połączenia synaptyczne. Między drugim a trzecim rokiem życia czytanie przekształca się w rytuał, w którym dziecko aktywnie uczestniczy: przewraca strony, czeka na ulubiony fragment, zadaje pytania. W wieku



czterech do sześciu lat książka staje się oknem na świat – czytanie opowieści o bohaterach przeżywających rozmaite sytuacje pozwala dziecku bezpiecznie ćwiczyć emocje, uczyć się empatii i oswajać trudne doświadczenia, co dobrze przygotowuje je do szkoły i do życia wśród innych.

Nie warto też zbyt wcześnie rezygnować z głośnego czytania z dzieckiem. Nawet gdy dziecko potrafi już czytać samo, głośna wspólna lektura nadal ma sens – staje się przestrzenią rozmowy i bliskości. Książka często bywa naturalnym pretekstem do rozmów o rzeczach ważnych, trudnych i ciekawych. Dziecko zadaje pytania, dzieli się emocjami, a rodzic ma okazję lepiej poznać jego sposób postrzegania świata. W ten sposób buduje się zaufanie, które może procentować przez kolejne lata.

Dlaczego akurat tata?

Szczególną rolę w kampanii odgrywają ojcowie. Według danych Biblioteki Narodowej po książki sięga 47% kobiet i jedynie 34% mężczyzn. Po książki rzadziej sięgają już chłopcy – w Polsce już na etapie szkoły podstawowej osiągają słabsze wyniki w czytaniu ze zrozumieniem niż dziewczynki. Jedną z możliwych przyczyn jest brak czytających wzorców płci męskiej w otoczeniu dziecka.



Kampania #TataTeżCzyta odpowiada bezpośrednio na ten problem – nie moralizuje, ale pokazuje, że zaangażowani ojcowie bawią się z dziećmi, uprawiają sport, uczą nowych umiejętności, ale też czytają. Widok taty z książką jest ważnym komunikatem dla dziecka: czytanie to naturalny element codzienności i wartościowy sposób spędzania czasu. Dzieci uczą się przede wszystkim przez obserwację – obecność czytającego mężczyzny w domu może mieć znaczenie dla kształtowania nawyków czytelniczych, szczególnie u chłopców. Ważny jest też przykład innych autorytetów – czytających trenerów, sportowców, aktorów – idoli dzieci i młodzieży.

Co więcej, badania wskazują na coś szczególnego w sposobie, w jaki ojcowie czytają. Podczas wspólnej lektury częściej wychodzą poza tekst: odnoszą historię do doświadczeń dziecka, zadają pytania otwarte, improwizują głosem, mocniej skłaniają do myślenia abstrakcyjnego. To nieco inny styl, równie wartościowy. I właśnie dlatego ważne jest, by czytali oboje rodzice. Kampanii towarzyszy bezpłatny poradnik Supermoc książek #TataTeżCzyta, odpowiadający na pytania: co, jak i dlaczego warto czytać z dzieckiem. Znajdują się w nim praktyczne porady oraz polecenia książkowe, dopasowane odpowiednio do wieku dzieci.



Kilkanaście minut, które zmieniają przyszłość

Kampania #TataTeżCzyta przypomina, że czytanie nie wymaga szczególnych warunków ani dużych nakładów czasu. Kilkanaście minut dziennie wystarczy, by stworzyć rytuał, który realnie wpłynie na rozwój dziecka i relacje rodzinne. Efekty pozostają na całe życie – w postaci kompetencji językowych, lepszych wyników edukacyjnych, większej empatii i silniejszych więzi z najbliższymi. Jedno z cytowanych w materiałach kampanii badań (Sikora, Evans, Kelley) pokazuje, że osoby ze średnim wykształceniem dorastające w domach, gdzie było minimum 80 książek, mają takie same kompetencje jak absolwenci studiów wyższych z domów bez biblioteczki. Dom pełen książek i rodzic, który z nich korzysta, to jeden z najpotężniejszych predyktorów życiowego sukcesu dziecka – niezależnie od statusu materialnego rodziny. Warto budować domowe biblioteczki, które pomagają najmłodszym zaprzyjaźniać się z książkami. Książkowe prezenty są też najlepszym wyborem na każdą okazję. Kampania jest już rozpoznawalna na poziomie 14% w skali całego kraju. Co siódmy Polak zetknął się z jej przekazem. Angażują się w nią ambasadorowie z różnych środowisk – sportowcy, aktorzy, naukowcy,



twórcy internetowi – bo czytanie jest dla wszystkich i każdy może być ważnym czytelniczym wzorcem dla innych.

Czytanie z dzieckiem to nie zadanie do odhaczenia. To bycie razem w sposób, który ma długofalowe konsekwencje – neurologiczne, emocjonalne, społeczne. To budowanie relacji przez bliskość i język, przez głos i obecność. To wzorzec, który dziecko nosi w sobie, gdy dorośnie – i który samo, jeśli dobrze pójdzie, przekaże kolejnemu pokoleniu.

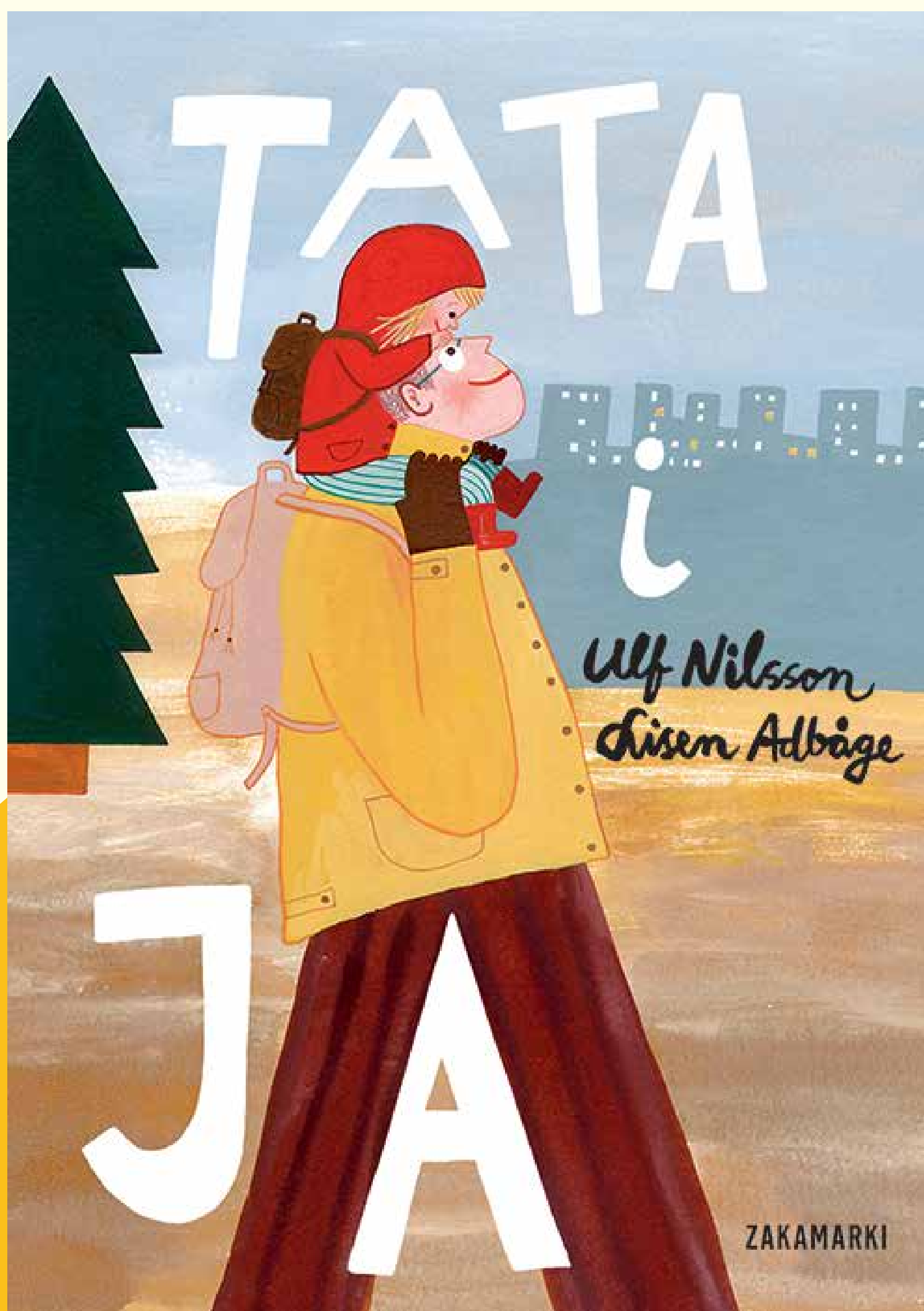
Bezpłatne materiały, poradnik i rekomendacje książkowe dostępne są na www.tatatezczyta.pl. Tam też można dowiedzieć się więcej o tym, jak włączyć się w inicjatywę jako rodzice, instytucje, placówki czy firmy. Kulminacją corocznej oficjalnej części kampanii jest Dzień Ojca, jednak wraz z końcem czerwca Fundacja Powszechnego Czytania przypomina, że budowanie trwałych dobrych nawyków wymaga regularności i zachęca do czytania codziennie, także pod hasłem #TataTeżCzyta Na Wakacjach, przypominając o znaczeniu kontaktu z książką podczas edukacyjnej przerwy, co jest szczególnie ważne dla wspierania kompetencji dzieci w wieku szkolnym.

SUPERMOC
KSIĄŻEK

#TataTeż
Czyta
2026



...bo CZYTANIE ROZWIJA MÓZG



Tata i ja

Ulf Nilsson, Lisen Adbåge | Wydawnictwo Zakamarki

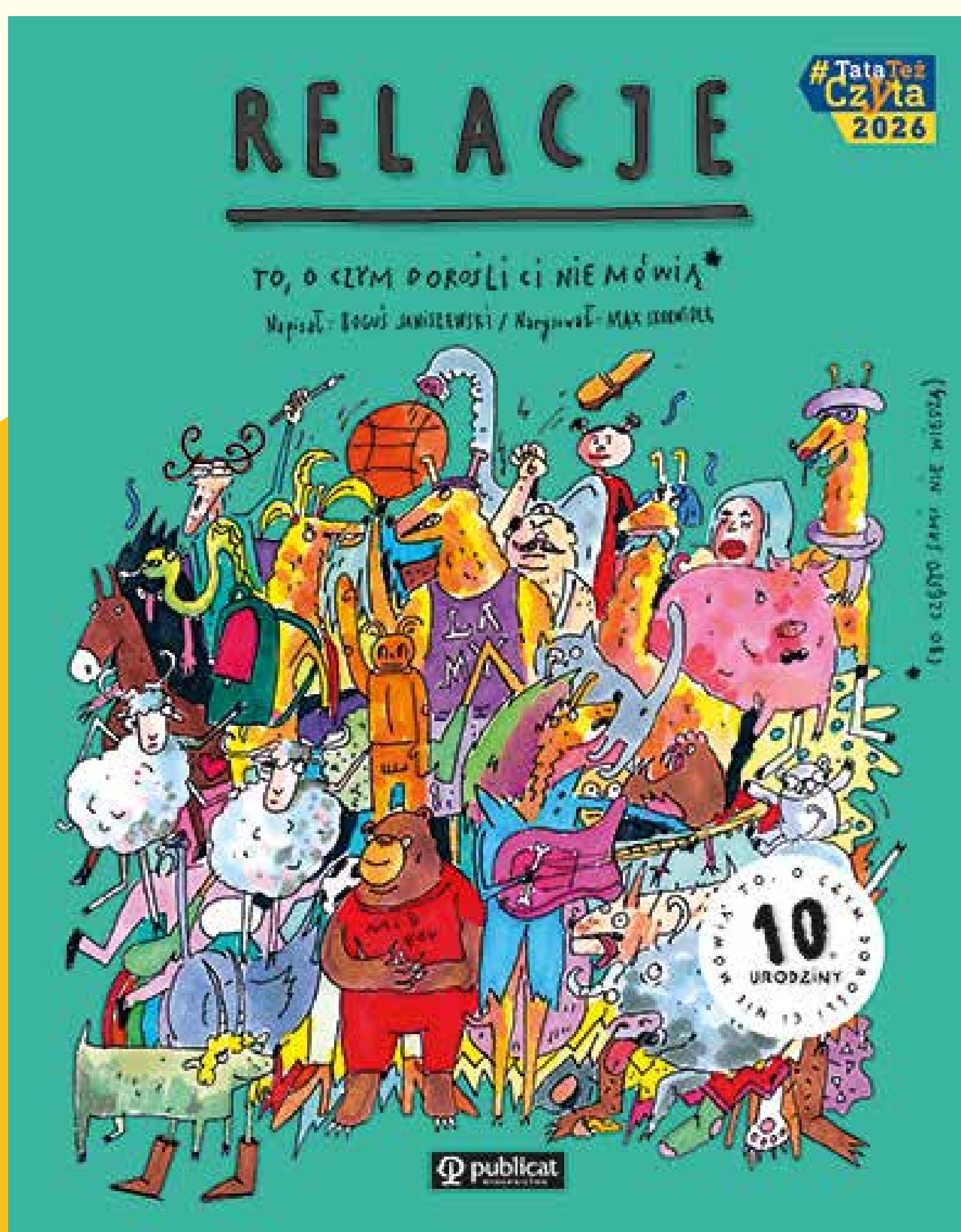
Maja ma cztery lata, jest ciekawa świata i lubi układać piosenki o swoich przygodach – najczęściej z tatą. Wspólne wyprawy pokazują, że codzienność może być pełna odkryć i niespodzianek. Pogodne historie do głośnego czytania, w których Ulf Nilsson z humorem oddaje dziecięcą perspektywę, a Lisen Adbåge trafnie pokazuje emocje małej bohaterki.



Wielka księga emocji

Umberto Galimberti, Anna Vivarelli |
Wydawnictwo Andrea

Nie rodzimy się z umiejętnością rozumienia emocji. Wiedza o tym, co drży, niepokoi lub płonie w naszych sercach, wymaga czasu i uważności. Buduje się ją powoli: w relacjach z innymi, w ciszy własnych myśli i przede wszystkim w języku, który nadaje kształt wewnętrznemu światu. Wielka Księga Emocji powstała, by pomóc młodym ludziom zrozumieć siebie, a nie tylko „radzić sobie” z tym, co czują.



Relacje. To, o czym dorośli nie mówią

Boguś Janiszewski, Max Skorwider |
Wydawnictwo Publicat

Relacje są ważną częścią naszego życia – mogą być bliskie lub powierzchowne, łatwe albo skomplikowane. Ponieważ potrzebujemy innych ludzi, warto uczyć się, jak budować dobre więzi, radzić sobie z konfliktami, szukać kompromisów i dbać o przyjaźnie. Ta książka w przystępny sposób odpowiada na pytania o relacje, emocje i funkcjonowanie wśród innych.



Co czujesz, tato?

Katarzyna Biegańska | Wydawnictwo Kropka

Mój tata prawie zawsze jest wesoły, ale nawet on czasami bywa smutny albo się złości. Dlatego często rozmawiamy o naszych uczuciach i tata pomaga mi je zrozumieć.

Ojciec to często to pierwszy nauczyciel emocji. Pozwalając dziecku je zrozumieć i uczyć, jak nimi zarządzać, nie tylko buduje z dzieckiem wspaniałą relację, ale tworzy także bezpieczną przestrzeń do poruszania trudnych tematów.



To tylko kilka z wielu wartościowych książek polecanych w ramach kampanii #TataTeżCzyta.

**Nie wiesz, co czytać z dzieckiem?
Poznaj pełną listę rekomendowanych tytułów:**

<https://www.tatatezczyta.pl/ksiazki-polecane/>



Wbrew stereotypom

Anna Waleriańczyk, Bliżej



**Współcześni ojcowie
nie chcą oglądać dzieciństwa
swoich dzieci z perspektywy
widza. Chcą być jego
częścią – każdego dnia,
wbrew stereotypom
i schematom wyniesionym
z poprzednich pokoleń.**

Czas czytania

5 minut dla siebie



Tematy związane z rodzicielstwem towarzyszą mi od dawna. Przez wiele lat pracowałam z dziećmi i ich rodzinami, dlatego śledzenie wiedzy dotyczącej rozwoju, wychowania i budowania relacji było po prostu częścią mojej codzienności.

Później zostałam mamą i wiele z tych tematów nabrało dla mnie zupełnie nowego znaczenia. To, co wcześniej znałam z doświadczeń zawodowych, zaczęłam przeżywać osobiście.

A kiedy powstało Bliżej, do tej codzienności dołączyła jeszcze jedna perspektywa - oparta o rozmowy ze specjalistami i innymi rodzicami, którzy nieustannie poszukują odpowiedzi i tak otwarcie dzielą się swoimi historiami rodzicielstwa.

Celowo używam właśnie tego słowa – rodzicielstwo, a nie macierzyństwo. Bo choć coraz więcej mówi się dziś o rodzicielstwie jako wspólnej odpowiedzialności, wciąż zaskakująco często patrzymy na nie przez pryzmat macierzyństwa. Jakby opowieść o wychowywaniu dzieci była przede wszystkim opowieścią o mamach, a ojcowie pozostawali gdzieś w tle.



Tymczasem rzeczywistość, którą obserwuję wokół siebie, wygląda zupełnie inaczej. Choć bez wątplenia niektóre doświadczenia są nierozzerwalnie związane z macierzyństwem, coraz częściej dostrzegam też te, dedykowane ojcom.

Być może dlatego, że tata mojej córki jest zaangażowanym ojcem. Każdego dnia spełnia się w roli taty i aktywnie wspiera tych ojców, którym w jakiś sposób zostaje to uniemożliwione. Tworzymy rodzinę patchworkową, a partnerski model rodziny jest nam szczególnie bliski. Nie dlatego, że jest modny czy nowoczesny. Po prostu wierzymy, że obecność i zaangażowanie obojga rodziców są dla dziecka wartością, której nie da się niczym zastąpić.

Dużo rozmawiamy o rodzicielstwie, o potrzebach dzieci i rodziców. Niektóre z tych rozmów są nieco burzliwe, bo patrzymy na pewne sprawy po prostu inaczej. Głównie jako kobieta i mężczyzna, ale jako rodzice staramy się zawsze patrzeć oczami dziecka.

I im więcej czytamy, słuchamy i obserwujemy to, co obecnie dzieje się z obrazem współczesnej rodziny, tym mocniej utwierdzamy się w przekonaniu, że współczesne ojcostwo przechodzi ogromną zmianę. I w tym cała nadzieja.





Przez pokolenia przyzwyczailiśmy się do obrazu ojca jako żywiciela rodziny. Mężczyzny, który ciężko pracuje, zapewnia bezpieczeństwo finansowe i bierze na siebie odpowiedzialność za utrzymanie domu. Matki opiekują się dziećmi i nie mają zbyt wielu okazji, by wykraczać poza obowiązki domowe. Czy to znaczy, że ten model rodziny był zły? Nie, w większości przypadków odpowiadał realiom swoich czasów.

Problem pojawia się wtedy, gdy próbujemy przykładać go do współczesnych rodzin.

Dzisiejsi ojcowie coraz częściej chcą czegoś więcej niż roli obserwatorów dzieciństwa swoich dzieci. Nie chcą znać najważniejszych wydarzeń wyłącznie z opowieści i oglądać dzieciństwa swoich dzieci z perspektywy widza.

Chcą być jego częścią i uczestniczyć w codzienności. Począwszy od połogu, przez obecność podczas wizyt lekarskich, czytanie książek, spacerów i zabawy aż po zebrania w szkole, przedstawienia, wycieczki i wspólne przejścia przez wszystkie trudy wychowawcze.

I wielu z nich rzeczywiście to robi.

Patrzę na ojców w swojej rodzinie, wśród przyjaciół i znajomych. Widzę tych, którzy odbierają dzieci



z przedszkola, zostają z nimi podczas choroby, chodzą na zebrania, usypiają wieczorami i bez zastanowienia przejmują obowiązki wtedy, kiedy ich partnerki nie ma obok.

Widzę ojców, którzy nie są pomocą a rodzicami. Takimi samymi jak mamy.

Jednocześnie mam możliwość obserwowania czegoś jeszcze. Głównie dzięki nieocenionej czujności taty mojej córki, który na naprawdę wielu płaszczyznach dostrzega, że ojcowie traktowani są często jako rodzice drugiej kategorii. I myślę sobie czasem, że jeszcze jedno czy dwa pokolenia temu niewielu mężczyzn mówiłoby o tym tak otwarcie. Ba, wielu z nich nawet by tego nie zauważyło. Może nie zauważa nawet i dziś.

Bardzo łatwo można zaobserwować to w przestrzeni publicznej.

Wystarczy wyjść z dzieckiem na plac zabaw. Ojciec spacerujący z maluchem nadal potrafi usłyszeć pytanie: „A gdzie jest mama?”. Jakby obecność samego taty wymagała dodatkowego wyjaśnienia, zamiast być traktowana jako naturalny element rodzicielstwa. Czy takie pytania padają w kierunku matek? Nie sądzę. A nawet jeśli, to z pewnością dużo rzadziej.





Podobne sytuacje można znaleźć w materiałach kierowanych wyłącznie do mam, w wydarzeniach rodzinnych, które zakładają, że głównym opiekunem dziecka jest kobieta. W komunikatach mówiących o rodzicach, które w praktyce zwracają się wyłącznie do matek.

Stereotypy dotyczące ojcostwa nie zawsze objawiają się wprost. Często ukrywają się w codzienności, których większość z nas nawet nie zauważa. Toalety i przewijaki dla dzieci w miejscach publicznych wciąż znajdują się głównie w toaletach damskich. Miejsca w komunikacji miejskiej przeznaczone dla rodzica z dzieckiem – kiedy siedzi tam mama z dzieckiem, nikogo to nie dziwi. Kiedy miejsce zajmuje tata z dzieckiem, niektórzy nie ukrywają oburzenia, jakoby korzystał z przywileju, który nie do końca przeznaczony jest dla niego. Grafiki, kampanie i materiały edukacyjne, które pokazują opiekę nad dzieckiem niemal wyłącznie przez pryzmat kobiety.

To pozornie niewielkie rzeczy. Podejrzewam, że w większości przypadków nie wynikają one nawet ze złej woli. Są raczej pozostałością po czasach, w których opieka nad dziećmi była niemal automatycznie przypisywana matkom.



Myślę jednak, że rzeczywistość już dawno się zmieniła. Coraz więcej ojców przewija, usypia, chodzi na zebrania i organizuje codzienność swoich rodzin. Jednocześnie próbując rozwijać się zawodowo i zapewnić bezpieczeństwo rodzinie. A jednak w wielu miejscach nadal spotykają się z przekazem niekoniecznie dostrzegającym ich rolę.

Być może jednym z najbardziej zakorzenionych stereotypów jest przekonanie, że tata przy dziecku po prostu pomaga. Ale chyba nie można pomagać w czymś, za co jest się współodpowiedzialnym, prawda?

Niedawno natknęłam się też na materiał, w którym mamy dzieliły się swoimi historiami o tym, że dużo łatwiej funkcjonuje im się z dziećmi, kiedy partnera nie ma obok. Nie muszą niczego konsultować, uzgadniać co kto robi ani dzielić obowiązków. Po prostu działają.

I właściwie rozumiem, skąd bierze się takie odczucie. Sama nie raz to czuję. Kiedy jestem sama z córką biorę ją za rękę, w drugiej trzymam zapakowaną po brzegi torbę, w locie łapię spadającą ze schodów maskotkę i wychodzimy. Kiedy nie jestem w stanie sama wjechać wózkem do pociągu, proszę przechodniów o pomoc. Radzę sobie doskonale.



To chyba jest trochę tak - kiedy wiemy, że musimy polegać wyłącznie na sobie, organizujemy dzień inaczej. Jest on bardziej przewidywalny. Podejmujemy decyzje szybciej. Nie zastanawiamy się, kto teraz idzie uśpić dziecko na drzemkę, a kto w tym czasie robi obiad. Najpierw usypiamy, a później robimy obiad. Czasami uda się w to wpleść pięć minut na kanapie, choć dużo częściej w toalecie. Taki przywilej. Po prostu bierzemy na siebie wszystko.

Ale czy to jest dowód na to, że ojcowie są zbędni? Że bez nich jest nam łatwiej? Ani trochę. To raczej dowód na to, że dobrze potrafimy dostosowywać się do okoliczności. Gdyby odłożyć na bok logistykę i codzienne obowiązki, zostaje coś co dla naszych dzieci jest dużo ważniejsze. O ile nie najważniejsze. Budowanie relacji – zarówno z mamą, jak i tatą. Po równo, bez umniejszania którejkolwiek z tych ról. Nie potrafię wyobrazić sobie rodziny, w której obecny i zaangażowany ojciec byłby mniej wartościowy niż wygoda wynikająca z samodzielnego zarządzania codziennością. I cieszę się, że w takim świecie nasza córka może dorastać.

Piszę to jako mama, ale także jako córka. Kobieta, która straciła swojego tatę w wieku trzynastu lat. Większość życia przeżyłam bez męskiego wzorca. I choć dorastanie z tą myślą było dla mnie zupełnie



naturalne, bo tak właśnie się wydarzyło i zaakceptowałam to jako dziewczynka bardzo szybko - dziś często myślę o tym, jak bardzo chciałabym, żeby mój tata mógł poznać moją córkę i zakochać się w niej tak mocno jak ja. Myślę też o tym, jak bardzo chciałabym, żeby jej tata mógł być przy niej przez całe życie, by w przyszłości mogła przedstawić mu swoje własne dzieci.

Być może właśnie dlatego trudno mi patrzeć na ojcostwo wyłącznie przez pryzmat obowiązków. I być może właśnie dlatego tak cieszy mnie to, że coraz więcej współczesnych ojców wybiera obecność. Wbrew stereotypom i schematom wyniesionym z poprzednich pokoleń.

Ten tekst dedykuję wszystkim tatam, którzy każdego dnia wybierają swoje dzieci. I wszystkim mamom, które wiedzą, że obecność taty w życiu ich dzieci jest nieoceniona.

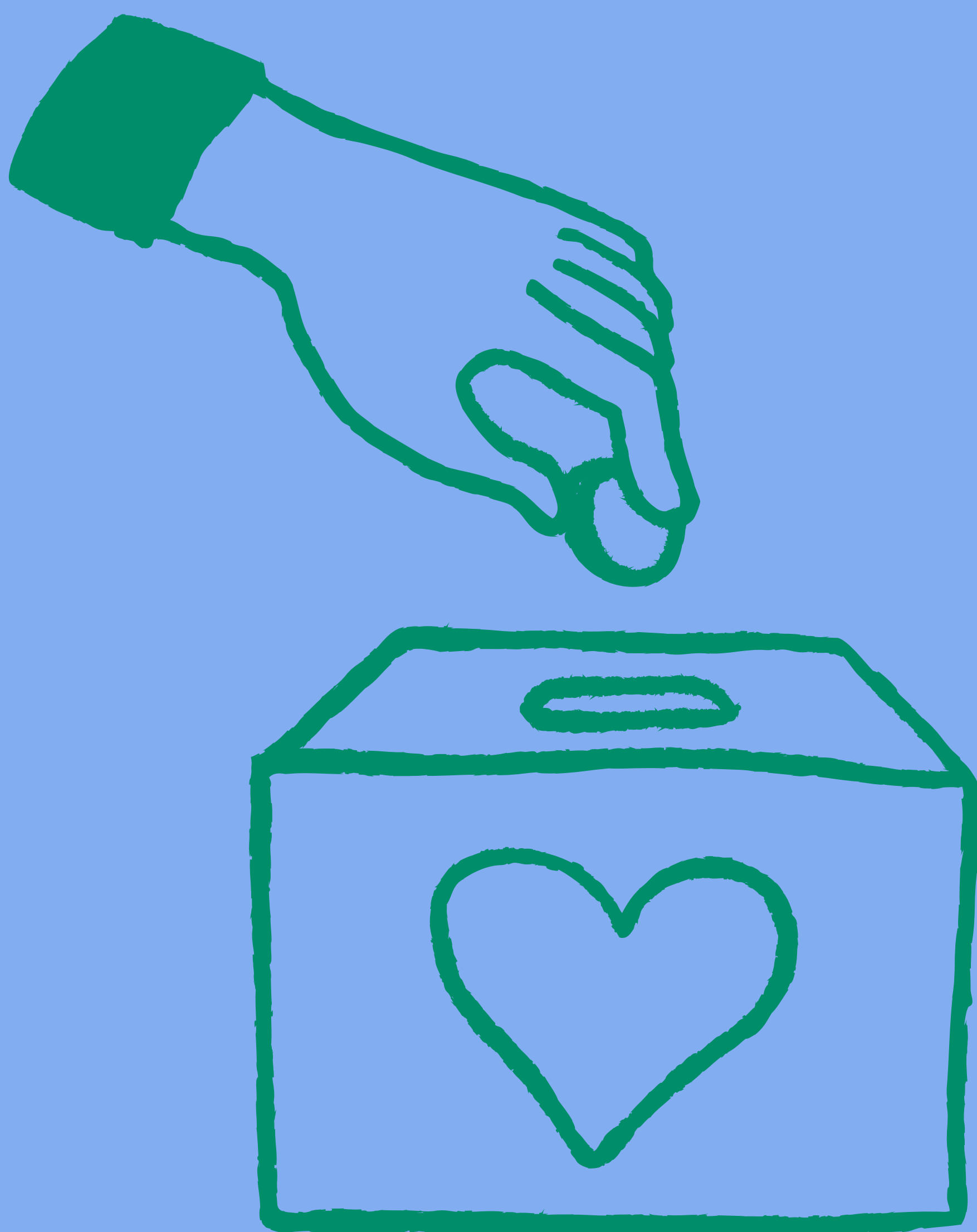
Anna Waleriańczyk – pedagog, autorka publikacji edukacyjnych i redaktorka naczelna magazynu „Bliżej”. Od lat wspiera rodziców i nauczycieli, tworząc materiały poświęcone rozwojowi dzieci, relacjom i świadomemu wychowaniu. Współzałożycielka „Bliżej”.

Miło nam, że czytasz Blżej.

Tworzymy ten magazyn,
żeby dostarczać niezależne treści.

Tylko Twoje wsparcie pozwala nam
tworzyć kolejne numery.

 buycoffee.to



stawiam kawę

OD 10 ZŁ / BEZ ZOBOWIĄZAŃ



A kuku! Koniec.

Grzegorz FORIN Piwnicki, Bliżej



”

Nie ma żadnej finałowej
sceny, jest tylko seria
nieoznaczonych ostatnich
razów, które rozpoznajemy
z dużym opóźnieniem,
jeśli w ogóle.

”

Czas czytania

8 minut dla siebie



Opowiem Ci to z perspektywy taty dwóch córek, w tym jednej na tyle starszej, że mam już poczucie, iż wiem, o czym piszę.

Nie ma dnia, który można zaznaczyć w kalendarzu jako ten, kiedy dziecko przestaje trzymać cię za rękę. Za to jest dzień, w którym robi to po raz ostatni. Zapewne sam też tego nie wyłapiesz, kiedy to się stanie. Na to nie da się przygotować.

W tej sytuacji zamyka się właściwie cały problem z przemijaniem dzieciństwa: nie ma w nim dramaturgii ani terminarza. Mimo to patrzymy w internet, a on sprzedaje nam wersję, w której pewnego dnia drzwi się zamykają, muzyka cichnie, kamera robi najazd na puste łóżeczko przy akompaniamencie smutnej muzyki. W rzeczywistości jest gorzej, bo nie ma żadnej finałowej sceny, jest tylko seria nieoznaczonych ostatnich razów, które rozpoznajemy z dużym opóźnieniem, jeśli w ogóle.



Ostatni raz, kiedy noszę ją na barana, bo nogi już są za długie, a ona już nie waży paru kilogramów i nie dosięga trochę ponad kolano. Ostatni raz, kiedy książka z Paddingtonem, otrzymana od niego pocztą, była najważniejszą rzeczą na świecie. Ostatni raz, kiedy budzi się w nocy i potrzebuje mnie, abym się koło niej położył, bo poprzedniego dnia było tyle wrażeń, że nie dawały spać. Żadnego z tych momentów nie przeżyłem jako ostatni. Przeżyłem je jako zwyczajny wtorek, środę. Już nawet nie pamiętam.

Lustreczko, powiedz przecie...

Internet jest mściwy. Jest cały gatunek treści, który żyje z tego, że mamy czuć się winni czasu, który nam mija z dziećmi. Wypomina nam te momenty, że „kiedyś przestanie cię prosić o przytulenie”, i czeka spragniony na komentarze, w których ludzie oznaczają się wzajemnie z poczuciem winy. Bam, trafiony. Bam, kolejny.

A to przecież nie jest refleksja, a jedynie bezuczuciowy mechanizm. Smutek funkcjonuje tam jako format treści, zaprojektowany, żeby przewinąć kciukiem dalej, zostawiając tylko ukłucie w żołądku. Leciutko, ale żeby cię zaniepokoić.





Problem nie polega na tym, że ten przekaz jest fałszywy. Dzieciństwo naprawdę mija i naprawdę przestają cię prosić o przytulenie. Problem polega na tym, że ten format każe ci przeżywać żal z wyprzedzeniem, zanim jeszcze coś się skończyło, jakby strata była czymś, co trzeba sobie wyprodukować na zapas, żeby docenić to, co masz teraz. To odwrócona logika. Uważność, która rodzi się ze strachu przed utratą, nie jest uważnością. Jest niepokojem przebranym za czułość.

Zmiana!

Rzeczy, które rzeczywiście mijają, mijają inaczej, niż opowiadają ci w internecie.

Nie mijają nagle. Mijają stopniowo, na tyle stopniowo, że nie ma momentu, w którym mógłbyś powiedzieć: „to było ostatnie”. Ręka, którą trzymasz na spacerze, nie zostaje puszczonego dnia. Najpierw trzyma się jej rzadziej, potem tylko przy przejściu przez ulicę, później tylko kiedy jest ciemno, i już nigdy. Ale ten „nigdy” nie ma daty.

Te wszystkie sytuacje nie mijają w jedną stronę. Internet przeinacza. Przedstawia dzieciństwo jako coś, co się traci, jak gdyby relacja z dzieckiem była bankoma-



tem, z którego tylko wypłacasz. Naprawdę jest tak, że w miejsce jednej bliskości przychodzi inna. Moja starsza córka już nie biegnie do mnie z kamyczkiem ze żwiru na podwórku, który był dla niej odłamkiem zaginionej galaktyki, spadłym z nieba. Ale potrafi teraz opowiedzieć historię, która ma początek, środek i koniec. I czeka, żebym się zaśmiał w dobrym momencie albo przynajmniej nie pogubił się w jej zawiłościach, co czasem bywa ciężkie. To nie jest pomniejszona wersja tamtej bliskości. To jest inna bliskość, ale na tę inną trzeba było zapracować tamtą wcześniejszą.

Strata jest prawdziwa, ale jest jednostronna tylko wtedy, jeśli mierzysz ją na sztywno: to samo dziecko, te same gesty. Jeśli mierzysz relację, a nie repertuar gestów, to ona się raczej pogłębia niż kurczy. Jak ten wszechświat zaklęty w znalezionym żwirze z nieba.

Interstellar

Z młodszą córką jest nieco inaczej, bo z nią mam codzienność. Budzę się, kiedy ona się budzi. Wiem, co jadła wczoraj i czy spała dobrze. I właśnie z tej pozycji widzę, że codzienność nie chroni przed niczym, bo te same nieoznaczone ostatnie razy dzieją się tutaj, na moich oczach, mimo że jestem przy nich cały czas.





Ostatni raz, kiedy podałem jej butelkę z mlekiem nikt nie powiedział, że to ostatni raz, bo skąd było to wiedzieć komukolwiek. Ostatni raz, kiedy budziła się w nocy, żeby jeść, a teraz przesypia całe noce. Kiedy mówiła o sobie Toja, a teraz jest już Antosią. To imię, którego wcześniej nie umiała wypowiedzieć, brzmi teraz tak naturalnie, jakby Toja nigdy nie istniała. Tylko ja się łapię, że czasem nazywam ją Toją, a ona mnie poprawia, że nie Toja, a Antosia. Chodziła na czworakach. Teraz biega po domu i to bieganie wyparło chodzenie tak całkowicie, że muszę sobie przypominać, że było inaczej.

Codziennosc daje mi tylko to, że widzę te zmiany na bieżąco, a nie po fakcie. Nie daje mi tego, że je rozpoznaję, kiedy się dzieją. Toja zniknęła któregoś dnia. Nie wiem którego. Wiem tylko, że teraz jest Antosia.

Wczoraj zauważyłem, że zaczyna jej wychodzić paluszek z butów. Te same buty, które jeszcze niedawno były za duże, teraz robią się za małe, i nikt mi nie powiedział, kiedy nastąpi ta chwila pomiędzy. Smoczka za to nadal szuka. Tego samego co na początku. To chyba jedyny łącznik z tamtym czasem, jaki jej i nam jeszcze został. Pozwala mi się to na chwilę zatrzymać, a czasem nawet podróżować w czasie do tamtego



okresu. Daje mi to trochę spokoju w myślach. Jest dobrze. Nadal jest malutka.

Antosia uwielbia słuchać o tym, jak była niemowlakiem. Opowiadamy jej, pokazujemy zdjęcia, a ona słucha z przejęciem, jakby analizowała własne dzieciństwo, choć ma dopiero dwa latka. Robi bardzo podobne rzeczy do tych, które robiła starsza córka w jej wieku, tylko, że teraz to ja jestem po drugiej stronie tej samej historii. Próbując zrozumieć, co minęło, podczas gdy ona próbuje zrozumieć, co się dopiero wydarzyło.

Ze starszą te same nieoznaczone ostatnie razy mijają identycznie, tylko że ja nie jestem przy nich w połowie przypadków. Przy dobrych wiatrach może się uda, że będzie to mniej więcej połowa czasu, który mam z młodszą. To znaczy, że przy obecnym układzie partner jej matki ma realną szansę spędzić z nią więcej godzin w tygodniu niż ja. Nikt tego nie liczy, bo nikt tego nie musi liczyć, tylko ja. Obecność i nieobecność płacą tu inną walutą, ale rachunek wystawiają ten sam.

Bez codzienności

Mówię to z pozycji ojca, który nie ma tej najbardziej oczywistej rzeczy – codzienności. Widuję starszą



córkę według ustalonego rytmu, nie wtedy, kiedy akurat chcę. I właśnie z tej pozycji widzę, jak fałszywy jest mechanizm winy sprzedawany w internecie. Zakłada, że jesteś winny, ponieważ nie jesteś wystarczająco obecny, że nie cieszysz się wystarczająco mocno każdą chwilą, jak gdyby intensywność uwagi była czymś, co można sobie wykrzesać na zawołanie po przeczytaniu odpowiedniego cytatu.

Tymczasem prawdziwa robota rodzicielska, kiedy czasu jest mniej niż by się chciało, nie polega na maksymalizowaniu wzruszenia w każdej minucie. Polega na tym, żeby być w tych godzinach, które się ma, w pełni – czyli czasem potwornie zmęczonym czy zajęтым po uszy swoimi obowiązkami. Ale też czasem po prostu siedzącym obok, kiedy ona robi coś swojego i nie potrzebuje od mnie nic poza tym, żebym był w pobliżu. To nie wygląda jak wyreżyserowane zdjęcie z Instagrama z podpisem. Wygląda jak zwykłe popołudnie, bo nim jest. Ale to właśnie z takich popołudni składa się cała ta rzecz, którą później nazwiemy dzieciństwem, bo życie to nie przedstawienie dla obcych.

Nikt nie pamięta wzruszających cytatów dołączonych do zdjęć. Dzieci pamiętają, czy ktoś był, kiedy go potrzebowały, i czy nie udawał, że jest gdzie indziej.



„Nie mazgaj się.”

Żal przychodzi bez ostrzeżenia, niezależnie od tego, czy czytałeś o tym posty na Instagramie, wysłuchałeś podcastu, czy nie zrobiłeś nic z tych rzeczy. Przychodzi w postaci znalezionej w szufladzie rysunku, którego już nie pamiętałeś. W postaci małego ubranka, które ktoś chce wyrzucić, a ty nie wiesz, czemu nie potrafisz się na to zgodzić. W postaci ciszy w domu, która kiedyś byłaby ulgą, a teraz jest po prostu ciszą.

Różnica między tym żalem a tym, który sprzedaje ci internet jest taka, że ten prawdziwy nie prosi cię, żebyś go produkował na zapas. Przychodzi sam, po cichu, i kiedy przyjdzie, nie potrzebuje odpowiednio dobranego zdjęcia, żeby był prawdziwy. Można go przeżyć bez hysterii, bez poczucia, że przegapiłeś coś, co powinieneś był robić inaczej. Można go przeżyć tak, jak przeżywa się zmianę pór roku – czasem ze smutkiem, ale bez winy.

Dzieciństwo nie jest próbą generalną do czegoś ważniejszego. Ale nie jest też czymś, co trzeba rozpaczliwie chwycić, zanim wycieknie przez palce, przesypując się jak piasek. Jest czymś, co się po prostu przeżywa razem z dzieckiem, krok po kroku, bez możliwości przewidzenia, który krok był ostatni w swoim rodzaju.



I może to jest jedyna rzeczywista rada, jaką można dać w tym temacie. Nie próbuj żyć tak, jakby każda chwila była ostatnia, bo to wypala szybciej niż jakikolwiek brak uwagi. Żyj tak, jakby każda chwila była zwyczajna, dlatego że jest. Te zwyczajne chwile, kiedy się je zsumuje, są tym, co później nazwiesz dobrym dzieciństwem, nie te kilka wyreżyserowanych momentów, które ktoś umiał uchwycić na zdjęciu.

A teraz wracam do przeżywania zwykłych chwil z drugą córką, bo właśnie się obudziła z drzemki. Nie ze strachu przed ich przeoczeniem, tylko dlatego, że... i tutaj dopiszcie sobie sami.

Pa!

Grzegorz „Forin” Piwnicki – projektant, artysta i społecznik. Od ponad 25 lat opowiada historie obrazem, tworząc okładki albumów muzycznych, identyfikacje wizualne marek i kampanie społeczne. Zwolennik zaangażowanego ojcostwa, edukacji przez relacje i działań, które zostawiają po sobie coś więcej niż estetykę. Współzałożyciel i dyrektor kreatywny magazynu „Bliżej”.

[bliżej zabawy](#)

[spis treści](#)



„Co robimy?” Propozycje zabaw

Anna Waleriańczyk, Blżej



**Dla dzieci zabawa jest naturalnym sposobem poznawania świata.
Dla wielu rodziców bywa także jednym z najprostszych języków bliskości.**

Czas czytania

4 minuty dla siebie



Poniżej znajdziecie kilka prostych pomysłów na wspólny czas. Nie wymagają one specjalnych przygotowań ani dodatkowych materiałów. Wystarczy chwila uwagi, odrobina wyobraźni i gotowość, by wejść do dziecięcego świata.

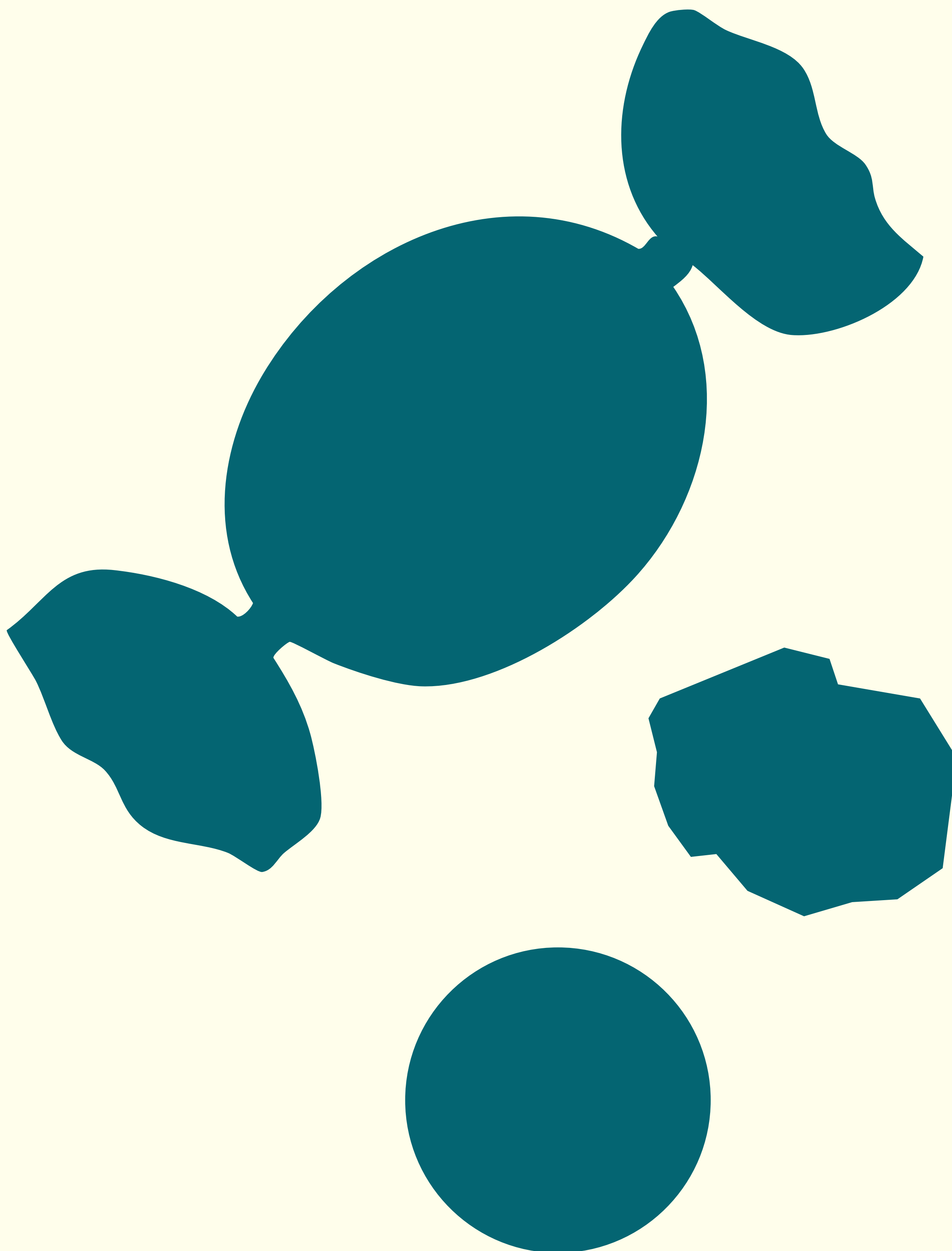
W DRODZE

Co chowasz w kieszeni?

Zabawa zaczyna się przed wyjściem. Dziecko wybiera mały przedmiot i chowa go do kieszeni lub plecaka. W drodze rodzic zadaje pytania, próbując odgadnąć, co to jest. Im bardziej pomysłowe pytania, tym więcej śmiechu.

Level up

Zamieńcie się rolami! Jednego dnia zgaduje rodzic, drugiego – dziecko. Możecie prowadzić „tydzień kieszonkowych zagadek” i sprawdzać, kto ma lepszą intuicję, albo sprytniejsze pytania. Za każdą odgadniętą rzecz przyznajcie punkty i na koniec tygodnia wymyślcie symboliczną nagrodę – np. wspólne gotowanie



Ta zabawa rozwija:

- logiczne i przyczynowo-skutkowe myślenie,
- umiejętność formułowania pytań,
- uważne słuchanie i spostrzegawczość,
- poczucie humoru i bliskość w relacji.



ZABAWA W KUCHNI

Restauracja „Jak w domu”

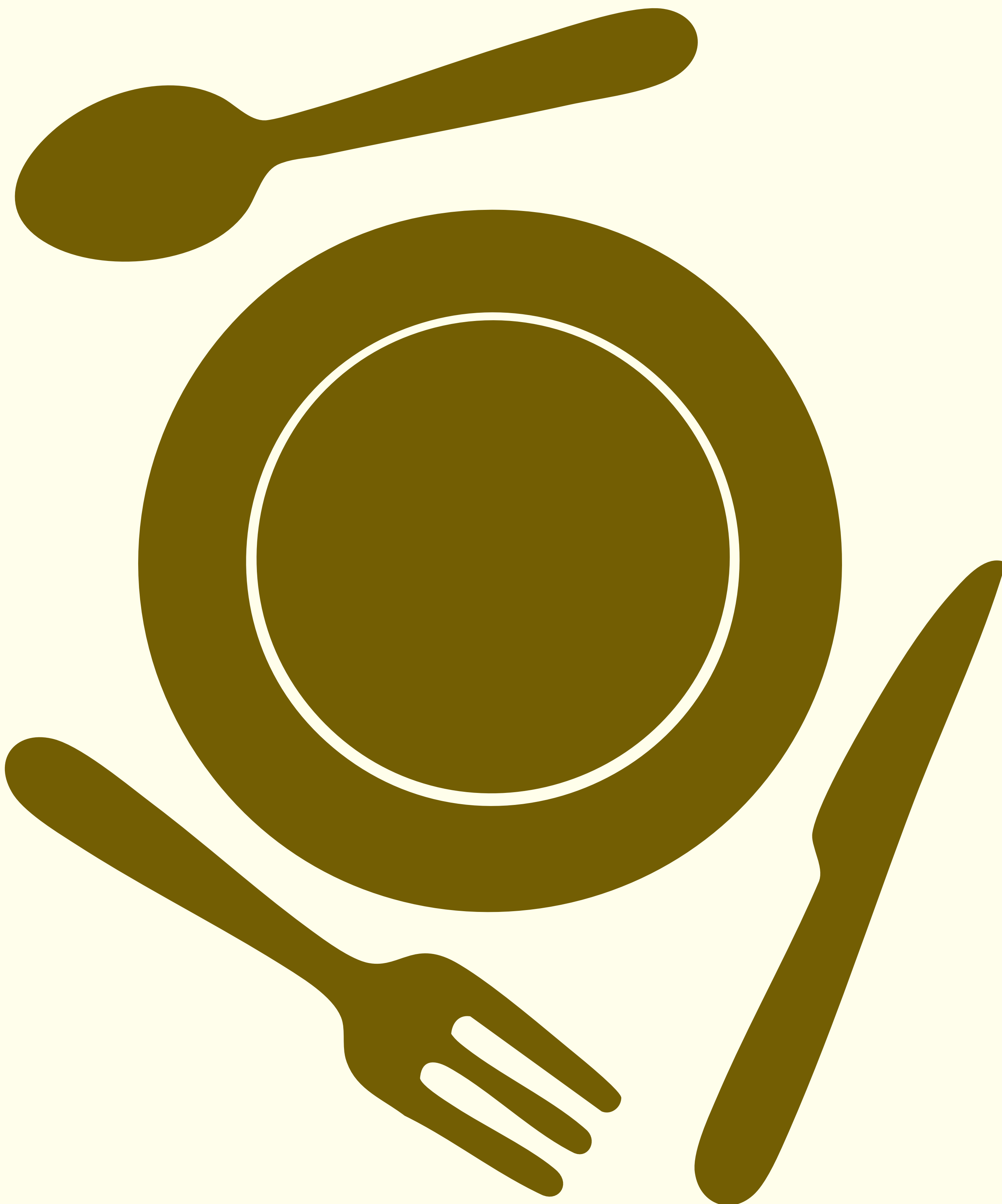
Zaskocz swoje dziecko i zaproś je do otwarcia własnej restauracji. Wymyślcie wspólnie nazwę, specjalność dnia oraz to, co wyróżnia waszą rodzinną knajpkę.

Niech dziecko decyduje o muzyce, wystroju (nawet jeśli to serwetka z papieru toaletowego i plastikowe sztucce), o tym, jak witacie gości. Zaprojektujcie też własne menu – może być rysunkowe.

Level up

Starsze dzieci mogą projektować własne menu z wymyślonymi potrawami (np. „Zupa odwagi” albo „Makaron z supermocą na jutro”).

Można też wymyślić danie, które odzwierciedla nastrój dnia: „Zupa z odrobiną lenistwa i dobrego nastroju”.



Ta zabawa rozwija:

- wyobraźnię i ekspresję twórczą
- planowanie i organizację działań
- współpracę i komunikację
- poczucie sprawczości i wiarę we własne możliwości.



ZABAWA W MIĘDZYCZASIE

Misja: niewidzialne dobro

Zabawa polega na robieniu dobrych uczynków... ale w sekrecie.

Można włożyć komuś do kieszeni karteczkę z narysowanym sercem, zostawić laurkę pod poduszką, podlać kwiatki czy posprzątać zabawki bez przypominienia. Wieczorem, przy kolacji, zgadujecie, kto był „*niewidzialnym czarodziejem*” i jakie dobre uczynki udało się wykonać. To lekka forma praktyki uważności i wdzięczności – dzieci uczą się, że dobro ma cichą moc.

Level up

Starsze dzieci mogą planować „*tydzień tajnych misji*” – tworząc listę działań, które poprawią komuś dzień (np. napisać list do babci, narysować kartkę dla nauczyciela, powiedzieć coś miłego koledze lub koleżance). Na koniec tygodnia można zrobić małą „*ceremonię dobrych czarodziejów*” i celebrować drobne gesty.



Ta zabawa rozwija:

- empatię i wrażliwość społeczną
- umiejętność zauważania potrzeb innych
- samoregulację i wewnętrzną motywację
- wdzięczność i poczucie sensu w codziennych działaniach.



PRZED SNEM

Poczta nocnych pytań

Przed snem dziecko zapisuje lub rysuje pytanie, które chodzi mu po głowie. Może dotyczyć wszystkiego:

- Dlaczego chmury nie spadają?
- Czy smutek jest do czegoś potrzebny?

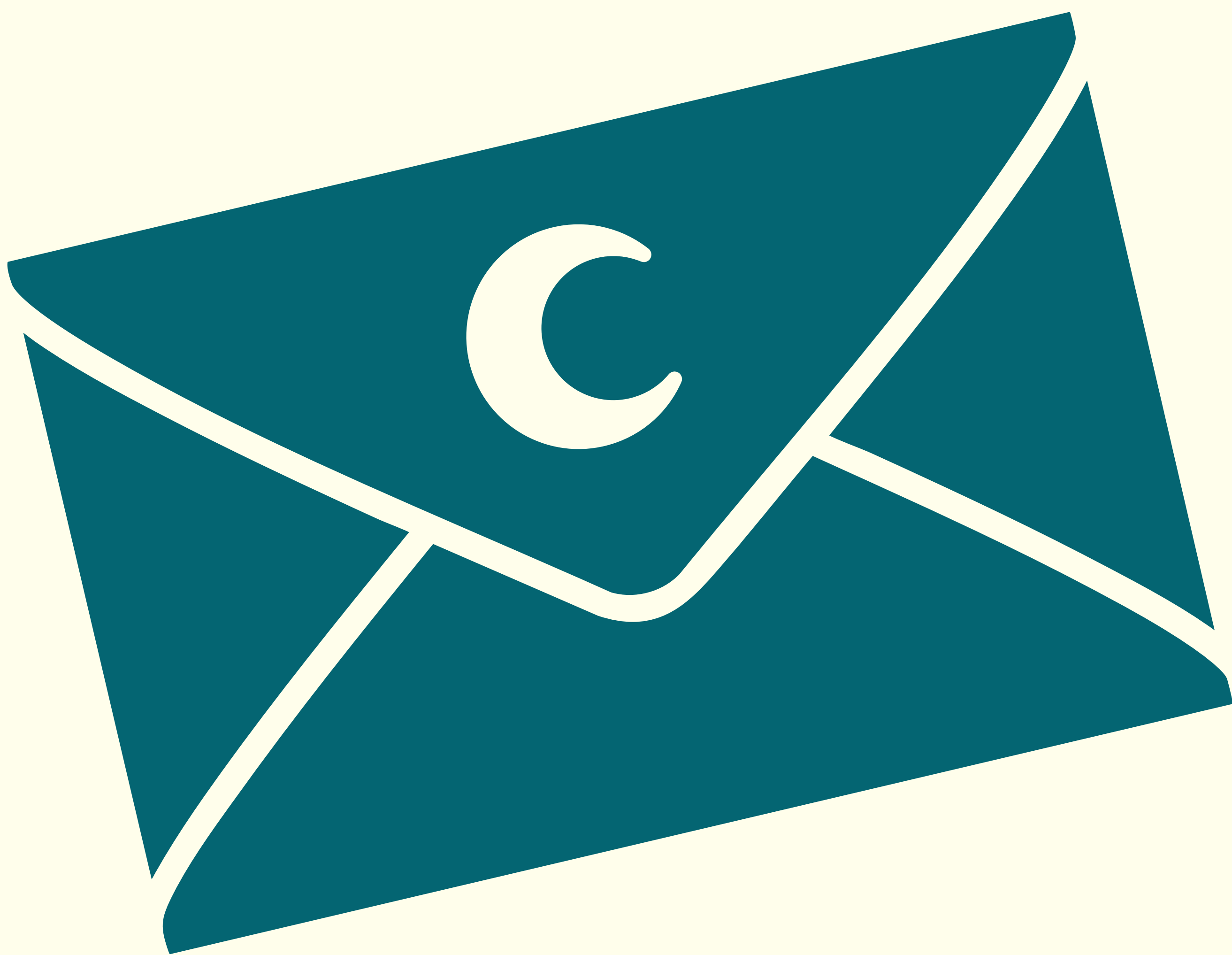
Kartkę wkłada pod poduszkę lub zostawia w specjalnie przygotowanej „skrzynce nocnej poczty”.

Wieczorem rodzic czyta pytanie i przygotowuje odpowiedź. Może ją napisać, narysować albo zostawić krótką wiadomość. Rano dziecko znajduje odpowiedź i odkrywa, co przyniosła nocna poczta.

To prosty rytuał, który pomaga pielęgnować dziecięcą ciekawość i pokazuje, że każde pytanie zasługuje na uwagę.

Level up

Załóżcie rodzinny zeszyt nocnych pytań. Z czasem stanie się wyjątkową kroniką dziecięcych przemyśleń, marzeń i wątpliwości. Po latach będzie także piękną pamiątką wspólnych rozmów i odkrywania świata.



Ta zabawa rozwija:

- ciekawość poznawczą i myślenie pytajne,
- więź i komunikację w rodzinie,
- kreatywność i refleksję,
- poczucie bezpieczeństwa i bliskości.

przewodnik

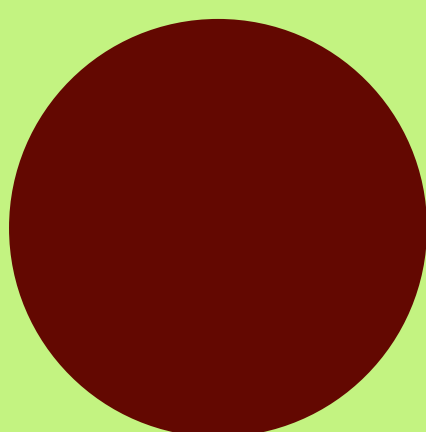
bliżej

dla bliskich dzieciom

Zaobserwuj nas na  Instagram



@blizejmag



autor

@julian_karewicz Bardzo chętnie poczytałam o ojcowskich trudnościach rodzicielstwa: czego boją się ojcowie, co ich wypala? Ciekawi mnie też wpływ własnych doświadczeń z dzieciństwa na ojcostwo i styl wychowawczy i jeszcze temat znajdowania balansu pomiędzy budowaniem bliskości a autorytetu.

Odpowiedz

Przyszłość mieszka przy stole

Julian Karewicz



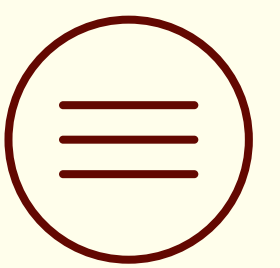
”

**Prawdziwe zaskoczenie
nie polega na tym,
że nie znamy odpowiedzi.
Polega na tym,
że nie wiedzieliśmy
nawet, że istnieje pytanie**

”

Czas czytania

10 minut dla siebie

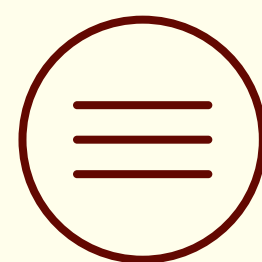


Jakiś czas temu pod jednym z moich felietonów pewna użytkowniczka zostawiła komentarz.

W pytaniach, które zadała, najbardziej zaskoczyło mnie to, że w ogóle zostały zadane, choć kiedy przyrzec się temu bliżej, równie dziwi fakt, że nigdy wcześniej nie zadałem ich sobie sam. A przecież jestem ojcem od prawie dziesięciu lat. To doprowadziło mnie do dość niepokojącej refleksji. Być może przez lata my, ojcowie, nauczyliśmy się odpowiadać na pytania innych, rozwiązywać problemy, zarabiać pieniądze i organizować życie rodzinne, ale niespecjalnie nam po drodze z zaglądaniem w głąb siebie.

Jakim jestem ojcem? Czego się boję? Co mnie męczy? Co mnie ukształtowało? Jakie błędy popełniam? Skąd one się wzięły?

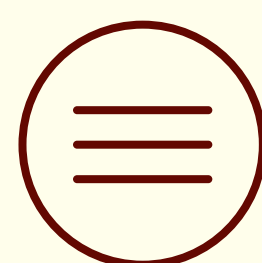
Mam wrażenie, że w przestrzeni publicznej takich pytań również zadaje się niewiele. Jeśli już pojawia się rozmowa o ojcostwie, najczęściej skupia się na tym, co ojciec powinien robić. Znacznie rzadziej rozmawiamy o tym, co przeżywa. Dlatego ten komentarz został ze mną na dłużej. Zadał pytania, które dotąd omijałem szerokim łukiem. Z dzisiejszej perspektywy jest dla mnie jasne, że choć ignorowane, gdzieś we mnie jednak krzyczały.



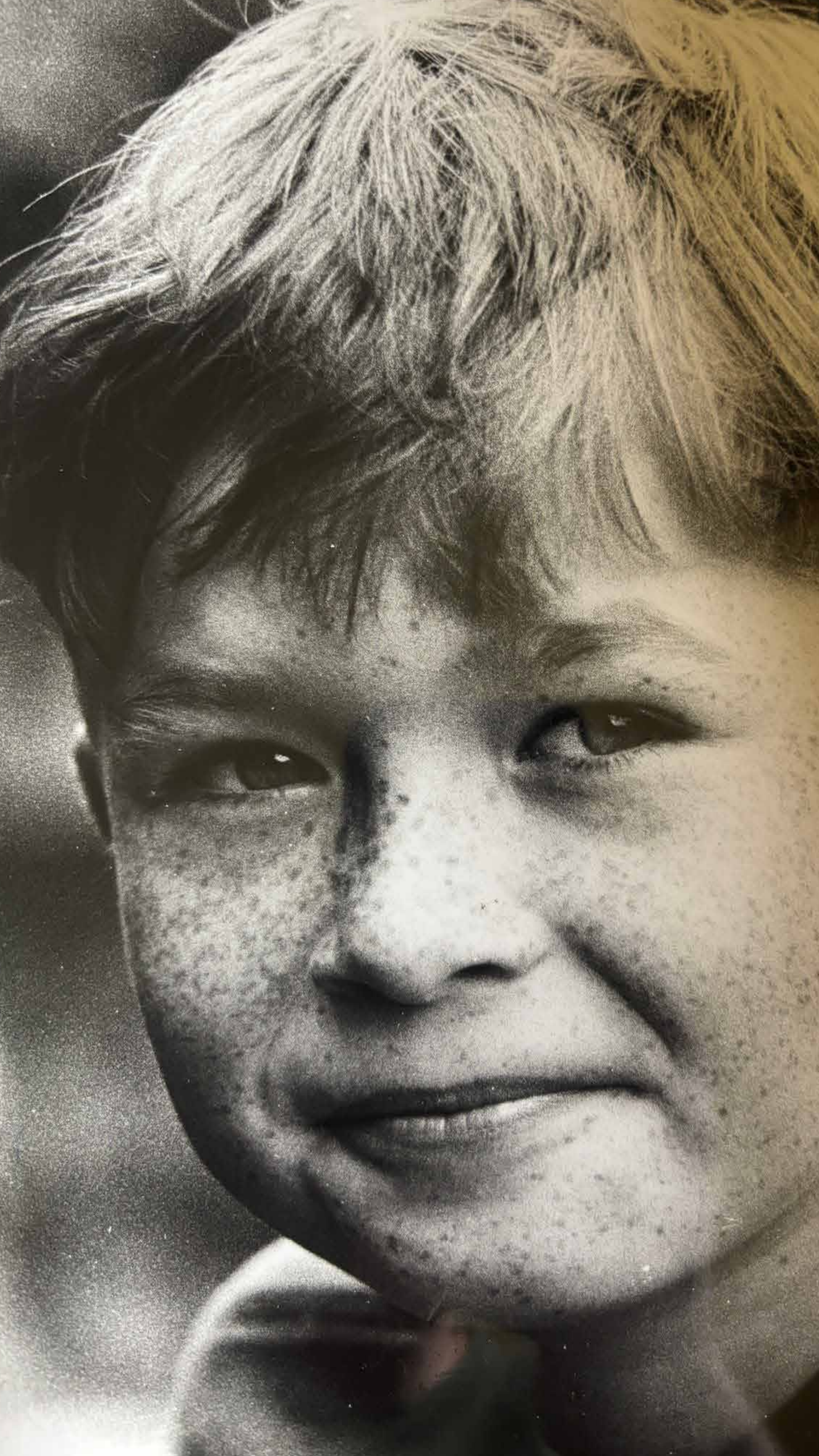
Pisząc ten felieton, zaczynałem z perspektywy pewnej pustki w głowie. Bo przecież wiem, co to znaczy być tatą. Ale czy kiedykolwiek naprawdę zastanawiałem się nad poziomem trudności, z jakimi się mierzę? Chyba nie. Czasem mam wrażenie, że my, mężczyźni, jesteśmy trochę jak woły robocze. Idziemy przez życie i nawet nie zauważamy, kiedy gwoździe zaczęły wbijać nam się w kopyta. Być może tak samo jest z ojcostwem. A może po prostu w debacie publicznej pewne pytania dotyczące ojcostwa zwyczajnie się nie pojawiają. Nikt nie nauczył nas pytać o własne problemy. Kazano nam jedynie iść przez życie z głową podniesioną do góry, niezależnie od tego, co właśnie nam na nią spada.

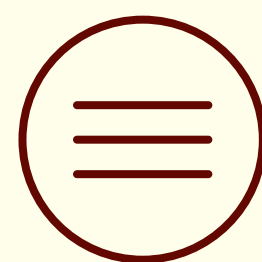
Czego boi się tata?

Pierwsza rzecz, którą w sobie odkryłem, dotyczyła początków mojego rodzicielstwa. Myślę, że wielu z nas, a już na pewno ja sam, mierzyło się z syndromem Piotrusia Pana. Chłopca zamkniętego w skórze mężczyzny. Człowieka, który przez lata bardziej trenował do prawdziwego życia, niż faktycznie je przeżywał. Żyliśmy przede wszystkim dla siebie. Dlatego moment, w którym dociera do nas świadomość, że przestajemy żyć wyłącznie dla siebie, a stajemy się odpowiedzialni



za drugą osobę, nie zawsze jest łatwy. Nagle ważniejsze od własnych planów staje się przewinięcie dziecka, wyjście z nim do lekarza czy zostanie dłużej w pracy po to, by zapewnić środki na zaspokojenie potrzeb małego człowieka, a bardzo często również całej rodziny. I chyba właśnie utraty tej wolności bałem się najbardziej. Choć równolegle miałem też pewien przywilej. Życie Piotrusia Pana w moim przypadku trochę się przedłużyło. Być może dlatego sam moment przejścia od wolności do zobowiązania był dla mnie łatwiejszy. Życie wyłącznie dla siebie zaczynało wydawać mi się coraz mniej atrakcyjne, a coraz bardziej puste. To jednak nie oznacza, że wszedłem w ojcostwo bez lęku. Wręcz przeciwnie. To były z kolei pytania, które zadawałem sobie nader często, ale prawie nigdy nikomu się do nich nie przyznawałem. Czy będę w stanie dowieźć? Czy potrafię zapewnić byt? Czy moje dzieci będą miały wszystko, czego potrzebują? Kiedy próbowałem później odpowiedzieć sobie na pytanie, czego boją się ojcowie, zrozumiałem, że większość moich lęków nie dotyczyła mnie samego, lecz tych, za których jestem odpowiedzialny. Bałem się, że nie wystarczę, że zawiodę, że któregoś dnia moje dzieci będą czegoś potrzebowały, a ja nie będę w stanie im tego dać. Bywały momenty, kiedy pojawiało się realne ryzyko, że tak właśnie będzie. Pamiętam, jak bardzo wyczerpywał mnie wtedy brak poczucia



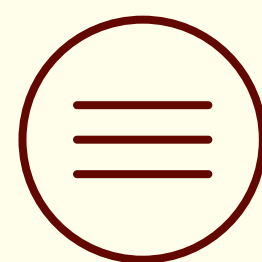


bezpieczeństwa i stabilności ekonomicznej. Nie pozwalał spokojnie spać. Nie pozwalał spokojnie żyć. Myślę, że wielu ojców zna ten rodzaj lęku. Nie mówi się o nim zbyt często, bo przecież od mężczyzny oczekuje się raczej rozwiązań niż przyznawania się do obaw. Tymczasem pod sporą częścią naszej codziennej aktywności siedzi zwykły strach przed zawiedzeniem tych, których kochamy najbardziej.

Osobiście, do czego mogę się już po latach przyznać, bałem się również czynności opiekuńczych. Głównie tych związanych z higieną. Na przykład zmiany pieluch. Wchodząc w rodzicielstwo, miałem w sobie jakiś rodzaj delikatności francuskiego pudelka i doskwierała mi myśl, że miałbym zacząć dotykać cudzych ekskrementów. Było to dla mnie szalenie trudne do wyobrażenia. Pamiętam jednak, że bardzo szybko wytrącił mnie z tego mój dobry kumpel, który jakieś dziesięć lat wcześniej został ojcem.

„Stary, miałem dokładnie to samo. Ale nie minął tydzień i problem sam się rozwiązał. A po roku byłem w stanie jedną ręką zmieniać pieluchę, a drugą nawijać sobie na widelec spaghetti”.

Tak było i w moim przypadku.



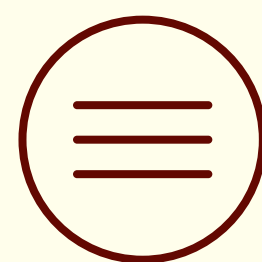
Z czasem odkryłem, że ojcostwo jest również nauką wielu zupełnie nowych kompetencji. Warto wiedzieć, czym jest bodziak, orientować się, w ile warstw ubrań ubrać dziecko, żeby czuło się komfortowo przy danej pogodzie, która maść najlepiej sprawdza się przy odparzeniach, który lek skutecznie zbija gorączkę i jaki rodzaj kaszlu albo gluta w nosie jest wystarczającym powodem, żeby jechać do lekarza, a który można jeszcze spokojnie obserwować. Warto dowiedzieć się czegoś o praniu i składaniu dziecięcych ubrań. Opanować podstawy gotowania i sprzątania. A jeśli jesteśmy ojcami córek, nauczyć się pleść warkoczyki. Ja do dziś jeszcze się tego nie nauczyłem, ale kucyki idą mi całkiem nieźle. Ta umiejętność przydała mi się znacznie bardziej niż zaplatanie węzłów żeglarskich.

Bo wielu z nas prowadziło wcześniej życie siłowniane, klubowe, biurowe albo po prostu wychowało się w domach, w których większość tych spraw załatwiały za nas mamy.

Co wypala ojców?

Tutaj odpowiedź, do której doszedłem, zaskoczyła mnie najbardziej. Bo nie sądzę, żeby wypalało mnie ojcostwo. Mówię oczywiście o zwykłym ojcostwie, nie





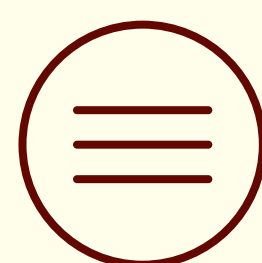
o sytuacjach skrajnych związanych z ciężką chorobą dziecka czy ogromnymi kryzysami. W moim przypadku ojcostwo nie wypala. Ojcostwo ładuje. Wypala brak relacji, pośpiech, gonienie za pieniędzmi i wszystko to, co odciąga nas od ludzi, dla których tak naprawdę wykonujemy ten cały wysiłek. Są dni, kiedy wracam do domu po kilkunastu godzinach pracy i orientuję się, że cały dzień walczyłem o rodzinę, ale prawie nie miałem z nią kontaktu. Walczyłem o rachunki, o bezpieczeństwo, o przyszłość.

Tylko że przyszłość mieszka przy stole, przy którym dziecko chce mi właśnie opowiedzieć, jak wyglądał jego dzień. Mieszka w czytaniu bajek przed snem. Mieszka w momencie, gdy słyszysz, jak twoje dziecko opowiada żart, który usłyszało od ciebie. I właśnie dlatego coraz częściej mam poczucie, że nie wypala mnie bycie ojcem.

Wypala mnie wszystko to, co próbuje mi to ojcostwo odebrać.

Jaki ojciec syna, taki ojciec z syna?

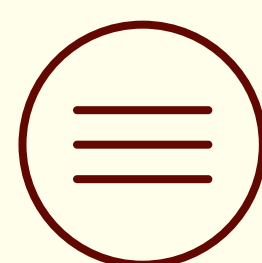
Pytanie o wpływ dzieciństwa na moje ojcostwo, zwłaszcza w kontekście mojego taty, okazało się dla mnie chyba najtrudniejsze. Bardzo szybko przestałem



myśleć o sobie, a zacząłem myśleć o moim tacie – człowieku, którego kochałem, ale którym również wielokrotnie byłem rozczarowany. Ból, jaki to we mnie zostawiło, tlił się we mnie przez lata. Dziś nie mam już do niego żalu. Wychowywał mnie zgodnie ze standardem swoich czasów. Był obecny na zebraniach. Kupował mi potrzebne rzeczy. Jeździliśmy na wakacje. Gdy trzeba było rozwiązać konkretny problem, potrafił zrobić to skutecznie.

Ale mam wrażenie, że tak naprawdę nigdy się nie znailiśmy. Myślę, że nie potrafiłby odpowiedzieć, kto był moim najlepszym kumplem, jakie było moje ulubione danie albo co mnie fascynowało czy martwiło w danym momencie życia. Nie pamiętam ani jednej chwili, kiedy dzieliłem się z nim swoimi obawami czy ekscytacją. Przez długi czas wydawało mi się, że nie ma to większego znaczenia. Dopiero kiedy sam zostałem ojcem, zrozumiałem, jak było to ważne. Nagle złapałem się na tym, że bardzo często zachowuję się dokładnie tak, jak zachowywał się mój tata. Nie w tych dobrych rzeczach. W tych gorszych również, a może nawet przede wszystkim.

Przez lata byłem przekonany, że pomagam, bo szybko szukam rozwiązania. Dopiero później zauważyłem, że gdy dzieci przychodziły do mnie z emocjami, zbyt



często próbowałem od razu coś z nimi zrobić. Uspokoić, wytłumaczyć, przekierować, zamknąć temat, uciszyć. Ale czy usłyszeć?

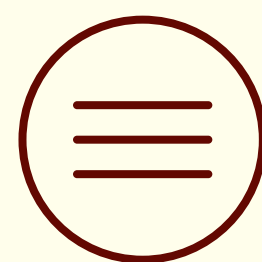
Przecież smutek, złość czy strach nie zawsze są problemem do rozwiązania. Czasem są po prostu stanem, przez który dziecko musi przejść przy kimś, kto nie spanikuje razem z nim. To była dla mnie trudna lekcja, bo z domu wyniosłem przekonanie, że dobry ojciec to ktoś, kto działa skutecznie. I to akurat mój tata potrafił robić momentami dobrze. Kiedy pojawiał się konkretny problem, taki naprawdę do rozwiązania, potrafił wejść w działanie niezwykle skutecznie. Miałem wtedy poczucie, że ktoś zdjął mi z pleców ciężar, którego sam nie byłem w stanie unieść. Dziś próbuję rozdzielać te dwie rzeczy. Nie każdą emocję dziecka trzeba naprawiać. Ale kiedy pojawia się realny problem, chcę być ojcem, który umie pomóc go unieść.

Kiedys na ulicy zupełnie przypadkiem usłyszałem rozmowę dwóch starszych panów.

Jeden zapytał drugiego:

- A wiesz, kiedy zaczyna się wychowanie dziecka?
- Wiem. Czterdzieści lat przed jego narodzeniem.





To zdanie było absolutnym hitem. Mam bowiem pełne przekonanie, że w dorosłym życiu mierzę się z wyzwaniem, którym nie podołał mój tata. I że moje dzieci będą mierzyć się z częścią tych, którym nie podołam ja. Nie da się tego uniknąć. Moją rolą jest jedynie zrobić wszystko, żeby ten rachunek był jak najmniejszy.

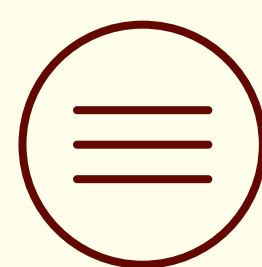
Pozostało jeszcze jedno pytanie.

Gdzie znajduje się granica między bliskością a budowaniem autorytetu?

To pytanie wydaje mi się jednym z najbardziej zniuansowanych z całego zestawu.

Kiedy o tym myślę, przypomina mi się symbol yin i yang. Nie dlatego, że wyznacza granicę, ale dlatego, że pokazuje, jak dwie pozornie przeciwstawne rzeczy mogą tworzyć harmonijną całość. W ojcostwie bliskość bez autorytetu prowadzi do chaosu, a autorytet bez bliskości do dystansu.

My, ojcowie, często popadamy w jedną z tych skrajności. Albo budujemy bazy za kanapą, urządzamy wojny na nerfy, wspinamy się na drzewa i wygłupiamy



z dziećmi, albo ograniczamy się głównie do wydawania poleceń i stawiania granic. Tymczasem dzieci potrzebują jednego i drugiego. Przychodzi taki moment, kiedy zabawa musi się skończyć. Nie można prowadzić wojny za kanapą o 22:30, kiedy dzieciom nawet przez myśl nie przechodzi, że za kilka godzin trzeba będzie wstać do szkoły. Odpowiedzialność taty polega na tym, żeby zaprowadzić je do łóżka. I właśnie tutaj pojawia się wyzwanie. Trzeba umieć wyjść z roli rock and roll daddy i stać się... patriarchą.

Nie jest to moja najmocniejsza strona, ale mam poczucie, że z roku na rok idzie mi to coraz lepiej. Kluczem okazują się konsekwencja i budowanie ram. Ramy to zasady. Konsekwencja to ich egzekwowanie. I choć brzmi to wszystko bardzo poważnie, jestem przekonany, że zabawa jest absolutnym obowiązkiem każdego taty. Bo autorytet nie buduje się wyłącznie granicami. Buduje się również śmiechem, wygłupami i wspomnieniami, które zostają z dziećmi długo po tym, gdy nas samych już nie będzie.

Po jakimś czasie odkryłem coś jeszcze. Że ogromną umiejętnością ojca, a tak naprawdę również matki i każdego wychowawcy, jest nieodpowiadanie emocją na emocję. Jeżeli dziecko wpada w złość, nie potrzebuje drugiej złości. Jeżeli wpada w panikę, nie potrzebuje



drugiej paniki. Na każdą kryzysową emocję warto znaleźć w sobie kontrastujące z nią pokłady cierpliwości i spokoju.

Ojcostwo uczy wielu rzeczy: odpowiedzialności, cierpliwości i rezygnowania z siebie wtedy, kiedy wymaga tego sytuacja. Ale przede wszystkim uczy relacji.

Czyli tego, jak być bliżej.

Julian Karewicz – kucharz i grillmaster, od lat związany z gastronomią i edukacją kulinarną. Zwolennik prostego gotowania, dobrych składników i wykorzystywania pełnego potencjału żywności. Współautor nagradzanej książki „Przepisy i opowieści”, prowadzący warsztaty oraz juror konkursów kulinarnych.



Kiedy siła to nie wszystko. O zdrowiu psychicznym współczesnych ojców

Jakub Kozak, Jakub Kłoszewski
MeWell, Strefa Zdrowia Psychicznego



”

Ojcostwo
może być źródłem dumy
i satysfakcji, ale często
wiąże się też z deficytem
snu, odpowiedzialnością
finansową, napięciami
w relacji i oczekiwaniem
dostępności emocjonalnej.

”

Czas czytania

6 minut dla siebie



Zdrowie psychiczne mężczyzn bywa w uproszczony sposób opisywane przez pryzmat obrazu „udawania siły”, „unikania pokazywania słabości” albo przełamania milczenia. **Badania pokazują bardziej złożony obraz: wielu mężczyzn zgłasza się po pomoc późno, bo długo funkcjonuje w trybie samodzielnego radzenia sobie, obawia się oceny albo nie wie, czego spodziewać się po kontakcie ze specjalistą** (Sagar-Ouriaghli i in., 2019; Duthie i in., 2024). W przypadku ojców temat jest szczególnie ważny. Ojcostwo może być niesamowitą przygodą, źródłem dumy i satysfakcji, ale często wiąże się też z deficytem snu, odpowiedzialnością finansową, napięciami w relacji i oczekiwaniem dostępności emocjonalnej (Chhabra i in., 2020). Ojciec jest zasobem rodziny, ale również (a nawet przede wszystkim) osobą, która także może doświadczać lęku, depresyjności, samotności, przeciążenia i utraty poczucia wpływu.

Jak może wyglądać przeciążenie

Kryzys psychiczny nie zawsze przyjmuje postać wyraźnego smutku czy deklarowanego cierpienia. Część mężczyzn opisuje trudności językiem funkcjonowania: problemy ze snem, napięcie, drażliwość, spadek cierpliwości,



konflikty w domu, trudności w pracy, zmęczenie albo poczucie, że codzienność wymaga coraz większego wysiłku. Przeciążenie może być widoczne także jako wybuchowość, wycofanie emocjonalne, nadmierne skupienie na pracy, ograniczenie kontaktów, częstsze sięganie po alkohol, zachowania ryzykowne, napięcie somatyczne lub bezsenność. Przeglądy dotyczące depresji u mężczyzn wskazują, że obraz objawów może obejmować drażliwość, złość, używanie substancji i zachowania zewnętrzne (Kielan i in., 2020; Schöch i in., 2024). Wielu mężczyzn uczy się komunikować trudności przez pryzmat działania, odpowiedzialności, sprawności i kontroli. Ten styl bywa (a może nawet w większości jest) adaptacyjny, ale staje się kosztowny, gdy utrudnia zauważenie potrzeby wsparcia.

Szczypta gorzkich danych

Polskie dane pokazują, że mężczyźni stanowią zdecydowaną większość osób, które odbierają sobie życie (raporty KGP). W polskim badaniu samotności i depresyjności mężczyzn istotne okazały się objawy lękowe, depresyjne, samotność oraz czynniki ekonomiczne (Dziedzic i in., 2025). Znaczenie ma też alkohol: częstsze picie, picie w samotności, picie w celu



„wyłączenia głowy” lub trudność w odpoczynku bez alkoholu. Dane krajowe wskazują, że mężczyźni piją więcej niż kobiety (PARPA/KCPU).

Współczesne ojcostwo łączy oczekiwania stabilności finansowej, zaangażowania w opiekę, emocjonalnej dostępności i sprawności zawodowej. Metaanaliza Rao i współpracowników oszacowała **rozpowszechnienie depresji u ojców na około 10% w okresie prenatalnym i około 9% w pierwszym roku po porodzie** (Rao i in., 2020). Polskie badanie Gebuzy i współpracowników potwierdziło objawy depresyjne u części ojców po narodzinach dziecka oraz ich związek m.in. z depresyjnością matki, sytuacją ekonomiczną i jakością relacji (Gebuza i in., 2022). Badania ze Szwecji wskazują, że zaburzenia depresyjne i związane ze stresem u ojców mogą nasilać się także w późniejszych miesiącach po porodzie (Xiang i in., 2026).

Zdrowie psychiczne ojca ma znaczenie dla całej rodziny. Metaanalizy wskazują na związek między depresją ojców a większym ryzykiem trudności emocjonalnych u potomstwa (Dachew i in., 2023). Badania okołoporodowe pokazują też związki depresji, lęku i stresu ojców z późniejszym funkcjonowaniem dzieci





(Le Bas i in., 2025). Nie chodzi o obciążanie ojców winą, lecz o profilaktykę: wsparcie ojca może poprawiać warunki emocjonalne w rodzinie.

Motywacja: dobry początek nie musi być „wewnętrzny”

Stwierdzenie „przyszedłem, bo żona mnie wysłała”, jakże często słyszane przez nas w różnej formie podczas pierwszych wizyt, bywa traktowane jak słaba motywacja, ale klinicznie to zbyt proste założenie. Zewnętrzny impuls może być bardzo dobrym początkiem pracy. Motywacja nie jest cechą stałą; może się zmieniać pod wpływem rozmowy, bezpieczeństwa, lepszego rozumienia problemu i pierwszych efektów działania (SAMHSA, 2019; Miller i Rollnick). Teoria autodeterminacji pokazuje, że motywacja zewnętrzna może z czasem stać się bardziej osobista i zgodna z wartościami danej osoby (Ryan i Deci, 2020). Presja społeczna lub formalna przy wejściu do leczenia uzależnień nie przekreśla zaangażowania (Wild, Cunningham i Ryan, 2006).

Pierwszy powód zgłoszenia się po pomoc może pochodzić od partnerki, lekarza, dorosłego dziecka, przyjaciela albo pracodawcy. To wystarczający



początek. Z czasem zewnętrzny impuls może przekształcić się w osobiste powody do zmiany.

Pomoc jako odzyskiwanie wpływu

W badaniach nad zwiększaniem gotowości mężczyzn do korzystania z pomocy powtarza się znaczenie komunikatów wzmacniających sprawczość, konkret i jasność dalszego działania. Skuteczne interwencje częściej zawierają psychoedukację, rozpoznawanie objawów, praktyczne strategie radzenia sobie, wskazanie usług i przekaz odwołujący się do aktywnego rozwiązywania problemów (Sagar-Ouriaghli i in., 2019; Bora i in., 2026). Korzystanie z pomocy można więc przedstawiać jako strategię odzyskiwania wpływu. Pierwsza konsultacja może służyć uporządkowaniu sytuacji, nazwaniu objawów, ocenie ryzyka i określeniu możliwych kierunków pracy.

Co może zrobić otoczenie i system

Otoczenie pomaga wtedy, gdy łączy rozpoznawanie sygnałów, zmniejszanie stygmatyzacji i ułatwienie konkretnego pierwszego kroku (Bora i in., 2026). Bliscy mogą odnosić się do obserwacji: snu, drażliwo-



ści, wycofania, alkoholu, konfliktów, przeciążenia pracą czy utraty zainteresowań. Ważne jest też jasne wskazywanie, gdzie można się zgłosić (Sagar-Ouria-ghli i in., 2019).

System opieki zdrowotnej, miejsca pracy, szkoły rodzenia i gabinety psychologiczne powinny uwzględniać mężczyzn i ojców jako odbiorców pomocy. W okresie okołoporodowym oznacza to pytania o sen, napięcie, nastrój, lęk, alkohol, wsparcie społeczne, relację partnerską i poczucie kompetencji rodzicielskiej (Schöch i in., 2024; Mancini i in., 2025).

Skuteczność pomocy: argument dla tych, którzy cenią konkrety

Pomoc psychologiczna należy do dobrze przebadanych oddziaływań. Dowody obejmują poprawę samopoczucia, zmniejszenie dystresu, redukcję objawów lęku i depresji, pracę z używaniem substancji oraz poprawę codziennego funkcjonowania. To tylko przykłady: interwencje ukierunkowane na dobrostan poprawiały wyniki względem kontroli (Wilkie i in., 2026), psychoterapie były skuteczne m.in. w depresji, lęku uogólnionym, PTSD i OCD (Cuijpers i in., 2024),



dialog motywujący może zmniejszać używanie substancji względem braku interwencji (Schwenker i in., 2023), a CBT ma istotną bazę dowodową w zaburzeniach używania substancji (Boness i in., 2023).

Skuteczność zwykle oznacza zwiększenie szansy na realną poprawę: lepszy sen, mniejsze nasilenie objawów, lepszą regulację emocji, ograniczenie zachowań ryzykownych, większą sprawczość i lepsze relacje. Korzystanie z pomocy jest praktycznym narzędziem, które u wielu osób realnie poprawia funkcjonowanie.

Jakub Kozak – certyfikowany psychoterapeuta CBT

Jakub Kłoszewski - certyfikowany psychoterapeuta CBT

MeWell, Strefa Zdrowia Psychicznego

redakcja

Bliżej. Przewodnik dla bliskich dzieciom

numer: czerwiec 2026

redaktorka naczelna: Anna Waleriańczyk

dyrektor kreatywny: Grzegorz Piwnicki

redakcja/współpraca:

Sebastian Cybulski,

Tomasz Michniewicz,

Aleksandra Strzelecka,

Julian Karewicz,

Jakub Kozak,

Jakub Kłoszewski.

okładka i skład: Forin Studio

zdjęcia: archiwum własne, Unsplash

email: **hello@blizejmag.pl**

telefon: **+48 535 262 005**

instagram: **@blizejmag**

Jeśli Jesteś zainteresowany prenumeratą lub współpracą
zapraszamy do kontaktu.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wszystkie materiały są chronione prawem autorskim.

Kopiowanie i rozpowszechnianie możliwe wyłącznie za zgodą redakcji

Fotografie wykorzystane w niniejszym dokumencie zostały przekazane
przez osoby na nich przedstawione, pochodzą z archiwów własnych
i opublikowane zostały za ich zgodą.

