

przewodnik

bliżej

dla bliskich dzieciom

kwiecień 2026

o nas

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.

Twoje wsparcie pozwala nam
tworzyć kolejne numery.

[buy coffee.to](https://buycoffee.to)



stawiam kawę

OD 10 ZŁ / BEZ ZOBOWIĄZAŃ

redakcja

Blżej. Przewodnik dla bliskich dzieciom

numer: kwiecień 2026

redaktorka naczelna: Anna Waleriańczyk

dyrektor kreatywny: Grzegorz Piwnicki

redakcja/współpraca:

Czuły Punkt: Olga Cegiełka,

Me Well Strefa Zdrowia Psychicznego: Marta Jaroszewicz,

Terapia Blisko Człowieka: Julia Boruszak

Sensi Touch: Karolina Wróblewska,

Julian Karewicz,

Klaudia Szafrńska,

RAU Performance

okładka i skład: Forin Studio

zdjęcia: archiwum własne, Unsplash

email: hello@blizejmag.pl

telefon: **+48 535 262 005**

instagram: [@blizejmag](https://www.instagram.com/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 i pochodzą z archiwów własnych, opublikowane zostały za ich zgodą.

od redakcji

Muzyka często towarzyszy nam w codzienności. Potrafi zatrzymać nas na chwilę — dać wytchnienie, przywołać wspomnienia, nazwać emocje.

W tym wydaniu *Bliżej* szczególnie przyglądamy się temu, jaką rolę muzyka odgrywa w życiu dziecka i rodzica.

To także wydanie, w którym do przestrzeni *Bliżej Mamy* i *Bliżej Taty* zaprosiliśmy artystów — osoby, dla których muzyka jest nie tylko pracą, ale i sposobem przeżywania świata. Oddajemy głos Klaudii Szafrąńskiej oraz RAU Performance, którzy opowiadają o rodzicielstwie z własnej, bardzo osobistej perspektywy.

Wracamy również do rozmowy o wychowaniu bliskości — tym razem jeszcze bliżej codzienności rodziców, ich wątpliwości i wyzwań. Przyglądamy się relacji z nastolatkiem, próbując lepiej zrozumieć, co dzieje się po drugiej stronie, i jak szukać języka, który nie oddala, ale pozwala się spotkać.

Zatrzymujemy się także przy tym, jak dzieci poznają świat. Zaglądamy do kuchni, gdzie wspólne gotowanie to nie tylko troska o zdrowie, ale też czas bycia razem.

Miłej lektury!

Anna Waleriańczyk
redaktorka naczelna *Bliżej*
mama Antoniny



spis treści

Blżej rodzica 07

Pułapki wychowania bliskości. Część 2

Olga Cegińska, czuły punkt

Blżej dziecka 19

Cień i światło: Nowy język w relacji z nastolatkiem

Marta Jaroszewicz, MeWell

Blżej emocji 29

W rytmie dzieciństwa. Muzyka, która buduje emocje, relacje i rozwój.

Julia Boruszak, @terapia_blisko_czlowieka

Blżej zabawy 39

Motoryka mała. Kiedy ręce uczą się świata.

Karolina Wróblewska, SensiTouch

Blżej kultury 47

Blżej zdrowia 55

Przepisy i opowieści. Część 1

Julian Karewicz

Blżej Mamy 71

Historie i refleksje.

Klaudia Szafrńska

Blżej Taty 84

Historie i refleksje.

RAU Performance

Czas czytania

ok. 55 minut dla siebie



Pułapki wychowania bliskości. Część 2

*Olga Cegiełka, psycholożka, Czuły Punkt
rozmawia: Anna Waleriańczyk, Bliżej*



Bardzo
ważne jest, by otaczać
siebie jako rodzica życzliwo-
ścią i samowspółczuciem.
Nie próbować być rodzicem
idealnym, ale autentycznym —
w kontakcie z tym, co w nas
prawdziwe.



Czas czytania

5 minut dla siebie





Wracamy do rozmowy z psycholożką Olgą Cegiełką. W tej części przyglądamy się codzienności rodziców — ich wątpliwościom, trudnościom i temu, co pomaga budować relację z dzieckiem.

5. Z jakimi trudnościami najczęściej trafiają do Ciebie rodzice, którzy chcą wychowywać bliskościowo?

Często słyszę od rodziców zdanie: „Ja daję temu dziecku wszystko, poświęcam mu całe swoje życie, a nasza relacja i tak jest trudna”.

W takich momentach widać dużo niezrozumienia wokół koncepcji bliskościowych. Rodzicom się to miesza — z jednej strony chcą zrobić wszystko dobrze, a z drugiej nie do końca wiedzą, jakich działań w codzienności i jakiej postawy to od nich wymaga.

Jednocześnie widzę w tych rodzicach ogrom dobrej intencji. Oni naprawdę chcą podejmować decyzje, które będą służyły dziecku i wzmacniały je w życiu.

Trafiają do gabinetu w momentach dużych zmian w rodzinie — gdy pojawia się rodzeństwo, dziecko



idzie do szkoły lub gdy rodzice się rozstają i chcą przeprowadzić je przez tę sytuację w możliwie uważny sposób. To poruszające widzieć rodziców, którzy biorą odpowiedzialność za swoją rolę, sięgają po wsparcie i nowe narzędzia.

Spotykam także rodziców, którzy przychodzą z poczuciem oddalenia od dziecka i refleksją, że ich relacja się rozjeżdża — kiedy przez dłuższy czas nie były widziane potrzeby i emocje dziecka i pojawił się dystans. Pocięszające jest to, że nawet w takim momencie relację można odbudować, ale wymaga to wzięcia przez rodzica odpowiedzialności za to, jak ona wygląda, nieobarczania tym dziecka i często spotkania się z własnymi doświadczeniami z dzieciństwa, które wracają w relacji z dzieckiem. Rodzice mówią czasem: chciałem zrobić inaczej niż moi rodzice, a i tak reaguję tak samo jak oni. To naturalne — nasze reakcje są zapisane w ciele, a nieuświadomione mechanizmy kierują naszym życiem. Dlatego świadome rodzicielstwo zaczyna się od uważności na siebie i przyglądania się temu, co wnosimy do relacji z dzieckiem.

To momenty konfrontacji z własnymi oczekiwaniami, realiami i poczuciem bycia omylnym. Wielu rodziców ma odwagę wziąć odpowiedzialność za swoje zachowanie i przyznać się do własnej słabości. Po takiej

Miło nam, że czytasz Blżej.

Tworzymy ten magazyn,
żeby dostarczać niezależne treści.

Twoje wsparcie pozwala nam
tworzyć kolejne numery.

[buy coffee.to](https://buycoffee.to)



stawiam kawę

OD 10 ZŁ / BEZ ZOBOWIĄZAŃ



pracy często pojawia się moment zwrotny i uważność na to, kim naprawdę jest dziecko — widzenie go z jego potrzebami, zainteresowaniami i tym, co lubi, bez projektowania na nie własnych oczekiwań czy niespełnionych marzeń.

6. Jak wygląda zdrowa równowaga między byciem blisko a umiejętnym, spokojnym wyznaczaniem granic?

Bycie blisko oznacza przede wszystkim uznanie emocji dziecka. Chodzi o to, by zobaczyć, z czym ono przychodzi, i potraktować to poważnie.

Możemy powiedzieć: widzę, że tego chcesz, rozumiem twoją złość czy rozczarowanie.

Jednocześnie to nie oznacza zgody na wszystko. Możemy rozumieć emocje dziecka i powiedzieć: rozumiem, że jest ci trudno, ale nie mogę zaakceptować zachowania, które kogoś rani — pokażę ci, jak można inaczej.

Samo zauważenie emocji dziecka często sprawia, że napięcie zaczyna się rozpuszczać, bo dziecko czuje się wysłuchane.

Konsekwencja i przewidywalność naszych reakcji budują w dziecku poczucie bezpieczeństwa.



7. Jakie sygnały świadczą o tym, że relacja między rodzicem a dzieckiem jest zdrowa – nawet jeśli daleko jej do ideału?

Myślę, że samo zastanawianie się rodzica nad jakością relacji z dzieckiem świadczy o jego zaangażowaniu, bo zwykle nie pochylamy się nad tym, co nie jest dla nas istotne. Dobry rodzic to ten, który ma wątpliwości, dostrzega w sobie ludzki pierwiastek, nie ma nie-realnych oczekiwań wobec siebie, szuka wsparcia i sięga po narzędzia.

Czasami mówię, że trochę się cieszę, kiedy tej relacji jest daleko do ideału, bo jest realna. Dzięki temu dziecko widzi, że świat nie jest idealny i ma szersze spektrum doświadczeń — pod warunkiem, że dorosły podejmuje działania, by tę relację znowu zbliżyć. To buduje zdrową dynamikę w relacji dziecko–dorosły i pokazuje, kto powinien o nią dbać. Może też budować w dziecku rezyliencję, czyli odporność psychiczną opartą na doświadczeniu, że nawet jeśli coś w ważnej relacji się rozjeżdża, dorosły bierze za nią odpowiedzialność i chwilowe rozłączenie zastępuje znowu obecność i bliskość, a dziecko pozostaje w tym bezpieczne.

Oczywiście wyłączam z tego wszelką przemoc czy nadużycia — to na żadnym etapie nie służy relacji.





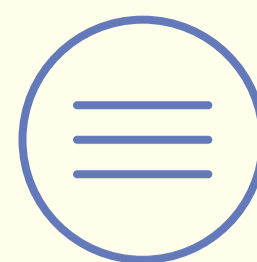
Jednym z najłatwiejszych do zaobserwowania sygnałów zdrowej relacji jest zaufanie — dziecko wie, że może przyjść do rodzica ze swoimi emocjami i trudnościami, że jego uczucia są ważne i nie zostaną ocenione ani zlekceważone. Ma poczucie, że może być sobą przy rodzicu i czuć się bezpiecznie w ekspresji.

To także rozluźniony układ nerwowy — dzieci regulują emocje w kontakcie z dorosłymi. Obecność uważnego, zaopiekowanego rodzica daje im poczucie bezpieczeństwa. Dzieci potrzebują wyregulowanych rodziców, a nie rodziców, którzy są zawsze spokojni.

8. Co powiedziałałabyś rodzicom, którzy czują, że nie spełniają standardów wychowania bliskościowego i mają poczucie porażki?

Powiedziałabym przede wszystkim: dajcie sobie przestrzeń na własne emocje i wątpliwości. Pamiętajcie, że też jesteście ludźmi a na korektę czy zmianę nigdy nie jest za późno. Jeśli potrzebujecie wsparcia, sięgajcie po nie. Nie traktujcie tego jako oznaki słabości. Sięganie po wsparcie jest raczej oznaką dojrzałości i odpowiedzialności.

Często zachęcam też rodziców, żeby zatrzymali się na chwilę i zobaczyli, ile rzeczy robią dobrze. Kiedy



pytam ich: z czego możesz być dziś zadowolony jako rodzic, nagle okazuje się, że tych dobrych momentów jest naprawdę dużo.

Dlatego bardzo ważne jest, żeby otaczać siebie życzliwością i samowspółczuciem. Nie próbować być idealnym rodzicem, ale być rodzicem autentycznym – w kontakcie z tym, co w nas żywe i prawdziwe.

Olga Cegiełka

psycholożka

→ <https://czuly-punkt.pl>

→ <https://www.instagram.com/oholha>



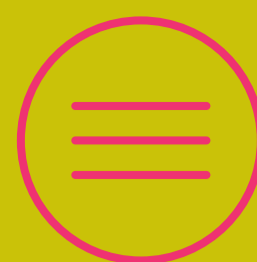
przewodnik

bliżej
dla bliskich dzieciom

Zaobserwuj nas na  Instagram

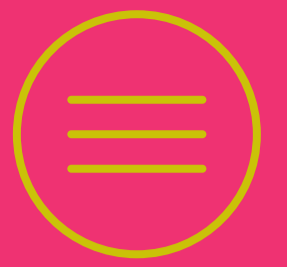


@blizejmag



Cień i światło: Nowy język w relacji z nastolatkiem

Marta Jaroszewicz, *MeWell*



Nastolatek w pewnym momencie oddala się, by móc odnaleźć siebie — ale wciąż potrzebuje miejsca, do którego zawsze może wrócić.

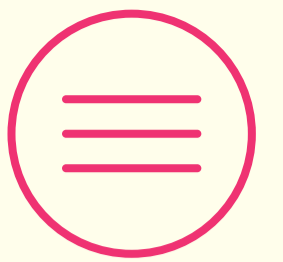
Czas czytania

4 minuty dla siebie



Wczoraj jeszcze wspólnie budowaliście z klocków i znaliście każde jego „dlaczego”. Dziś drzwi do pokoju zamykają się z głośniejszym niż zwykle kliknięciem, a Twoje pytania o szkołę kwitowane są wzruszeniem ramion. To nie jest sygnał o końcu miłości, ale o początku najważniejszej transformacji w życiu Twojej rodziny. Jako psycholog pracujący na co dzień z młodzieżą często obserwuję ten moment zawieszenia: w gabinecie siedzi nastolatek, który czuje się niezrozumiany, a za drzwiami czeka rodzic, który czuje się odrzucony. To, co dzieje się teraz w Twoim domu, nie jest wynikiem błędów wychowawczych. To naturalny, choć burzliwy proces, w którym dotychczasowe mapy komunikacji przestają działać, bo Wasza relacja przechodzi z fazy „opieki” do fazy „towarzyszenia”.

Zanim zaczniemy analizować to, co widać na zewnątrz, musimy zajrzeć do środka. Mózg nastolatka przypomina krajobraz w trakcie gwałtownej zmiany pór roku – stare ścieżki zniknęły pod warstwą śniegu lub wezbrały jak potoki, a nowe drogi dopiero się wykuwają. W tym wieku kora przedczołowa, odpowiedzialna za logiczne myślenie i hamowanie impulsów, wciąż się kształtuje. Dominuje za to ciało migdałowate – centrum emocji. To dlatego Twoja prośba o wyniesienie śmieci może zostać odebrana jako „atak na wolność”. Często słyszę od młodych ludzi, że sami są



przerażeni siłą swoich reakcji. Oni nie chcą Cię ranić – po prostu nie mają jeszcze stabilnego gruntu pod nogami, który pozwoliłby im na spokojną odpowiedź.

Ta wewnętrzna burza idzie w parze z potrzebą przynależności do grupy rówieśniczej. Dla nastolatka opinia kolegów staje się ważniejsza niż zdanie rodziców. To bolesny etap, ale warto spojrzeć na niego jak na konieczny trening społeczny. Grupa rówieśnicza jest „bezpiecznym poligonem”, na którym młody człowiek testuje swoje role, poglądy i granice. Kiedy widzisz, że Twoje dziecko bez przerwy wpatruje się w telefon, pamiętaj, że dla niego to nie jest „tracenie czasu”, ale podtrzymywanie więzi, która daje poczucie tożsamości.

Separacja wymaga od nastolatka podważenia Twojego autorytetu, by mógł sprawdzić, kim jest poza Twoimi oczekiwaniami. To naturalne, że czujesz ból, gdy Twoje rady stają się „obciachowe”. Ta odległość jest jednak potrzebna, by dziecko mogło wrócić do Ciebie jako ukształtowany człowiek. Komunikacja w tym czasie wymaga rezygnacji z roli kontrolera na rzecz uważnego towarzysza.

Najbardziej jaskrawym przykładem tej zmiany jest moment, gdy pokój dziecka staje się twierdzą. Nastolatek wraca ze szkoły, rzuca plecak i zamyka się

Miło nam, że czytasz Blżej.

Tworzymy ten magazyn,
żeby dostarczać niezależne treści.

Twoje wsparcie pozwala nam
tworzyć kolejne numery.

[buy coffee.to](https://buycoffee.to)



stawiam kawę

OD 10 ZŁ / BEZ ZOBOWIĄZAŃ



u siebie. Jako rodzic możesz poczuć lęk lub złość. Z mojej perspektywy ten pokój to zewnętrzna reprezentacja jego psychiki – potrzebuje tej przestrzeni, by „przetrawić” bodźce z całego dnia bez oceny i spojrzenia. To jego bezpieczna baza. Zamiast pukać z pytaniem: „Coś się stało?”, warto spróbować komunikatu: „Widzę, że miałeś intensywny dzień. Jestem w kuchni, jeśli będziesz chciał pogadać lub po prostu posiedzieć obok”.

Dajesz obecność, nie naruszając granicy, co zdejmuje z dziecka presję. To jedna z najważniejszych lekcji: mniej pytań, więcej obserwacji. Bycie obok buduje fundament zaufania silniejszy niż kontrola. Szanowanie prywatności – zarówno pokoju, jak i telefonu – to jasny sygnał: „ufam ci”.

Warto też polubić ciszę. My, dorośli, często boimy się milczenia i chcemy wyjaśnień „tu i teraz”. Tymczasem nastolatek często nie potrafi nazwać tego, co czuje. Przymuszanie do rozmowy buduje mur. Czasem najlepszą rozmową jest wspólne oglądanie filmu lub jazda samochodem – brak bezpośredniego kontaktu wzrokowego ułatwia otwarcie się.

Wszystko to sprowadza się do nowej definicji granic. Lęk o bezpieczeństwo dziecka jest naturalny, ale im



mocniej zaciskamy kontrolę, tym bardziej nastolatek szuka sposobów, by ją zerwać. Zamiast sztywnych zakazów, warto postawić na negocjacje. Pytanie: „O której według Ciebie powinieneś wrócić?” uczy odpowiedzialności. Stawianie granic polega na elastyczności tam, gdzie to możliwe, i stanowczości tam, gdzie chodzi o bezpieczeństwo – zawsze z wyjaśnieniem „dlaczego”.

Najtrudniejszym elementem jest patrzeć, jak dziecko popełnia błędy. To właśnie wtedy relacja jest testowana. Czy powiesz „a nie mówiłem?”, czy podasz rękę i pomożesz wyciągnąć wnioski? Nie musisz być rodzicem idealnym. Jeśli wybuchniesz, powiedz: „Przepraszam, puściły mi nerwy, bo bardzo się o Ciebie martwię”. To uczy, że emocje można regulować, a błędy naprawiać.

Być blisko, ale nie osaczać – to sztuka wymagająca cierpliwości. Dziecko jest jak mały statek, który wypływa na pełne morze, ale wciąż musi wiedzieć, gdzie jest port, w którym może „zatankować” bezwarunkową akceptację. Twoje milczenie, obecność w kuchni wieczorem czy zrobienie herbaty bez zadawania pytań, to sygnały, że port jest otwarty.

Dorastanie dziecka to także czas Twojego dorastania do nowej roli. To bolesne pożegnanie z małym dzieckiem,





ale i fascynująca okazja do poznania młodego dorosłego. Jeśli czujesz się odrzucony, nie obarczaj dziecka poczuciem winy – szukaj wsparcia u partnera lub przyjaciół. Nastolatek nie może być opiekunem Twoich emocji. Bądź dla siebie wyrozumiały. Ty też masz prawo do zmęczenia i bezsilności. Twoja cierpliwość, mimo że wystawiana na ciężką próbę, jest teraz najważniejszą inwestycją w Waszą wspólną przyszłość. Ten etap minie, a to, jak go przejdziecie, zdefiniuje Waszą relację na całe dorosłe życie.

Marta Jaroszewicz

psychoterapeutka poznawczo-behawioralna
w trakcie szkolenia

Me Well Strefa Zdrowia Psychicznego

→ <https://mewell.pl>



przewodnik

bliżej
dla bliskich dzieciom

Zaobserwuj nas na  Instagram



@blizejmag



W rytmie dzieciństwa, czyli muzyka, która buduje emocje, relacje i rozwój

Julia Boruszak, *@terapia_blisko_czlowieka*



Głos dorosłego staje się dla dziecka kotwicą emocjonalną – daje poczucie bezpieczeństwa i bliskości. Każda wspólna piosenka to moment uwagi, czułości i obecności, który wzmacnia więź.



Czas czytania

4 minuty dla siebie



Francja, lata dziewięćdziesiąte XX wieku. Frances Rauscher podbiła wyobraźnię rodziców, tworząc receptę na podwyższenie inteligencji dzieci – wystarczyło, by słuchały Mozarta. Wystarczy muzyka w ciąży, kilka utworów w drodze do szkoły i... geniusz gotowy?

Niestety, rzeczywistość okazała się bardziej skomplikowana. „Efekt Mozarta”, choć tak kuszący, był krótkotrwały – zwykle utrzymywał się od kilkunastu do kilkudziesięciu minut. Jednak to nie oznacza, że muzyka nie ma innych, równie ważnych korzyści dla rozwoju dziecka.

Nasze doświadczenia ze światem dźwięków zaczynają się jeszcze przed narodzinami. Marin Vogelsang twierdzi, że już w dwudziestym tygodniu ciąży płód jest w stanie rejestrować dźwięki otoczenia, dzięki rozwijającemu się układowi słuchowemu.

Choć wysokie tony są tłumione przez macicę, maluch odbiera niskie szumy i dźwięki, które wspierają rozwój tzw. integracji czasowej – zdolności mózgu do zauważania i łączenia subtelnych zmian w dźwięku. To z kolei wpływa na późniejsze rozróżnianie intonacji głosu, co jest kluczowe dla komunikacji emocjonalnej.



Już od najwcześniejszych lat spokojne dźwięki otoczenia, rozmowy, cicha muzyka czy śpiewanie rodziców wspierają rozwój emocjonalny dziecka. Dziecko chłonie muzykę niczym gąbka. Śpiewanie na dobranoc, słuchanie ulubionych melodii czy uczestnictwo w zajęciach muzycznych sprawiają, że maluch rozwija się w szybkim tempie. Ale to w okresie przedszkolnym magia muzyki staje się szczególnie widoczna. To właśnie wtedy zaczyna się kształtować świadomość muzyczna dziecka, przybierająca najróżniejsze formy.

Wspólne śpiewanie z rodzicem ma ogromne znaczenie. Głos dorosłego staje się dla dziecka kotwicą emocjonalną – daje poczucie bezpieczeństwa i bliskości. Każda wspólna piosenka to moment uwagi, czułości i obecności, który wzmacnia więź i pozwala dziecku uczyć się wyrażania emocji.

Już w wieku trzech lat maluch potrafi stwierdzić, czy melodia jest smutna, wesoła, straszna czy porywająca. Zabawa w „emocjonalne nazywanie melodii” uczy wsłuchiwania się w szczegóły, interpretowania dźwięków oraz kojarzenia ich z własnymi odczuciami.

Co więcej, wspólne muzykowanie sprzyja rozmowom o emocjach i wzmacnia pewność siebie. Dziecko uczy się, że jego uczucia są ważne i akceptowane, a każdy

Miło nam, że czytasz Blżej.

Tworzymy ten magazyn,
żeby dostarczać niezależne treści.

Twoje wsparcie pozwala nam
tworzyć kolejne numery.

buy coffee.to



stawiam kawę

OD 10 ZŁ / BEZ ZOBOWIĄZAŃ



utwór staje się okazją do refleksji i bliskości z rodzicem. Relacja z muzyką nie kończy się jednak w domu. W przedszkolu dziecko przenosi swoją wrażliwość muzyczną do grupy rówieśniczej. Wspólne muzykowanie rozwija relacje interpersonalne, buduje poczucie wspólnoty i uczy wyrażania emocji w grupie. Zabawy przy muzyce – taniec, śpiew, gra na instrumentach – pozwalają dzieciom współpracować, dzielić się energią i uwagą oraz tworzyć pozytywne doświadczenia społeczne, które kształtują ich rozwój emocjonalny i społeczny na resztę życia.

Muzyka rozwija również wyobraźnię i kreatywność. Dzieci uczestniczące w zajęciach muzycznych stają się bardziej pewne siebie, łatwiej radzą sobie z lękiem czy stresem związanym z adaptacją w przedszkolu. Aktywne tworzenie melodii zwiększa radość i satysfakcję, a emocje te stają się intensywniejsze, kiedy dziecko doświadcza muzyki w grupie.

Rytm, tempo i natężenie dźwięku mają także bezpośredni wpływ na ciało dziecka. Zjawisko to, nazwane przez Christiana Huygensa „wodzeniem muzycznym”, powoduje, że tempo oddechu, pracy serca i napięcie mięśni dostrajają się do muzyki. Dlatego właśnie, spokojna, wyważona melodia pomaga przejść dziecku przez stres, opanować złość i wprowadza stan relaksu.



Już wiemy, jak muzyka wpływa na przedszkolaki, ale co z dziećmi starszymi?

W ich przypadku aspekt społeczny obcowania z muzyką staje się jeszcze bardziej istotny. Muzyka przestaje być tylko zabawą czy narzędziem regulacji emocji – staje się sposobem na prezentowanie siebie, swoich wartości, zainteresowań i przynależności do określonych grup czy subkultur.

Przynależność do określonej subkultury muzycznej wzmacnia poczucie bezpieczeństwa i akceptacji oraz wspiera kształtowanie tożsamości grupowej. Nastolatek poprzez muzykę eksperymentuje z własnym stylem, wyraża emocje, które trudno przekazać słowami, i testuje swoją rolę w grupie.

Naszym zadaniem jako rodziców jest dostrzegać te muzyczne potrzeby dziecka i je wspierać – w ten sposób nie tylko dbamy o jego rozwój, ale także pielęgnujemy więź i wzmacniamy relacje z nastolatkiem!

Muzyka od pierwszych tygodni życia do młodości wspiera rozwój cielesny, emocjonalny oraz społeczny. Pomaga regulować emocje, budować pewność siebie, tworzyć więzi z rodzicami i rówieśnikami oraz odkrywać własną tożsamość.





Warto więc nie tylko pozwalać dzieciom słuchać muzyki, ale też aktywnie ją tworzyć – śpiewać, tańczyć, grać, dzielić się ulubionymi melodiami. Jeśli w domu nie macie instrumentów, nic nie stoi na przeszkodzie, by zamienić wszystko, co pod ręką, w prawdziwy zestaw muzyczny – łyżki, puszki, flamastry... ogranicza nas tylko wyobraźnia!

Julia Boruszak

psycholożka



→ https://instagram.com/terapia_bliisko_czlowieka



Motoryka mała – kiedy ręce uczą się świata

Karolina Wróblewska, *Sensi Touch*



**Rozwój motoryki
małej nie dzieje się tylko przy
stoliku. Powstaje w ruchu,
w zabawie i w doświadczeniach,
które pozwalają dłoniom badać świat na wiele
różnych sposobów.**

Czas czytania

3 minuty dla siebie



Zanim dziecko nauczy się pisać swoje imię czy rysować mamę i tatę, jego ręce przez lata uczą się poznawać świat. Sprawność dłoni nie zaczyna się przy biurku. Zaczyna się znacznie wcześniej, kiedy ręce dziecka dotykają, zgniatają, przesypują, badają faktury i ciężar przedmiotów. Zaczyna się w ruchu, w stabilności ciała, w jakości przetwarzania bodźców i w doświadczeniach, które budują fundament precyzyjnych ruchów ręki.

Ciało jako fundament ruchów ręki

Precyzyjny ruch palców jest możliwy tylko wtedy, gdy całe ciało stanowi stabilną bazę. Dłoń potrzebuje wsparcia ze strony obręczy barkowej, kontroli tułowia i adekwatnego napięcia posturalnego. Jeśli dziecko szybko się męczy, opiera głowę o stół, unika pozycji siedzącej lub podpira się nadmiernie jedną ręką, wówczas precyzja ruchów również będzie obniżona. Motoryka mała nie funkcjonuje w oderwaniu od motoryki dużej, lecz jest jej naturalną kontynuacją i dopełnieniem.

Motoryka mała to nie tylko chwyt pęsetkowy. To współpraca obu rąk, rotacja w nadgarstku, stabilizacja łokcia, kontrola siły, planowanie ruchu i wytrwałość w działaniu. Jedna ręka stabilizuje kartkę, druga



rysuje. Jedna przytrzymuje guzik, druga manipuluje materiałem. To złożony proces wymagający dojrzałości neurologicznej oraz wielokrotnych, powtarzalnych doświadczeń.

Ręce, które uczą się świata

Dłoń to jedno z najważniejszych narzędzi poznawczych. Znajduje się w niej ogromna liczba receptorów czuciowych, które przekazują informacje o nacisku, fakturze, temperaturze czy wibracji. Te dane trafiają do układu nerwowego, gdzie są integrowane i wykorzystywane do planowania ruchu. Jeśli przetwarzanie sensoryczne przebiega harmonijnie, ruch jest płynny, adekwatny i ekonomiczny. Jeśli pojawiają się trudności, ręka może naciskać zbyt mocno lub zbyt słabo, unikać określonych materiałów albo szybko rezygnować z aktywności wymagających precyzji.

Zanim kredka spotka kartkę

Ćwiczenia grafomotoryczne mają swoje miejsce w rozwoju dziecka, jednak bez odpowiedniej bazy mogą stać się źródłem frustracji. Jeśli pojawia się szybkie zmęczenie, napięcie w barkach, niechęć do rysowania lub trudność w utrzymaniu prawidłowego chwytu, warto wówczas wrócić do podstaw. Wzmocnić stabilność

Miło nam, że czytasz Blżej.

Tworzymy ten magazyn,
żeby dostarczać niezależne treści.

Twoje wsparcie pozwala nam
tworzyć kolejne numery.

[buy coffee.to](https://buycoffee.to)



stawiam kawę

OD 10 ZŁ / BEZ ZOBOWIĄZAŃ



posturalną, zadbać o rozwój motoryki dużej i zapewnić różnorodne doświadczenia sensoryczne w obszarze motoryki małej.

Kiedy zacząć?

Najprostsza odpowiedź brzmi: od początku. Już niemowlę dotyka własnych dłoni, bada fakturę kocyka, zaciska paluszki na palcu rodzica. Z czasem pojawia się chwytanie, przekładanie z ręki do ręki, zgniatanie, rzucanie, sypanie.

Zaproś dziecko do sensorycznych zabaw od samego początku. Zaproś je do przesypywania, mieszania i przelewania. Pozwól dotykać faktur, które czasem łaskoczą, drapią, czasem zaskakują. Zaproś do budowania, rozkruszania, łączenia i odkrywania.

Bliżej zabawy

Zabawa nie jest dodatkiem do rozwoju dziecka. Jest jego naturalnym środowiskiem. To w zabawie dziecko doświadcza, eksperymentuje, powtarza i udoskonala ruch. Bez presji efektu, bez oceniania. Jako rodzice, opiekunowie, nauczyciele dajmy dzieciom mądrą, prostą przestrzeń do działania. Nieprzeładowaną bodźcami. Nieopartą na pośpiechu. Taką, w której



mogą wracać do tych samych czynności tyle razy, ile potrzebują. Pozwólmy na rozsypaną kaszę, kruszącą się masę solną i mokre od zabaw w wodzie rękawki. Bo właśnie w zabawie dłonie uczą się najwięcej.

Szczególne znaczenie mają proste zabawy. To one w naturalny sposób budują fundament sprawności manualnej. Przesypywanie ryżu, kaszy czy piasku rozwija czucie głębokie i powierzchniowe, uczy regulowania siły nacisku. Ugniatanie plasteliny, ciastoliny czy mas sensorycznych wzmacnia mięśnie dłoni i poprawia stabilizację nadgarstka. Nawlekanie koralików czy makaronu wspiera koordynację wzrokowo-ruchową oraz precyzję chwytu. Budowanie z małych elementów rozwija planowanie motoryczne, koncentrację i cierpliwość.

W tych aktywnościach nie chodzi o estetykę ani tempo wykonania. Chodzi o doświadczenie. Powtarzalne, spokojne, bez presji porównywania. Ręce uczą się poprzez działanie, a układ nerwowy organizuje informacje dzięki różnorodnym bodźcom. Każda faktura, każdy opór materiału, każda zmiana ciężaru to nowe bodźce, które wzmacniają organizację czucia i ruchu.

Rozwój dłoni wymaga czasu i cierpliwości. Najlepszym wsparciem nie jest wizja idealnego efektu,





lecz przestrzeń do eksperymentowania, brudzenia się i powtarzania prób.

Chodzi o poznawanie świata, budowanie niezależności i stopniowe odkrywanie własnych możliwości.

Bądź obok. Obserwuj. Proponuj proste zabawy. Pozwól dłoniom dziecka doświadczać świata.

Karolina Wróblewska

pedagog • terapeutka integracji sensorycznej
założycielka gabinetu terapii dziecięcej **Sensi Touch**

→ <https://sensitouch.pl>





Bliżej kultury
Rekomendacje,
które inspirują
i łączą

zestawienie przygotowała:
Anna Waleriańczyk, *Bliżej*



**Bycie bliżej kultury
to codzienność w najlepszym
wydaniu. W tej sekcji znajdziesz
nasze kulturalne polecenia –
lekkie i wartościowe –
takie, które umilą Wasz
rodzinny czas.**



Podcast dla rodziców:



Rezultaty. “Dlaczego dzieci mają dziś większe problemy niż kiedyś?”

Zofia Ożarek-Wodzinowska



[posłuchaj podcastu](#)

Odcinek, który podejmuje często poruszany przez rodziców temat współczesnych wyzwań rozwojowych dzieci. Swoją imponującą wiedzą dzieli się prof. Jagoda Cieszyńska — ceniona psycholog i logopeda. W podcaście dzieli się swoim spojrzeniem na zmiany, jakie zaszły w środowisku wychowawczym — od wpływu ekranów po sposób budowania relacji. To propozycja dla rodziców, którzy są głodni wiedzy.

Książka dla rodziców:  **lubimy czytać**



Dziecko z bliska. Zbuduj z dzieckiem szczęśliwą relację.

Agnieszka Stein



kup książkę

Agnieszki Stein nie trzeba przedstawiać. A ta książka jest jedną z tych, które porządkują myślenie o rodzicielstwie i relacji z dzieckiem. Autorka pokazuje, jak budować bliskość opartą na zrozumieniu i szacunku — bez nadmiaru metod i schematów.

W przystępny sposób tłumaczy codzienne sytuacje wychowawcze, zachęcając do spojrzenia na nie z większą uważnością. To lektura, która wspiera rodziców w byciu bardziej świadomym opiekunem.



Audiobook dla dzieci:



Julek i Filip w świecie przyrody. Alicja Gadawska - przyrodnicze audiobooki

Alicja Gadawska



posłuchaj audiobooka

Julek i Filip to bohaterowie, do których chce się wracać. Te audiobooki w przystępny i angażujący sposób wprowadzają dzieci w świat przyrody, łącząc opowieść z edukacją. Pokazują naturę jako przestrzeń do odkrywania, zadawania pytań i budowania ciekawości.

Alicja Gadawska tworzy narrację, która jest jednocześnie lekka i pełna wiedzy — dopasowaną do dziecięcej wrażliwości i sposobu poznawania świata.

Miło nam, że czytasz Blżej.

Tworzymy ten magazyn,
żeby dostarczać niezależne treści.

Twoje wsparcie pozwala nam
tworzyć kolejne numery.

[buy coffee.to](https://buycoffee.to)



stawiam kawę

OD 10 ZŁ / BEZ ZOBOWIĄZAŃ



Książka dla dzieci:

 **lubimyczytać**



Empatia. Ćwiczenia dla dzieci. 30 zabaw, które pomagają zrozumieć emocje oraz uczą empatii i życzliwości.

Nicole Tolentino



kup książkę

To wartościowa pozycja, która wspiera dzieci w poznawaniu świata emocji — swoich i innych. Zamiast teorii proponuje proste ćwiczenia i zabawy, które pomagają rozwijać empatię, uważność i życzliwość w codziennych sytuacjach.

Autorka pokazuje, że rozmowa o emocjach nie musi być trudna ani „poważna” — może wydarzać się przy okazji wspólnego czasu i naturalnych doświadczeń.



Gra rodzinna:

empik

Wspominki – karty dla pokoleń

**kup grę**

To gra, która zamiast rywalizacji proponuje rozmowę i bycie razem. Zestaw pytań o życie, wspomnienia i doświadczenia zaprasza do dzielenia się historiami, do których na co dzień często nie ma przestrzeni.

„Wspominki” łączą pokolenia i pomagają lepiej się poznać — zarówno dzieciom, jak i dorosłym. To dobra propozycja na rodzinne spotkania, które mogą stać się nie tylko zabawą, ale też okazją do tworzenia wspólnych opowieści.



Przepisy i opowieści. Część I

Julian Karewicz

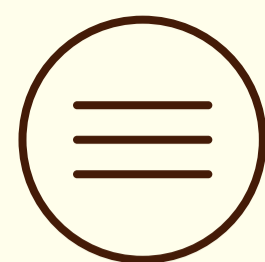


**Kulinarium mogą
być piękną opowieścią,
do której wyjątkowo łatwo
wciągnąć dziecko.**



Czas czytania

8 minut dla siebie



Współczesny świat pełen jest sprzeczności, szczególnie w kontekście przypisanych ról społecznych, które na pierwszy rzut oka wydają się zupełnie naturalne, a kiedy przyjrzeć się im bliżej, zaczynają się rozjeżdżać.

Na przykład w mojej specjalizacji, czyli kulinariach, utarło się stereotypowo, że to właśnie mężczyźni są najlepszymi kucharzami na świecie. Co znajduje swoje potwierdzenie w nagrodach, które rzeczywiście najczęściej trafiają do mężczyzn. Dlaczego tak jest, to temat odrębny, niemniej jednak faktem jest, że panowie gotują niejednokrotnie wybornie. A z drugiej strony, kiedy myślimy o kimś, kto gotuje dla rodziny, niemal automatycznie pojawia się „mama”, ewentualnie „babcia”.

I już tutaj coś się nie spina. Bo jeśli mężczyźni mieliby mieć w sobie jakiś magiczny gen pozwalający im kolekcjonować gwiazdki Michelin, to równie dobrze to oni powinni być najlepszymi kucharzami w domach. A jednak, jak sądzę, wciąż najczęściej gotują w nich kobiety.

Nie mam tu jednej miary dla wszystkich, ale w mojej ocenie wielu panów nie zdaje sobie sprawy, jak świetnie odnaleźliby się w garach, choć muszę dodać, że mamy dobry wiatr. Pośród wielu kursów kulinarnych, które prowadzę, głównymi odbiorcami są właśnie



mężczyźni. A skoro niejednokrotnie tak świetnie im idzie, to ich obecność w kuchni byłaby wartością samą w sobie. To jednak nie wszystkie benefity tego stanu rzeczy. Jedzenie to wbrew pozorom najmniej istotny element kulinariów. Najważniejsze jest to, co dzieje się wokół. Wspólne działanie, proces, atmosfera i nie-rzadko celebrowanie.

Łatwo to sprawdzić w prostym eksperymencie. Podaj komuś makaron z sosem pomidorowym i zapytaj, czy smakowało. Jeśli zrobisz go dobrze, a rozmówca nie będzie złośliwy, odpowie „tak, dziękuję”. A teraz podaj ten sam makaron, ale razem z historią. Oto „ręcznie robione linguine na semolinie, sos z wolno pieczonych pomidorów San Marzano”, coś jeszcze dorzucone do opowieści. Jak myślisz, czy odpowiedź będzie taka sama? Co ciekawe, to właśnie pasjonująca narracja potrafi zakryć niektóre deficyty w daniach.

Nawijanie, nomen omen, makaronu na uszy to znany trik na podbijanie cen w menu restauracyjnym, ale w środowisku rodzinnym to sprytna sztuczka na to, by ogrzać się ciepłem domowego ogniska.

Kulinaria mogą być piękną opowieścią, do której wyjątkowo łatwo wciągnąć dziecko.

„Mamo, te borówki pod kruszonką sama wybierałam na bazarze u pani Jadzi”.

Miło nam, że czytasz Blżej.

Tworzymy ten magazyn,
żeby dostarczać niezależne treści.

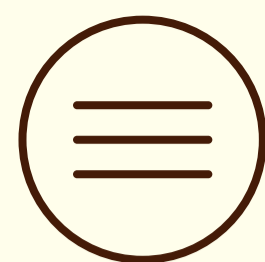
Twoje wsparcie pozwala nam
tworzyć kolejne numery.

buy coffee.to



stawiam kawę

OD 10 ZŁ / BEZ ZOBOWIĄZAŃ



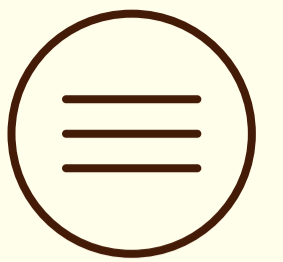
„A tę kluskę to ja sam lepiłem, specjalnie dla Ciebie w kształcie serca”.

„Tak synku, dziś bronimy gwiazdki Michelin przed samą mamą. Mamo, zasłużyliśmy?”.

Resztę scenariuszy sobie dopowiedzcie, jestem pewien, że jest ich niezliczona ilość.

Nigdy nie zapomnę pewnego doświadczenia, które w sposób wręcz paradoksalny, a jednocześnie kluczowy dla dalszej myśli, zapisało się w moim sercu szczególnie mocno. Mój tata, który, mówiąc o nim wprost, nie wyróżniał się specjalnie na tle ojców ze swojego pokolenia, jeśli chodzi o zaangażowanie w moje wychowanie. Pojawiał się w szkole, na zebraniach, zabierał mnie do restauracji, jeździliśmy razem na wakacje, a jednak w jakimś sensie brakowało mi jego obecności. Nie czułem, że naprawdę się mną interesuje, a przynajmniej nie w taki sposób, jakiego wtedy potrzebowałem.

Niemniej jednak, będąc w liceum, jako naprawdę marny uczeń, na którego poprawę nie działały ani zajęcia dodatkowe, ani korepetycje, zostałem wysłany na wystawę w Muzeum Narodowym. Mój ojciec miał



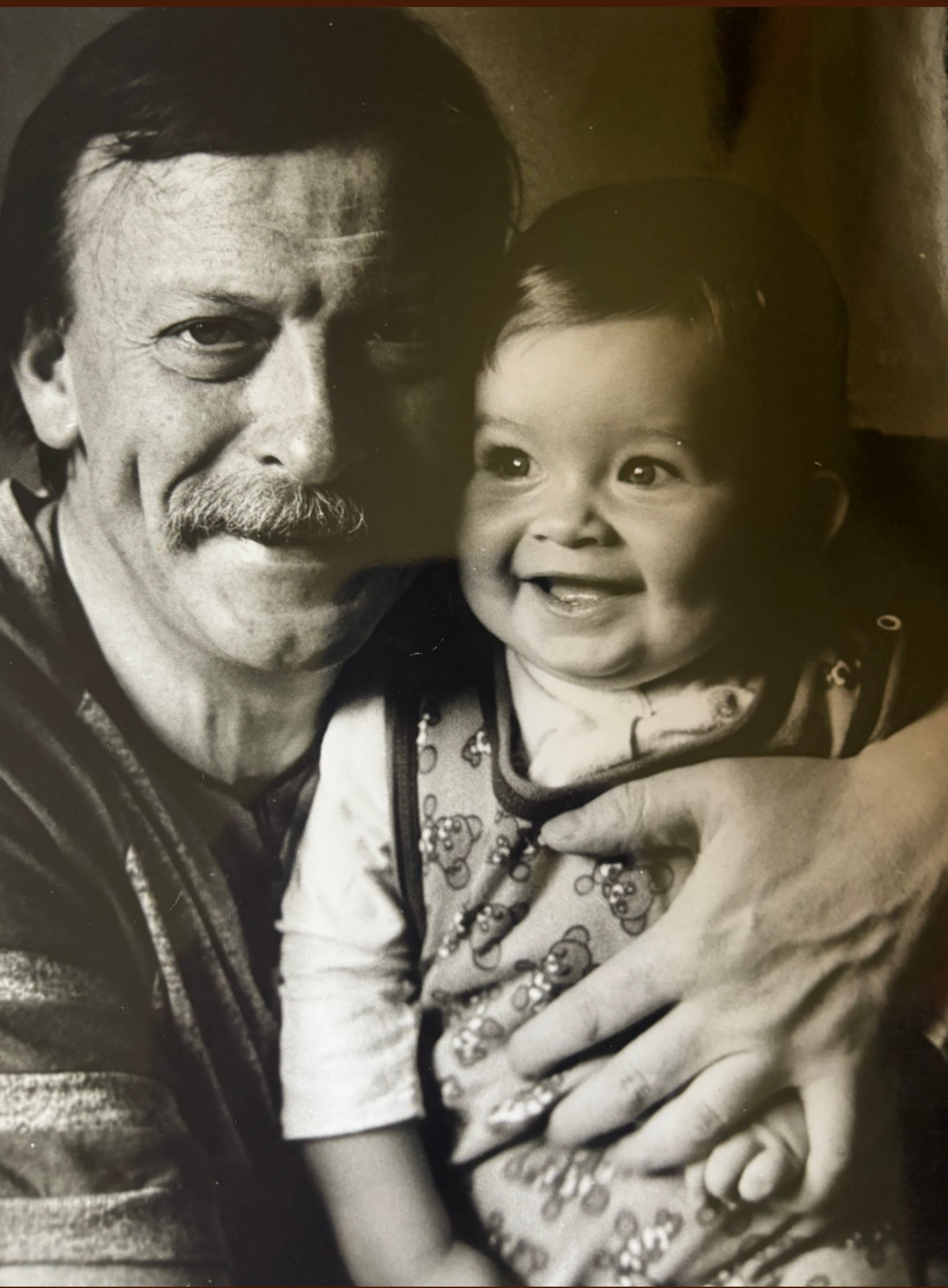
mnie tam dopilnować i sprawić, żebym napisał recenzję, od której zależało moje zaliczenie.

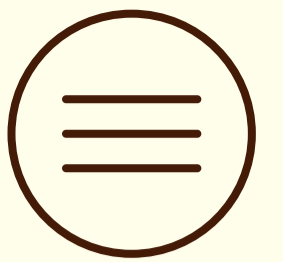
Pamiętam doskonale, że było mi wtedy niedobrze z dwóch powodów. Po pierwsze, pisanie recenzji wystawy było dla mnie czymś potwornie nudnym i zniechęcającym. Po drugie, sama wizja chodzenia tam z ojcem, który miał mnie przypilnować jak policjant, była kolejnym powodem, żeby tam nie iść.

Mimo wszystko poszedłem i to, dlaczego był to jeden z ważniejszych momentów w moim życiu, było dla mnie dużym zaskoczeniem.

Nie da się ukryć, że mój ojciec miał ogromną łatwość formułowania myśli i potrafił błyskawicznie i zabawnie pointować rzeczywistość wokół. Pamiętam, jak chodziłem po alejkach wystawy, notowałem daty, nazwiska autorów i tytuły obrazów, żeby odbębnić zadanie i urwać się z wystawy jak najszybciej się da. Zatrzymaliśmy się przy martwej naturze przedstawiającej zastawiony stół, będącej w stałej ekspozycji muzeum, i niestety nie pamiętam tytułu, choć to nie jest istotne.

I wtedy zapytał mnie, co ja naprawdę myślę o tym obrazie. I to było dla mnie bardzo zaskakujące pytanie. Nie wiedziałem, że w ogóle można je zadać, bo z ja-

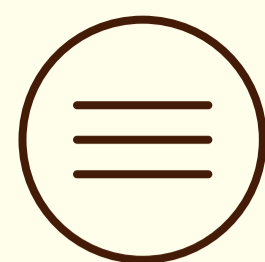




kiejs niewiadomej przyczyny opis stylu malarskiego czy przedstawienie faktów z twórczości autora wydawało mi się bardziej trafione pod kątem tego zadania. Spojrzałem na obraz z nowej perspektywy. Nie wiedziałem, co mam powiedzieć, ale tata delikatnie mnie naprowadził paroma pytaniami, aż w końcu zapytał:

- *a podoba ci się ten obraz?*
- *no w sumie jest niezły*
- *ale co ci się w nim podoba i dlaczego?*
- *ta uczta wygląda bardzo apetycznie*
- *tak, że cieknie ci ślinka?*
- *no tak, że zrobiłem się głodny*
- *tak głodny, że poszedłbyś coś zjeść teraz ze mną?*
- *no pewnie!*
- *to pisz to, co powiedziałaś*

Obraz pt. (...) był namalowany z taką autentycznością, że w trakcie jego oglądania zrobiłem się tak głodny, że musiałem natychmiast opuścić wystawę, by wrzucić coś na ząb. Po krótkiej przerwie wróciłem i... I tak właśnie, z podobną lekkością, napisałem recenzję całej wystawy i tylko konsultowałem z ojcem kolejne punchline'y, które mogłyby zaprosić czytelnika do wspólnej zabawy. Zero merytoryki, ale napisane z wdziękiem i humorem. Napisałem swoją pierwszą pracę z historii sztuki, która była naprawdę moja,

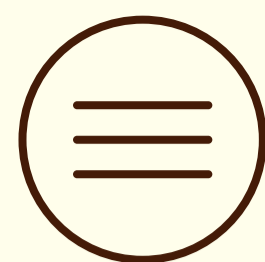


a jednak bez taty by nie powstała. I dostałem najwyższą ocenę, jaką kiedykolwiek miałem z tego przedmiotu.

A co jest w tej historii paradoksalne, to że otrzymałem coś naprawdę wartościowego praktycznie bez jakiegokolwiek wysiłku ze strony ojca. Po prostu był przy mnie i na ten moment zagłębił się w mój problem, a zaraz potem znalazł rozwiązanie i zostawił mnie z narzędziem. Mimochodem.

Czasem widzę, jak niektóre mamy zmagają się z trudnościami, tak jak moja, gdy miesiącami próbowała zrobić ze mnie znośnego ucznia bezskutecznie. Nagle przychodzi ojciec, zamienia z dzieckiem trzy słowa i problem rozwiązany. Nie chcę tej kompetencji przypisywać wyłącznie ojcom, ale jeśli jest jakaś supermoc, która mogłaby być w nadreprezentacji wśród panów, to rozwiązywanie problemów i budowanie relacji... mimochodem.

I może właśnie tu jest coś, co często pomijamy. O ile kobiety zwykle budują więź przez ciało, przez bliskość, przez opiekę, przez tę symboliczną pępowinę, która zostaje na długo po urodzeniu, mężczyźni dużo częściej wypracowują to samo przez wspólne działanie. Przez bycie obok siebie w procesie oraz wspólne szukanie rozwiązań. Nie chcę dorabiać do tego wiel-



kiej filozofii, ale jeśli coś w tym jest, to kuchnia jest do tego idealnym środowiskiem.

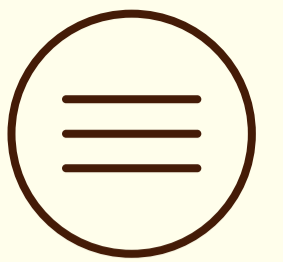
Skoro my, mężczyźni, potrafimy gotować i mamy dostęp do wiedzy, to wystarczy odrobina czasu i koncentracji, żeby dać dzieciom coś, co może z nimi zostać na długo.

Dzieciaki naturalnie ciągnie do gotowania. To najczystsza postać zabawy sensorycznej z obiadem jako bonusem. Nie trzeba ich specjalnie zachęcać, żeby włożyły ręce do mąki, przelały mleko czy rozbiły jajko albo, niestety, złapały za coś ostrego, co wymaga naszej uwagi.

Kiedy jestem w pracy i przychodzą do mnie dzieci na warsztaty, najczęściej wcielam się w rolę hamulcowego i nie muszę robić nic, by kogokolwiek zachęcić do pracy. Czasami mam poczucie, że mógłbym wyjść z zajęć, a moi mali kursanci i tak błyskawicznie znaleźli-by pomysł na to, co można zrobić z wystawionych składników spożywczych.

Oczywiście mam pełną świadomość, że inaczej może wyglądać to z własnym dzieckiem, które, nie daj Boże, uzna propozycję wspólnego gotowania za obowiązek. Wiem, co mówię. Z cudzymi dziećmi jest ła-





twiej. Ale nie ma co się oszukiwać, to relacja z własnym dzieckiem jest nadrzędna, a więc warto mieć do niej trochę więcej cierpliwości.

Myślę, że propozycja gotowania jak „szef kuchni” razem z tatą to oferta, którą mało który dzieciak odrzuci, a jeśli to zrobi, to najlepiej zachęcić go dobrym przykładem.

Dlatego drodzy ojcowie, próbujcie szukać relacji z dziećmi poprzez wspólną aktywność w kuchni. To naprawdę działa. Gotujcie dla swoich partnerek, dla rodziny, przyjaciół i starajcie się robić to, bawiąc się przy tym dobrze. Mimochodem.

A poniżej mam dla was coś prostego. Przepis na orzeźwiający i zdrowy napój, który świetnie sprawdza się jako pierwszy krok do wspólnego działania. Ekstremalnie łatwy, angażujący dzieciaki od czwartego roku życia w górę. Wpisujący się w zbliżający się sezon na cieplejsze dni.

Julian Karewicz

filozof • kucharz • twórca kulinarnych historii

→ https://instagram.com/julian_karewicz/





Teamoniada

250 ml zielonej, przestudzonej herbaty (może być też owocowa)

garść umytych owoców (borówki, truskawki, kiwi, melon, ananas, warto eksperymentować z mieszankami, to dobry materiał do brainstormu z dzieckiem)

sok z połowy limonki lub cytryny

1–2 łyżeczki miodu, syropu z agawy czy ksylitolu

kiść mięty, melisy, a dla odważnych nawet bazylii (świetnie łączy się z truskawką)

Przygotowanie:

1/ Na dnie szklanki, za pomocą moździerza albo końcówki np. drewnianej łyżki, rozgnieć owoce.

2/ Dodaj sok z cytrusa i wybrany słodzik.

3/ Zalej herbatą i dodaj kilka kostek lodu, ma być do pełna.

4/ Dekoruj wybranym listkiem i pij przez dużą słomkę.



FOT. BARTEK PŁUSKA

przewodnik

bliżej
dla bliskich dzieciom

Zaobserwuj nas na  Instagram



@blizejmag



MA

MA

Klaudia Szafrńska
Być mamą. Historie i refleksje



**Mam w sobie takie
poczucie pełni,
że niczego się
nie boję.**



Czas czytania

6 minut dla siebie



Rok 2021, pandemia wciąż trwa. Wszystko stanęło w miejscu. Rynek muzyczny się zatrzymał, koncerty przestały istnieć, plany powoli się rozmywały. Pamiętam, że wtedy pomyślałam: to byłby idealny moment, żeby zostać mamą. Jednocześnie byłam w samym środku pracy nad swoją pierwszą solową płytą.

Odkąd pamiętam, miałam w sobie to jedno, bardzo wyraźne marzenie — być mamą. Zawsze ponad wszystkim innym. Marzyłam o międzynarodowej karierze, a jednak gdzieś głęboko czułam, że jeśli przyjdzie moment wyboru, będę w stanie rzucić to wszystko. Nawet jeśli oznaczałoby to utratę tej „zawodowej” części mnie.

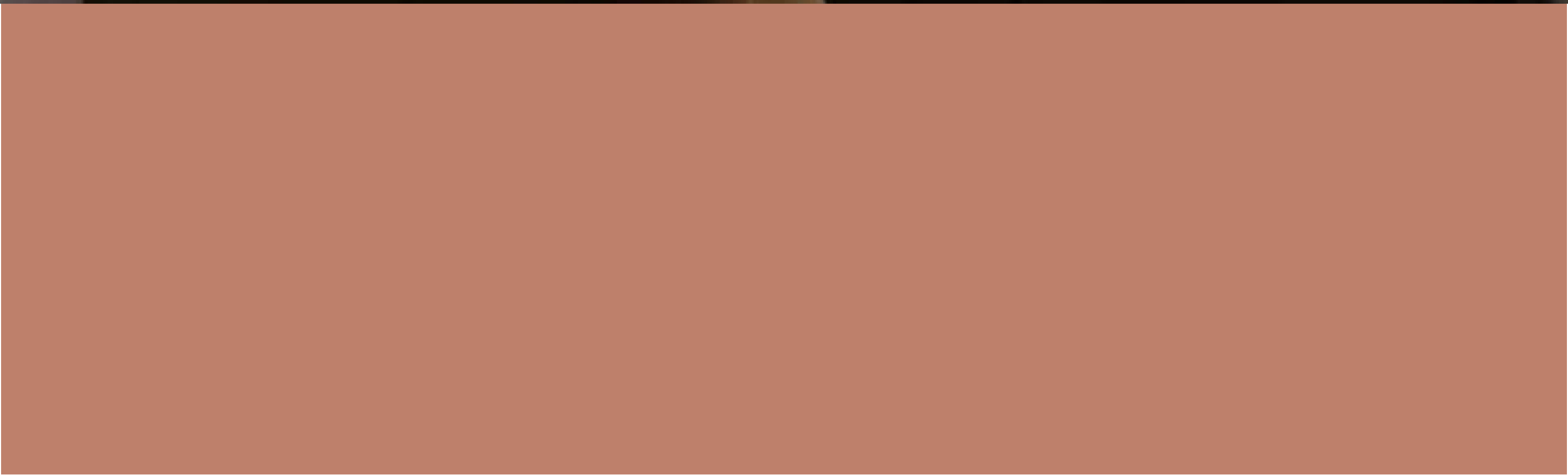
W jednym miesiącu skończyłam nagrywać płytę i dowiedziałam się, że jestem w ciąży. Od razu wiedziałam, jak chcę przeżyć ten czas — świadomie, intymnie, chciałam naprawdę go poczuć, móc celebrować. Nie chciałam przeżywać go w napięciu związanym z wydaniem płyty. Wiedziałam, że mogę zrobić tylko jedną rzecz na sto procent. I nie zawahałam się ani przez sekundę, że wybieram macierzyństwo.

Zadzwoniłam do mojej menedżerki i półżartem powiedziałam: „zdzwońmy się za dwa lata”. I niewiele się myliłam. Byłam tak pochłonięta tym, co się dzieje, że



nic innego mnie nie przejmowało. Pierwsze trzy miesiące ciąży były dla mnie bardzo trudne. Nieustające mdłości, brak sił, lęk. Z perspektywy czasu nawet poród jest dla mnie łatwiejszym wspomnieniem niż tamten okres. Po tym czasie zaczęłam żyć ciążą marzeń — pojawił się spokój, uważność, czas tylko dla mnie. Joga, czytanie, spacer. Czasami wydaje mi się, że będąc w ciąży tęskniłam za tym, co dopiero miało nadejść. Byłam ogromnie niecierpliwa, głodna macierzyństwa. Chciałam już móc przytulić moje dziecko. Żadne „wyśpij się, bo zaraz się to skończy” nie było w stanie mnie wystraszyć. „Dajcie mi to tu i teraz” — myślałam. Dlatego zupełnie nie przejmowałam się tym, że znikam z rynku. Nie miałam w sobie żadnego lęku o swoją twórczość. Wiedziałam, że właśnie byciu mamą chcę się oddać w pełni.

Pierwsze dwa lata mojego macierzyństwa przyniosły jednak coś, czego się nie spodziewałam. To było trudne do uchwycenia uczucie. Pamiętam moment, kiedy pierwszy raz usłyszałam o samotności w macierzyństwie i zrozumiałam, że prócz największej miłości i poczucia spełnienia, także to czuję. Przestałam być częścią środowiska artystycznego, stałam się także mniej atrakcyjna towarzysko w tym codziennym, bliskim mi świecie. Priorytety się zmieniły i nagle okazało się, że nie ma już wokół mnie tylu





bliskich mi dotąd ludzi. Dopiero z czasem nauczyłam się to nazywać i zaczęłam szukać tych, którzy czują podobnie.

Mam jednak największe szczęście, że w tym wszystkim nigdy nie jestem sama. Mam wspaniałego męża, który jest też niesamowitym tatą. Nie jestem w stanie opisać słowami, jak świetnie wybrałam tatę dla moich córek. W naszym rodzicielstwie nie ma tego, że ktoś jest ważniejszy — jest mama i tata. Na równi. I wiem, że zawsze tak będzie. Mój mąż działa, zanim ja zdążę o czymś pomyśleć. Często śmieję się, że ja jestem dorosła, ale mój mąż? On to dopiero jest dorosły! To daje mi ogromny spokój. Dlatego, kiedy teraz wracam do pracy, nie czuję lęku. Wiem, że nasze córki są w najlepszych rękach.

Wracając jeszcze na chwilę do przeszłości... W 2024 roku przygotowuję się do wydania płyty, która czekała na swój moment od 2021 roku. Premiera była zaplanowana na 22 marca. I wtedy, trzy tygodnie przed premierą, dowiedziałam się, że jestem w drugiej ciąży. Przez chwilę jeszcze próbowałam działać. Wywiady, spotkania, działania promocyjne — a ja już wiedziałam, że za dwa tygodnie, czyli w szóstym tygodniu ciąży, zacznie się hardcore. Funkcjonowałam na granicy, wstrzymywałam oddech. Potrafiłam zwymiotować, a kilka minut później rozmawiać w studiu.





To trwało tydzień. Potem nie byłam już w stanie wstać z łóżka.

Album się ukazał, ale ze wszystkich planów z nim związanych musiałam zrezygnować. Mam poczucie, że ta płyta przeszła echem — i tak, to było dla mnie trudne. Ale kiedy patrzę na to z perspektywy czasu, wiem jedno: gdybym miała przeżyć to jeszcze raz, zrobiłabym dokładnie to samo. W końcu po raz drugi zostałam mamą. Co mogło być ważniejszego?

Dziś wracam jako połowa XXANAXX'u. 2025 rok był dla nas czasem pracy nad nową płytą. I choć było to dla mnie zaskakująco stresujące, wydarzyło się też coś ważnego. Jestem w innym miejscu nie tylko jako kobieta, ale także jako artystka. Pracuję szybciej, wydajniej, z większą uważnością. Jestem zdyscyplinowana. Wchodzę do studia i wiem, że mam określony czas. Nie mam przestrzeni na rozproszenie. Wiem, że mam trzy godziny do kolejnego karmienia i nie mam już czasu z gumy. Mój mąż i dzieci czekają na mnie w domu, a to jest moją największą motywacją do tworzenia tu i teraz. Moja rodzina daje mi siłę i kierunek. To macierzyństwo organizuje mi całą resztę. Nigdy odwrotnie.

Pomimo mojego powrotu do pracy, kiedy jesteśmy w domu, to właśnie tam jestem naprawdę. Skupiam





się na naszej codzienności, na dzieciach, na tym, żeby się rozwijały i były szczęśliwe. I choć myślami mogę wracać do pracy, sercem zawsze jestem w domu. Nie planuję, nie zakładam. Mój mózg jest tak przesiąknięty codziennością z dziećmi, że nie wyobrażam sobie skupić się na obu tych biegunach jednocześnie. Nawet nie próbuję. Kiedy mam czas na pracę — wykorzystuję go w pełni. A poza tym czasem — wybieram bycie żoną i mamą.

W czasach, w których żyjemy — szybkich, intensywnych — zniknięcie na kilka lat oznacza, że powrót może nie być łatwy. Nie wiem jeszcze, co będzie. Ale czuję w sobie ogromny spokój. Bo moje największe pragnienie już się spełniło. Mam w sobie takie poczucie pełni, że niczego się nie boję. I jakkolwiek to wszystko się potoczy, wiem, że jestem na swoim miejscu.

Klaudia Szafrńska — wokalistka i autorka tekstów, połowa duetu XXANAXX. Od lat hipnotyzuje swoim głosem, a w swojej twórczości łączy wrażliwość z autentycznością. Dziś tworzy w rytmie, który wyznacza macierzyństwo — będące dla niej źródłem siły i motywacji. Szuka równowagi między byciem żoną i mamą a światem twórczym. Uwielbia organizować aktywności rodzinne, choć scena jest jej równie bliska. Mama dwóch córek.



1. Jaki moment codzienności z córkami daje Ci największą radość?

Spędzanie czasu na świeżym powietrzu, kiedy niezależnie od pogody wędrujemy w ciekawe dla nas miejsca. Wspólne odkrywanie i zwiedzanie nowych zakątków naszego miasta. To te małe codzienne podróże tworzą zawsze niezwykle dla nas historie.

2. Czego Twoje córki nauczyły Cię o Tobie samej?

Nauczyły mnie tego, że jestem silniejsza niż mi się wydaje!

3. Co najbardziej zachwyca Cię w Twoich córkach?

Moja starsza córka zachwyca mnie swoją wrażliwością, otwartością na drugiego człowieka, ciekawością świata i ludzi. Ma piękne serce i codziennie zadziwia mnie to, ile ma w sobie dobra dla innych. Młodsza



córka zachwyca mnie w swojej ogromnej energii, w tym jak jest odważna i waleczna. Niezwykłe w niej jest to jak szybko uczy się nowych rzeczy, nie poddaje się i idzie po swoje.

4. Co chciałabyś, żeby Twoje córki zapamiętały z Waszej relacji?

Chciałabym, żeby zapamiętały poczucie bezpieczeństwa, oraz to, że są kochane zawsze, na zawsze.

5. Co powiedziałałabyś sobie z początku drogi macierzyństwa?

Zaczyna się Twoja najpiękniejsza część życia.

CANCER **FIGHTERS**

**To jest jedyna reklama w Blizej.
Stworzona z potrzeby serca.**

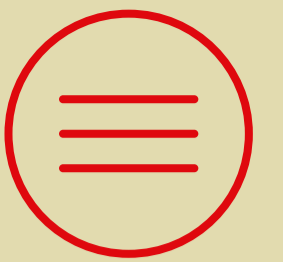
Wyobraź sobie osoby walczące z chorobą nowotworową, które każdego dnia potrzebują nie tylko leczenia, ale także siły i nadziei na lepsze jutro.

Fundacja Cancer Fighters wspiera dzieci i dorosłych w tej walce, organizując pomoc medyczną, psychologiczną oraz motywujące wydarzenia.

Wesprzyj ich działanie



pomagam



RAU Performance

Być tatą. Historie i refleksje

TA

TA



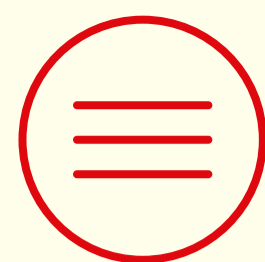
”

**Nasze dzieci i nasze
relacje są naszym lustrem.
Dopóki nie zrobimy
porządku w środku, trudno
o porządek na zewnątrz**

”

Czas czytania

6 minut dla siebie



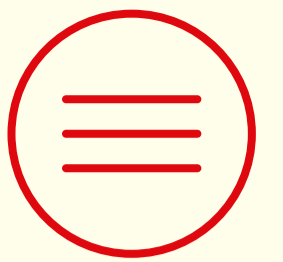
Kiedy zostałem poinformowany przez moją żonę, że jest zapotrzebowanie na dzidziusia, oczywiście powiedziałem, że pewnie, jasne, tak — dzidzius to jest to, czego właśnie mi trzeba. Ale w środku poczułem niepokój — uczucie raczej niezbyt pożądane w tej sytuacji.

Z drugiej strony niepokój to przecież mój stary, dobry kompan, który towarzyszył mi od dziecka i nie odstępował mnie na krok. Mój anioł stróż. To on zawsze przestrzegał mnie przed... właściwie wszystkim. A teraz zaszedł mnie od tyłu i wyszeptał do ucha, żebym się poważnie zastanowił, czy nadaję się na ojca.

No więc zacząłem się zastanawiać.

W „moim domu” było pełno złości, agresji i napięcia. Było też sporo miłości, ale wszystko było czymś podszyte. Mój ojciec był, a raczej bywał przy mnie przez kilka pierwszych lat i wspominam go dobrze — grał na instrumentach, ładnie rysował i był zabawny, bardzo lubiłem spędzać z nim czas. Ale był też niesłowny i ciągle mnie zawodził. Bywał coraz rzadziej, aż w końcu przestał bywać.

Siłą rzeczy moi starsi o 14 i 17 lat bracia wpasowali się w figurę ojca. A moi bracia — bez wchodzenia w szczegóły — w tamtym czasie nie byli autorytetami.



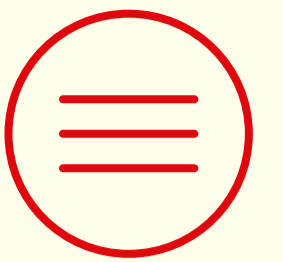
Jednego rzadko widywałem, a drugiego widywałem cały czas, ale się go bałem. Bałem się też o moją mamę, bo miałem właściwie tylko ją. A ona była schorowana, zmęczona życiem i pracą. Bardzo mnie kochała, ale nie zawsze potrafiła o mnie zadbać tak, jak potrzebowałem.

Tak więc jak ja mogę być dobrym ojcem, kiedy nie miałem dobrych wzorców? Ledwo radzę sobie z samym sobą, ze swoimi emocjami — jak miałbym sobie poradzić z dzieckiem? A jednak zawsze chciałem mieć normalną rodzinę. Miłość, spokój, szczęśliwy dom.

Oczywiście jak już się zdecydowaliśmy i naprawdę poczułem, że chcę mieć dziecko, okazało się, że nie jest to takie proste. Skrzydła podcięte, wszystkie klątwy na mnie. To też nie pomagało w dobrym podejściu do zostania ojcem, zacząłem pisać kolejne czarne scenariusze. Long story short: po pięciu latach starań, nieudanym in vitro, inseminacji, poronieniach, dziesiątkach tysięcy wydanych na leczenie — Ola zaszła w ciążę. I to naturalnie!

Z perspektywy czasu mam wrażenie, że podświadomie siebie sabotowałem. A może wszechświat obliczył, że to będzie odpowiedni moment? Może. Tego nie wiem. Ale wraz z radością znowu pojawił się mój

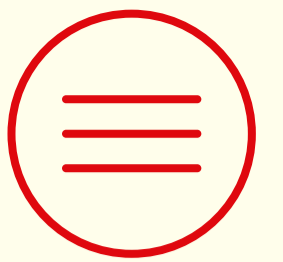




serdeczny przyjaciel — niepokój. Czy Ola donosi ciążę? Czy przeżyje poród? Czy dziecko będzie zdrowe? Już wtedy wiedziałem, że czeka mnie walka. Myślałem, że z ojcostwem, teraz wiem, że raczej z samym sobą i tym, co mnie ciągle niepokoił. Dexter Morgan nazywał go mrocznym pasażerem. Ja co prawda tnę tylko sample, ale mroku we mnie pod dostatkiem.

Ale karty zaczęły mi sprzyjać. Okazało się, że spodziewamy się córki. Jakoś zawsze myślałem o sobie, jak o ojcu córeczki. Słodkiego aniołka pięknego jak mama i mądrego jak tata. Żarcik, mama jest jeszcze mądrzejsza. Bałem się mieć syna, bo może podświadomie bałem się zająć małym sobą? Kto wie. Córki też się bałem i boję się nadal, bo w końcu przyjdzie dzień, kiedy powie “Tato, idę na imprezę”. A ja będę chciał iść za nią.

W piękne wrześniowe popołudnie na świat przyszła moja córka. Wcześniej rzeczony anioł, moja mała Franciszka. Poród był magiczny, a moja żona bardzo dzielna. Frania przypominała moją mamę, która niestety nie doczekała się wnuczki. I znowu — radość wymieszana ze smutkiem. Kiedy wróciliśmy do domu, przez dwa dni nie mogłem do niej podejść nie płacząc. Zostałem rozmontowany na atomy. Otworzył się — jak ja to nazywam — tunel czasoprzestrzenny, łączący moją mamę jako dziecko i mnie jako dziecko z moim dzieckiem.

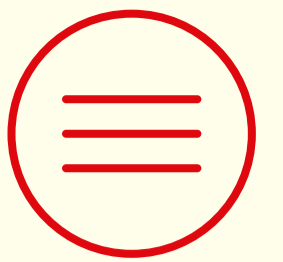


Znałem historię mojej mamy. I nagle zobaczyłem ją jako małą dziewczynkę, która jeszcze nie wie, ile tragedii w życiu ją czeka. To mnie poskładało. Przypomniały mi się jej słowa: „zrozumiesz, jak będziesz miał swoje dzieci”. No i zaczynałem rozumieć.

Sprawy toczyły się dość standardowo — nieprzespane noce, litry kawy, zimne jedzenie, ale też dużo radości. Pierwszy rok nie był dla mnie taki trudny. Spacerowanie, pierwszy uśmiech, pierwsze gaworzenie, pierwsze ząbki, pierwsze kroki. Byłem świeżo po wydaniu płyty więc mogłem w pełni oddać się byciu tatą. Mój mroczny pasażer nieustannie się odzywał i pytał: czy oddycha w nocy, czy nie zjadła za mało, co to za wysypka?

Z czasem zaczęło robić się trudniej, kiedy pojawiła się większa interakcja, emocje i potrzeby. Krzyk mojego dziecka nie był dla mnie tylko krzykiem dziecka — kojarzył mi się ze strachem, agresją, niebezpieczeństwem w rodzinnym domu. Opieka nad kimś zaczęła przypominać mi momenty, kiedy sam byłem przeciążony jako dziecko. Zaczęło mi być w tej roli ciężko. Za bardzo przypominało to moje dzieciństwo. Teraz już wiem, że to moje nieprzepracowane i tłumione emocje zaczęły się wylewać. Musiały się wylać, żeby dać miejsce tym nowym.





W dzień jeszcze się trzymałem, żeby być dla żony i córki, ale wieczorami musiałem jakoś odreagować. Najłatwiej było uciec. Z czasem zacząłem się wycofywać — z obowiązków, z relacji, z emocji. Byłem zmęczony, rozdrażniony, coraz mniej obecny. Rozleniwiłem się też twórczo. Coraz częściej mówiłem: „Olka, zajmij się tym, ja nie mam do tego cierpliwości”. Zaniedbałem siebie, swoją karierę i relacje.

Dziś wiem, że nie dlatego, że zostałem ojcem — tylko dlatego, że nie zostałem swoim przyjacielem. Ciągle się biczowałem, karałem za to jaki jestem.

Doszedłem do momentu, w którym ucieczka przestała działać, a górę wzięła samoświadomość i samodyscyplina. Co ja robię? Wstałem z kanapy, strząchnąłem okruszki Lay's Strong, popiołu i poszedłem biegać. Zacząłem się ruszać, poprosiłem o pomoc. Terapia, rozmowa, praca nad sobą.

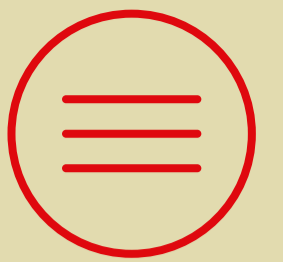
Dziś, po kilku latach bycia ojcem, przejściem przez depresję, wypalenie zawodowe, terapię i powrót na ścieżkę zawodową — jestem szczęśliwy. Nasze dzieci i nasze relacje są naszym lustrem. Dopóki nie zrobimy porządku w środku, trudno o porządek na zewnątrz. Przeprowadziliśmy się, wydałem płytę zamykającą właśnie ten trudny czas. Zakończyłem relację z mrocznym





pasażerem i choć walka wciąż trwa, teraz leżąc na kanapie czekam tylko, aż moja córeczka się obudzi i biegnę nacieszyć się tym wspaniałym widokiem. Chcę zajrzeć w jej wielkie, zaspane oczy i zobaczyć w nich szczęśliwego siebie

Tomasz „RAU” Rałowski — producent, raper i autor tekstów, jeden z najbardziej charakterystycznych głosów polskiej sceny niezależnej. Muzyką żyje od 2000 roku, choć dźwięk fascynował go odkąd pamięta — od dziecięcych zabaw z dyktafonem po kolejne albumy, w których sam odpowiada za wszystko: produkcję, teksty, oprawę graficzną i teledyski. Tworzy na styku elektroniki, hip-hopu i industrialnego techno, ceniąc muzykę za jej ładunek emocjonalny — taki, który nie potrzebuje słów, żeby trafić prosto w serce. Szuka harmonii ze sobą i wewnętrznego spokoju, bo jak sam mówi — to dziś sztuka równie trudna, co tworzenie dobrej płyty. Tata córeczki.



1. Jaki moment codzienności z córką daje Ci najwięcej radości?

Poranne przytulaski :)

2. Czego Twoja córka nauczyła Cię o Tobie samym?

Na początku, że wymagam remontu i że jednak jestem fajnym tatą.

3. Co najbardziej zachwyca Cię w Twojej córce?

To jaka jest mądra emocjonalnie.

4. Co chciałbyś, żeby Twoja córka zapamiętała z Waszej relacji?

Że jestem jej przyjacielem i, że zawsze może na mnie liczyć.

5. Co powiedziałbyś sobie z początku drogi ojcostwa?

Wyluzuj się tam troszeczkę wariacie. :)



**Ten numer
dedykujemy tym, którzy
wspierają fundację
Cancer Fighters**

www.blizejmag.pl

