

przewodnik

bliżej

dla bliskich dzieciom

listopad 2025

redakcja



Blżej. Przewodnik dla bliskich dzieciom

redaktorka naczelna: **Anna Waleriańczyk**

dyrektor kreatywny: **Grzegorz FORIN Piwnicki**

współpraca merytoryczna: **Dejewska Clinic, Sensi Touch**

okładka: **Grzegorz FORIN Piwnicki**

numer: **listopad 2025**

kontakt: **hello@blizejmag.pl**

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.

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.**

od autorki

W świecie, który pędzi coraz szybciej, coraz trudniej usłyszeć własne myśli. W biegu za „rozwojem”, „postępem” i „byciem na bieżąco” łatwo zapomnieć, że relacja z dzieckiem nie potrzebuje pośpiechu ani rywalizacji – potrzebuje obecności. W tym wydaniu przyglądamy się temu, co dzieje się pomiędzy: pomiędzy emocją a reakcją, pomiędzy dzieckiem a rodzicem, pomiędzy ciszą a słowem.

Piszemy o tym, że nie każdy cudzy nastrój musimy brać na siebie. O tym, że rozwój nie ma nic wspólnego z wyścigiem, a najlepsze wsparcie to często po prostu bycie kibicem swojego dziecka. Szukamy też sposobów na wyciszenie – dziecka, ale i siebie – bo spokój jednego, zaczyna się od drugiego.

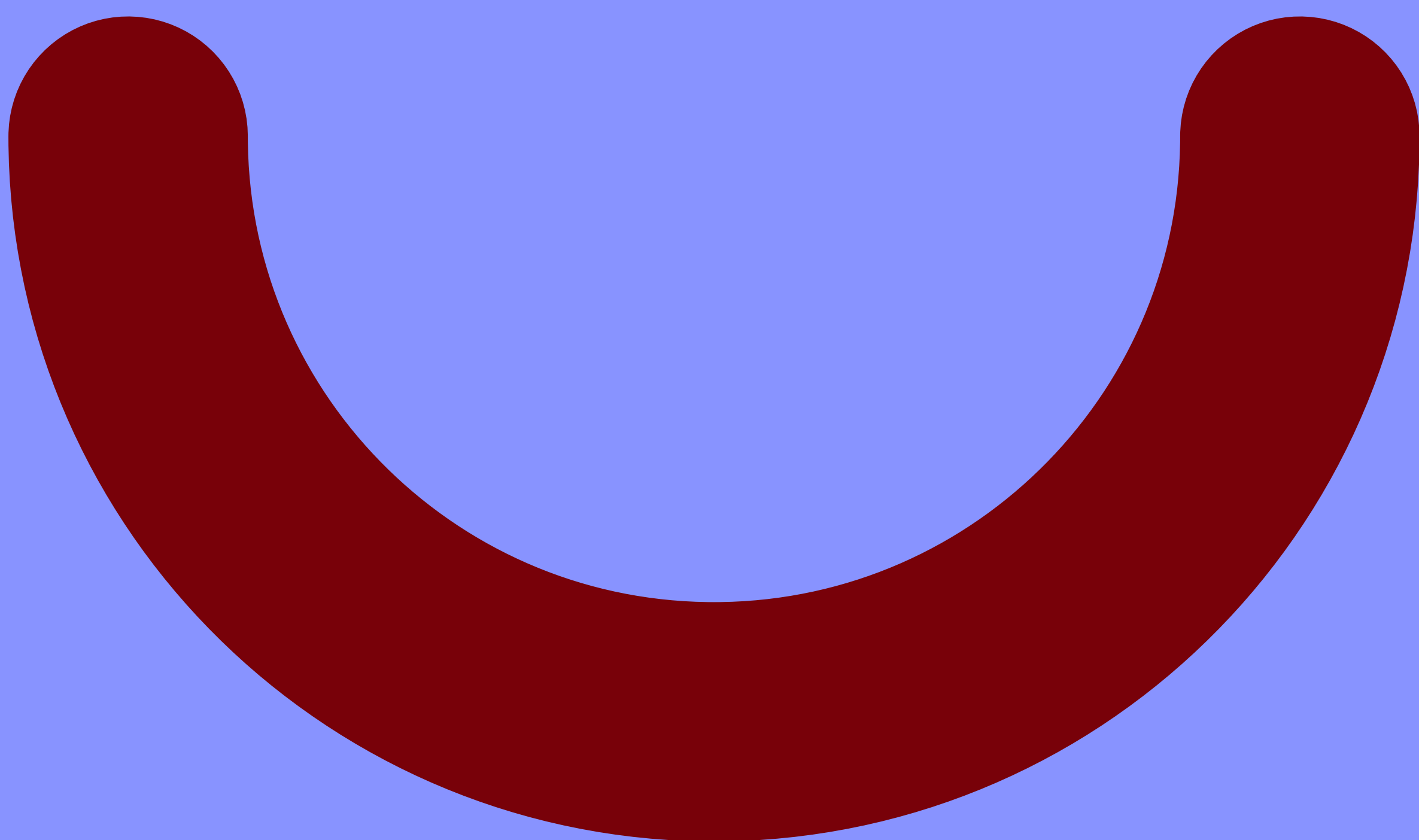
A na koniec, jak zawsze, podsuwamy kilka inspiracji: wydarzeń, książek i pomysłów na wspólne chwile. Rozwój – ten prawdziwy – często zaczyna się właśnie tam, gdzie po prostu jesteśmy razem.

Miłej lektury!



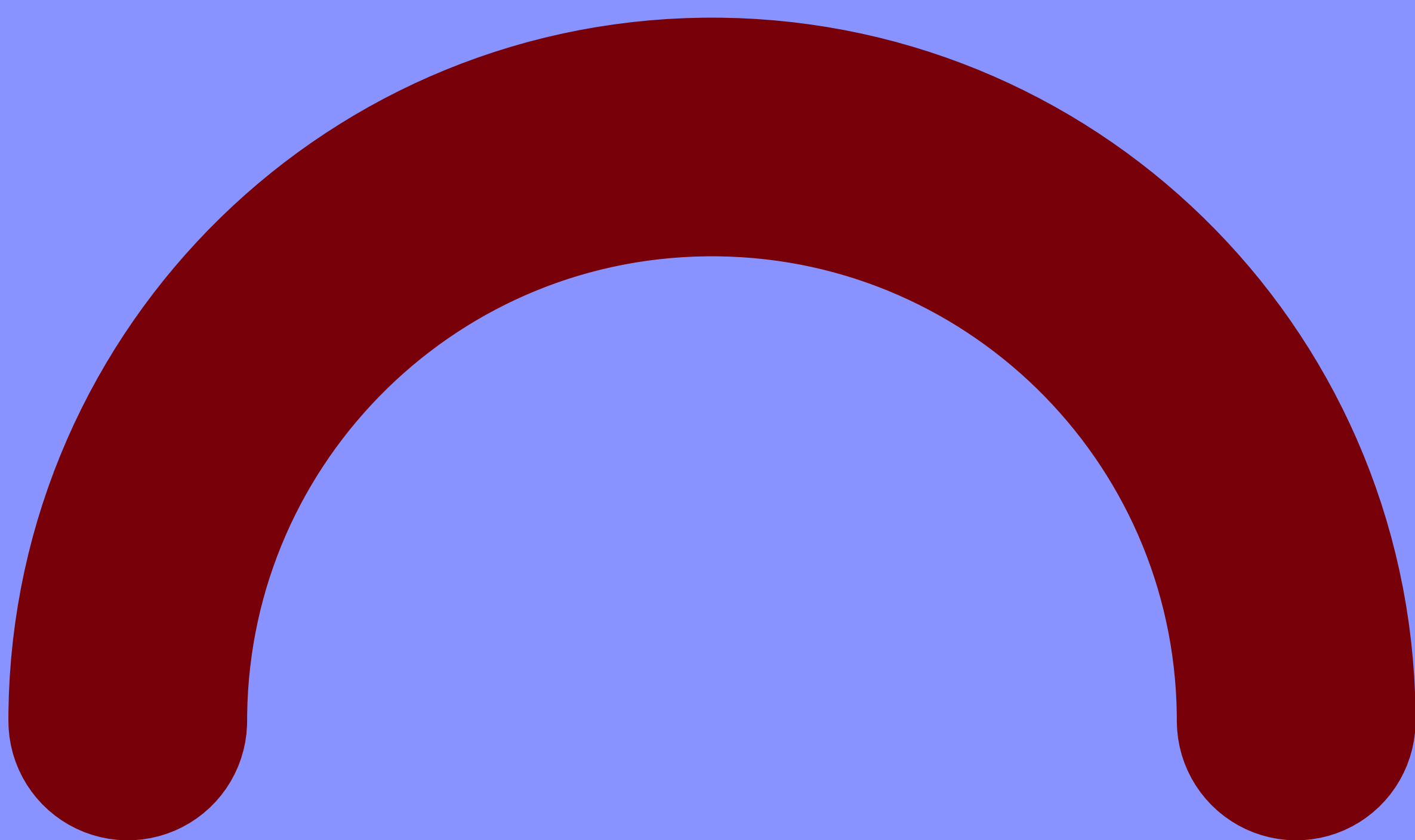
Anna Waleriańczyk

redaktorka naczelna *Blżej*,
mama Antoniny



Czy to, co czuję, na pewno jest moje?

Anna Waleriańczyk



**Czasem
wystarczy jedna rozmowa,
by cudzy nastrój przykleił się
do nas na cały dzień.
Emocje ludzi, których spoty-
kamy, potrafią wchodzić
w nas niepostrzeżenie —
chłoniemy szybciej,
niż zdążymy to zauważyć.
Ale czy wszystko, co wtedy
odczuwamy, na pewno
należy do nas?**

Czas czytania

6 minut dla siebie

„Czy to, co czuję, na pewno jest moje?”

Rano wszystko szło dobrze. Zakładasz, że to będzie spokojny dzień – bez niespodzianek. Masz zadziwiająco dobry nastrój i mnóstwo energii. Nawet chcesz się tym podzielić z kimś bliskim. Nie zdążysz jednak wysłać wiadomości, gdy w okienku wyświetla się: *„Ale mam kiepski poranek.”*

I nagle czujesz, jak twój entuzjazm opada. W większości przypadków jednak automatycznie włącza się troska, zainteresowanie i ta empatia, która zamiata nasze wspaniałe samopoczucie pod dywan. Przynajmniej na chwilę.

W naszych głowach zapala się lampka, która stanowczo odradza nam bycie szczęśliwym, kiedy ktoś bliski cierpi. Cudze emocje bywają zaraźliwe, ale też przytłaczające – niezależnie od tego, czy to smutek, czy euforia. Czasem po spotkaniu z kimś czujemy się zgaszeni, choć jeszcze przed chwilą mieliśmy dobry humor. Innym razem ktoś tryska entuzjazmem, a my – zamiast cieszyć się razem – czujemy się zmęczeni jego intensywnością. Bo cudze emocje potrafią wchodzić w nas mocniej, niż byśmy chcieli, i zostawać tam dłużej, niż się spodziewamy.

W każdym przypadku kluczowe jest to samo pytanie: czy to, co czuję, na pewno należy do mnie?

Emocjonalne zarażenie

Psychologowie nazywają to emocjonalnym zarażeniem. Mechanizm stary jak świat, ewolucyjnie potrzebny – bo dzięki niemu reagujemy na emocje innych szybciej, niż zdążymy je przeanalizować. Gdy ktoś się boi, my też napinamy mięśnie. Gdy ktoś się śmieje, kącik ust zaczyna drgać. Ale bywa, że ta zdolność wchodzi na poziom niebezpiecznie wysoki i zamiast współodczuwać, zaczynamy chłonać i przeżywać. Niektórzy mówią o „byciu gąbką emocjonalną” – pochłaniamy cudze smutki, frustracje, napięcia. Na przeciwnym biegunie spotkać możemy „wampiry energetyczne”. To określenie, choć brzmi nieco żartobliwie, dobrze oddaje doświadczenie kontaktu z kimś, przy kim czujemy się wyczerpani. To nie magia, a psychologia – długotrwała ekspozycja na cudze napięcie, narzekanie czy dramatyzowanie dosłownie obciąża nasz układ nerwowy. Zaczynamy reagować tak, jakby problem należał do nas.

Co ważne, takie osoby nie zawsze robią to świadomie. Często po prostu nie potrafią regulować własnych emocji, więc rozładowują je w obecności innych. A my – z empatii, z troski, z chęci pomocy – otwieramy ramiona zbyt szeroko i chłoniemy ich stany jak wspomniana wcześniej gąbka. Z czasem zaczynamy unikać spotkań, czujemy się „wypompowani”

po rozmowie, choć nie wydarzyło się nic konkretnego. To właśnie sygnał, że warto nauczyć się rozpoznawać, kiedy wspieramy, a kiedy już oddajemy własną energię.

Kiedy cudze emocje stają się naszą codziennością

W bliskich relacjach jest to najbardziej skomplikowane. Miłość, przyjaźń, rodzicielstwo – to przestrzenie, w których naturalnie współodczuwamy. Ale granica między empatią a emocjonalnym przejęciem bywa cienka jak kartka papieru. I równie mocno rani. Często jeden z partnerów ratuje drugiego z emocjonalnych kryzysów. Najczęściej ratując w ten sposób, nie zabieramy ciężkiego plecaka z pleców partnera, tylko dźwigamy kolejny. I często wcale niepotrzebnie.

Rodzice też znają to zjawisko. Dziecko wraca smutne ze szkoły, rodzic niemalże w chwilę czuje ten smutek także w sobie i zaczyna współcierpieć. „Kto ci tak powiedział?”, „Ja tego tak nie zostawię”. A dziecko zamiast wsparcia dostaje... kopię swojego napięcia, tylko w dorosłej, silniejszej wersji.

Nie chodzi o obojętność ani brak współczucia. Wręcz przeciwnie – prawdziwe wsparcie polega na

tym, by być obok, ale nie wpaść w ten sam wir. By nie deptać emocji, lecz pomóc je udźwignąć. Czasem to właśnie my musimy być tym elementem równoważącym – tym, kto wnosi spokój, gdy druga osoba tonie w napięciu. Dajemy wtedy nie gotowe rozwiązania, ale perspektywę. Nie przejmujemy emocji, tylko pomagamy je przeżyć. Pamiętajmy, że współodczuwanie nie oznacza współcierpienia, a empatia nie wymaga, by czuć to samo – wystarczy, że czujemy z kimś, a nie za kogoś.

Czy każda radość jest nam potrzebna?

Zarażenie emocjami działa w obie strony. Tak jak możemy chłonać czyjś smutek, często też czujemy się zobowiązani, by dzielić czyjś entuzjizm – nawet wtedy, gdy jest nam to zupełnie dalekie. Wyobraź sobie, że masz gorszy dzień – po prostu. Boli cię głowa od momentu otwarcia oczu, zepsuła się pralka na pięć minut przed wyjściem z domu i zaliczyliście z partnerem niemąłą sprzeczkę o poranku. Nagle spotykamy kogoś, kto tryska energią, ma tysiąc pomysłów i oczekuje, że podzielimy jego nastrój. A my – niekiedy z obawy, by nie sprawić przykrości – staramy się dorównać temu tempu, udawać zapał, którego wcale w sobie nie mamy. Tymczasem brak euforii nie oznacza braku szacunku dla czyichś uczuć.

Nie każda radość jest nasza. I nie każda jest nam potrzebna.

Nie musimy odczuwać i przeżywać tego samego, żeby być blisko.

Nie musimy świecić tak samo jasno, żeby się rozumieć.

W świecie, który uczy nas, że emocje trzeba pokazywać, że nie powinniśmy ich tłumić w sobie, coraz trudniej jest po prostu być – spokojnie, prawdziwie, bez świateł. Spokój też jest emocją. Cichą, nienachalną, ale bardzo wyraźną.

Jak nie zatracać się we współodczuwaniu?

Po pierwsze – zauważ.

Nie po to, by się odciąć, ale żeby zrozumieć, co się właśnie dzieje. Jeśli więc wychodzisz z pracy przeziąknięty stresem innych – zatrzymaj się i zapytaj siebie: czy to, co czuję, naprawdę należy do mnie? A jeśli nie, możesz to zostawić tam, gdzie powstało – z troską, ale bez poczucia winy.

Po drugie – stawiaj granice z czułością.

Granice nie są murem. To świadomość, że możesz być obok, wspierać, współczuć, słuchać – ale nie musisz dźwigać wszystkiego, co ktoś niesie. Współczucie nie wymaga współcierpienia. Czasem naj-

większym wsparciem, jakie możemy dać drugiemu człowiekowi, jest nasz spokój.

I po trzecie – nie pozwalaj burzy wejść do domu.

Czasem to my przynosimy napięcie do domu. Niechętnie, nieświadomie, po prostu „po drodze”. Nie potrafimy odciąć tego, co przyczepiło się do nas w ciągu dnia – emocji, rozmów, spojrzeń, nastrojów. To też forma zarażenia. Dlatego zanim wniesiesz do domu ciężar całego dnia – zrób pauzę. Oddech, cisza, kilka sekund uważności potrafią więcej niż najlepsze słowa.

Czasem wystarczy uchylić okno

„Nie musisz otwierać drzwi każdemu, kto zapuka. Czasem wystarczy uchylić okno.”

Gdy świat próbuje wlać się do środka zbyt mocno, zbyt gwałtownie, zacznij rozróżniać: co jest twoim doświadczeniem, a co tylko echem czyjegoś przeżycia. Życie wśród ludzi oznacza nieustanne spotkania z najróżniejszymi emocjami. Tylko nie każde cudze emocje są nasze. I całe szczęście.



Anna Waleriańczyk

redaktorka naczelna Bliżej,
pedagog

STARB

**Rozwój to nie wyścig (cz. I) –
Skąd bierze się presja porównań**

Aleksandra Dejewska-Wysogrocka

**Pierwsza część artykułu
„Rozwój to nie wyścig”
przygląda się źródłom presji
porównań — temu, skąd się
bierze, jak działa w relacjach
rodzinnych i jakie ślady potrafi
zostawić w dorosłym życiu.**

**To tekst o tym, że nawet drobne
porównania potrafią zmienić
sposób, w jaki dziecko
myśli o sobie.**

**I że troska o rozwój nie musi
oznacząć pośpiechu —
wystarczy uważność i zaufanie
do indywidualnego
tempa.**

Czas czytania

5 minut dla siebie

Rozwój to nie wyścig (cz. I) – Skąd bierze się presja porównań

Znamy ten obrazek: w jednej rodzinie dwójka dzieci w podobnym wieku, a rodzic – nie złośliwie, ale z dobrego serca – rzuca mimochodem: *„Twoja siostra zawsze miała pasek na świadectwie, może i ty w tym roku się postarasz?”*. Albo: *„Twój kolega dostał pochwałę od nauczycielki, a ty znowu coś przeskrobałeś?”*. A potem, kiedy dzieci dojrzewają i stają się dorosłymi, ktoś z nich mówi: *„W moim domu byłem ciągle porównywany, czułem się niewystarczający. Zresztą nadal tak jest”*.

I to właśnie – często niedostrzegana – szkoda, którą może spowodować zwykłe porównanie. Bo rozwój to nie wyścig.

Skąd ta presja i dlaczego się pojawia?

Rodzic chce najlepiej – nie ma wątpliwości. Chce, by dziecko dobrze się rozwijało, osiągało, radziło sobie. W świecie, w którym wiecznie pojawiają się komunikaty: *„osiągaj więcej”, „konkurencja silna”, „musisz być na topie”*, łatwo wpaść w pułapkę porównań.

„Patrz, Alicja dostała 6, a ty...”. *„Ja w twoim wieku miałam same 5 i 6, a ty...”*. Rodzic widzi potencjał, chce mobilizować – i czasem odruchowo sięga po porównanie jako narzędzie.

Psychologicznie rzecz biorąc, działa tu mechanizm porównań społecznych: kiedy jednostka porównuje się z innymi – albo gdy ktoś porównuje ją z kimś – aktywuje się tzw. standard odniesienia.

Dzieci już od wczesnego wieku potrafią porównywać swoje wyniki z wynikami rówieśników, co wpływa na ich samoocenę i poczucie własnej skuteczności.

Badania wskazują: im częściej rodzic sam porównuje („Twoje koleżanki już...”), tym bardziej dziecko przejmuje ten styl i może kształtować się w nim skłonność do porównań jako stały tryb myślenia o sobie.

Część tej presji wynika także z kultury sukcesu – podkreślania wyników, osiągnięć, bycia „lepszym”. I choć może i z intencji dobra – to jednak efekt bywa odwrotny. Nie można zapomnieć również o tym, że rodzic powiela postawy, które sam nabył w dzieciństwie.

Przykład 1: **Historia Tomka**

Tomek wychował się w rodzinie, gdzie rodzic często mówił: „*Czemu nie możesz być tak samodzielny jak twój brat*” albo „*Inne dzieci chodzą na zajęcia, a ty ciągle zmieniasz zainteresowania*”.

W nastolatku zaczął rosnąć cichy głos: „*nie jestem wystarczająco dobry*”, „*zawsze ktoś przede mną*”.

W dorosłości Tomek – obecnie 35 lat – zauważa, że kiedy pojawiają się w pracy sytuacje, w których nie

jest numerem jeden, zaczyna odczuwać lęk: „czy to znaczy, że mnie zwolnią?” albo „jestem beznadziejny”.

Ten mechanizm pochodzi z dzieciństwa – z porównań, które wpisały się w jego schemat myślenia: „muszę być lepszy, inaczej znaczy gorzej”.

W podejściu poznawczo-behawioralnym mówimy tu o dysfunkcjonalnych przekonaniach: „inni są lepsi, więc ja jestem gorszy”.

Prowadzi to do unikania ryzyka, nadmiernej samokrytyki, perfekcjonizmu lub prokrastynacji.

I te wzorce mogą trwać w dorosłym życiu, wpływając na relacje, pracę i poczucie własnej wartości.

Przykład 2: **Historia Ani**

Ania ma 8 lat. Jej starsza siostra Marta (10 lat) świetnie czyta i niemal codziennie sięga po książkę. Rodzice – w dobrej wierze – mówią Ani: „Zobacz, Marta przeczytała już trzy książki w tym miesiącu, a ty dopiero jedną”.

Ania zaczyna mówić do siebie: „ja jestem wolniejsza”, „ja nie nadążam”, „ja się nie nadaję”.

Zamiast radości z czytania – pojawia się poczucie: „jestem gorsza”.

Psychologicznie: Ania trafia w pułapkę porównań. Jej samoocena – szczególnie w obszarze czytania – zaczyna być zbudowana na przekonaniu, że „nie jestem tak dobra jak siostra”.

Dzieci, które są często porównywane, rozwijają poczucie nieadekwatności i niższe postrzeganie własnej skuteczności.

W konsekwencji może pojawić się mniej chęci do działania, bo *„po co próbować, skoro i tak porównanie wskazuje, że jestem gorsza”* – albo rozwój perfekcjonizmu.

Rodzic widzi intencję, dziecko może zupełnie inaczej interpretować takie zachowanie.

Dzieci robią wiele, by rodzice byli z nich dumni – nawet swoim kosztem.

To też może uczyć przekraczania granic lub potrzeby zadowalania innych (brania odpowiedzialności za cudze emocje).

Co dzieje się w „tu i teraz” – u rodzica i dziecka?

U dziecka: porównanie odbiera radość z własnego rozwoju. Zamiast: *„odkrywam nowe rzeczy w moim tempie”* – pojawia się: *„muszę nadrobić, bo inaczej nie zasługuję”*. Dzieci uczące się w warunkach stałych porównań częściej tworzą negatywną samoocenę, co zmniejsza ich wewnętrzną motywację i chęć eksploracji.

U rodzica: można wpaść w pułapkę *„moje dziecko musi być lepsze niż...”*.

Ale paradoksalnie – presja może działać odwrotnie: dziecko robi mniej, bo strach przed niepowodzeniem hamuje.

Porównywanie rodzica do innych („inni zapisali dzieci na zajęcia, ja nie...”) obniża jego samoocenę i wprowadza napięcie.

Psychologia rozwoju podkreśla: każde dziecko ma **własne tempo**, ścieżki, talenty i rytm dojrzewania. Porównania ten rytm zaburzają.

W kolejnym numerze „Bliżej” przyjrzymy się temu, jak zatrzymać porównania w codzienności i jak wspierać rozwój dziecka w jego własnym tempie – krok po kroku.



Aleksandra Dejewska-Wysogrocka

psycholog, psychoterapeutka,
terapeutka zaburzeń odżywiania
Założycielka Dejewska Clinic



Blżej kultury
Rekomendacje,
które inspiruj*ą*
i ł*ą*cz*ą*

**Dla małych i dużych,
którzy lubią słuchać, patrzeć
i przeżywać razem.
W tej przestrzeni kultury
spotykają się
emocje, wyobrażenia
i codzienność.**

Podcast dla rodziców:



„Rodzicielstwo w erze stresu – jak zadbać o swoje zdrowie emocjonalne”

Aga Rogala

Codziennosc z dziećmi to emocjonalny i organizacyjny rollercoaster – a my często próbujemy zaplanować nad tym wszystkim, nie mając chwili dla siebie. Aga Rogala mówi o tym szczerze, zapraszając do refleksji nad tym, jak zadbać o siebie, gdy napięcie staje się codziennością. 30-minutowy odcinek o tym, jak zachować spokój i zadbać o siebie.

<https://blizejmag.pl/pu1v>

posłuchaj podcastu

Książka dla rodziców:  *lubimyczytać*



„Jak rodzi się bliskość. Inspiracje dla rodziców”

Agnieszka Stein, Małgorzata Stańczyk

To nie jest poradnik, który mówi, co robić. To książka, która pomaga zrozumieć, czym naprawdę jest relacja z dzieckiem. Napisana w formie rozmowy, czyta się ją lekko i z ciekawością – jak spotkanie z kimś, kto naprawdę rozumie rodzicielstwo. Autorki łączą wiedzę psychologiczną z czułością i praktyką codzienności, poruszając tematy ważne zarówno dla tych, którzy dopiero przygotowują się do bycia rodzicem, jak i dla tych, którzy w biegu codziennych spraw chcą na nowo przyjrzeć się swojemu dziecku – z większą uważnością i spokojem.

<https://blizejmag.pl/zzt>

←
kup książkę

Audiobook dla dzieci:



„Basia” – seria opowiadań

Zofia Stanecka

Basię – piegowatą dziewczynkę w pasiastej sukience – zna wiele dzieci z serii krótkich, ilustrowanych książek. Tym razem jej historie można nie tylko przeczytać, ale także usłyszeć. Ciepła narracja, codzienne sytuacje i charakterystyczne poczucie humoru sprawiają, że słuchanie Basi to przyjemność także dla dorosłych. Krótkie, kilkuminutowe opowieści, pełne emocji, bliskości i śmiechu.

<https://blizejmag.pl/k880>

posłuchaj

Książka dla dzieci:



[lubimyczytać](#)



„Hotel dla uczuć”

Lidia Brankovic

Wyobraź sobie miejsce, w którym każde uczucie ma swój własny pokój. Niezależnie od tego, jaką formę spędzania czasu wybiorą – wszystkie są mile widziane. Ta książka pomaga dzieciom zrozumieć, że emocji nie dzieli się na dobre i złe. Ciepła, pięknie ilustrowana opowieść o akceptacji i rozmowie o tym, co dzieje się w środku. To także doskonała okazja do wspólnego odkrywania świata emocji – z uważnością, ciekawością i bez oceniania.

<https://blizejmag.pl/6cv7>

←
kup książkę

Gra rodzinna:

empik



„Potwory do szafy”

Granna

Idealna na wspólne wieczory i leniwe weekendy. W tej grze dzieci pomagają schować potwory... tam, gdzie ich miejsce – do szafy! Prosta, szybka i pełna śmiechu, uczy współpracy i oswaja lęki w zabawny sposób. Must-have w rodzinnej kolekcji gier.

<https://blizejmag.pl/r6cm>

←
kup grę

Muzyka dla dzieci:



„We śnie”

Wujek Ogórek

Ten album to czuły sen o dzieciństwie – lekki, pełen humoru i melodii, które od razu wpadają w ucho. Wujek Ogórek jak zwykle łączy zabawę z wrażliwością, tworząc muzykę przyjazną dzieciom i przyjemną także dla dorosłych. Ciekawe teksty i delikatne brzmienia mogą stać się idealnym tłem do codziennych zabaw.

<https://blizejmag.pl/pmpw>

←
posłuchaj



Po prostu patrz

Grzegorz FORIN Piwnicki

Rodzicielstwo
to nie projekt do zrealizowania,
tylko relacja do przeżycia.
O tym, jak trudno jest po
prostu patrzeć – i jak wielką
odwagą jest milczeć
z miłości.

Czas czytania

6 minut dla siebie

Kiedy to się stało?

Ma osiem lat i już wie, że nie potrzebuje moich rad. Zaskakująco wcześnie – jeśli pomyśleć, że ja sam odkryłem, iż nie wiem wszystkiego dopiero po trzydziestce.

Ostatnio powiedziała:

– Tato, zaczekaj. Po prostu patrz.

Więc patrzyłem. Stała w drzwiach swojego pokoju.

Niewidzialne zaproszenie, a jednak wszyscy zrozumieliśmy, że to wydarzenie sezonu.

O osiemnastej cały pierwszy rząd był już zajęty: babcia z telefonem, gotowa rejestrować każde drgnięcie; dziadek udający powagę, choć uśmiech wymykał mu się spod wąsa. Obok Ania z młodszą siostrą na kolanach – obie z oczami szeroko otwartymi, jakby za chwilę miały zobaczyć finał „Mam Talent”.

A ja? Powtarzałem w myślach, że tym razem po prostu obejrzę. Że dziś moją rolą nie jest prowadzić, tylko patrzeć. I – oczywiście – się zachwycać.

Weszła. Cekinowa spódnica, poważna mina, muzyka, która wypełniła cały salon.

Zacząła tańczyć: piruety, podskoki, przewroty, rozbiegi.

A każde lądowanie – jakieś pięć centymetrów od krawędzi łóżka albo framugi.

Serce miałem w przetyku. Mój wewnętrzny system alarmowy świecił już na czerwono – widziałem wszystkie możliwe potknięcia, upadki i przyszłe siniaki. Mikro zawał numer jeden. Potem drugi. Ale nic się nie stało.

No, może poza tym, że przez trzy minuty prawie nie oddychałem.

Kiedy pokaz się skończył, brawa niosły się po całym domu. Śmiech, zachwyt, duma. Babcia mruczała coś o „talencie w rodzinie”, a dziadek kiwał głową z powagą jurora.

A ja siedziałem nieruchomo – trochę z ulgi, trochę z wdzięczności. Bo dotarło do mnie, że to właśnie jest najtrudniejsza część bycia rodzicem: nauczyć się nie reagować każdym mięśniem, gdy dziecko próbuje. Nie biec z podpowiedzią. Nie poprawiać. Nie asekurować.

Tylko wierzyć, że da sobie radę.

Zaufanie w rodzicielstwie to nie jest bierne „Rób, co chcesz”. To akt odwagi. Czasem większy niż samo wychowywanie. Bo łatwiej jest mówić, niż milczeć.

Łatwiej poprawiać, niż obserwować. Łatwiej trzymać dziecko za rękę, niż pozwolić mu iść samo – zwłaszcza gdy wiemy, że gdzieś po drodze może się potknąć.

Ale dzieci nie potrzebują idealnie gładkiej drogi. Potrzebują pewności, że kiedy się przewrócą, ktoś będzie obok – nie po to, żeby podnieść, ale żeby zobaczyć, jak same wstają.

Świat dziecka to jedno wielkie boisko. Każdy ruch, gest, decyzja – to trening.

A my, dorośli, mamy w tym przedstawieniu swoje miejsce. Problem w tym, że często mylimy role. Zamiast kibicować, stajemy się trenerami, którzy wiedzą lepiej, jak wykonać każdy ruch. Krzyczymy z linii bocznej, doradzamy, jak poprawić technikę życia.

Tyle że dziecko wtedy nie słyszy już muzyki – tylko nasz głos.

A przecież rozwój nie bierze się z podpowiedzi, lecz z prób. Z potknięć. Z samodzielnego odkrywania, że potrafi.

Bycie rodzicem to sztuka powstrzymywania się. Sztuka zaufania, że to mały człowiek, który też ma prawo do błędów.

Bo nie chodzi o to, by nie upadł – ale by wiedział, że może wstać.

I że ktoś na niego patrzy z czułością, nie z kontrolą. Z zachwytem, nie z krytyką.

Każde dziecko potrzebuje publiczności, która wierzy w nie bez warunków.

Nie trenerów liczących punkty, lecz kibiców, którzy wspierają i dopingują z całych sił nawet wtedy, gdy coś pójdzie nie tak. Bo właśnie wtedy uczy się odwagi.

A odwaga nie rośnie z perfekcji – rośnie z poczucia bezpieczeństwa. Z pewności, że nawet jeśli coś się nie uda, świat się nie zawali, a w oczach bliskich wciąż będzie światło dumy i zaufania.

Dorosłym często wydaje się, że dzieci potrzebują przede wszystkim instrukcji. Tymczasem one najbardziej potrzebują obecności. Kogoś, kto nie naprawia każdej sytuacji, tylko towarzyszy.

Kogoś, kto potrafi powiedzieć: „Jestem obok, słucham cię, patrzę, ale to twoje doświadczenie”.

Patrzenie bez wtrącania się to forma zaufania, która często boli.

To milczenie, które drży w gardle, gdy widzisz, jak wchodzi na drzewo, skacze z kanapy, wybiera przy-

jaciół, którzy niekoniecznie ci się podobają.
To momenty, w których chcesz krzyknąć „Uważaj!”,
ale zamiast tego mówisz w myślach: „Wierzę w ciebie”.

Bo zaufanie to nie zaklęcie chroniące przed bólem.
To przepustka do samodzielności.
A dziecko, które czuje, że rodzic w nie wierzy, nie
potrzebuje, by ktoś stale trzymał je za ramię. Wy-
starczy mu świadomość, że ma gdzie wrócić, gdy się zgubi.
Że jesteśmy dla niego bezpiecznym portem – ale też
latarnią na wzburzonym morzu życia.

Patrzę więc na naszą domową scenę – zwykłe
drzwi, dywan i głośnik z muzyką.
A jednak to właśnie tam uczę się cierpliwości,
zaufania i odpuszczania.
Tam odkrywam, że rodzicielstwo to nie projekt do
zrealizowania, tylko relacja do przeżycia.
Że rola kibica nie jest mniej ważna niż rola trenera –
jest po prostu trudniejsza, bo wymaga ciszy. A cisza
w sercu rodzica to często największy dowód miłości.

Kiedy po pokazie mała artystka spojrzała na mnie
z satysfakcją i powiedziała:
– Widzisz? Wystarczyło patrzeć.

Pomyślałem wtedy, że to najlepsza lekcja, jaką
mogłem dostać.

Bo w tym teatrze, zamiast aktorów i publiczności, wszyscy uczymy się swojej roli od nowa.

I może właśnie o to chodzi – by w tym wielkim spektaklu dorastania umieć być na widowni.

Z sercem w dłoniach, z dumą w oczach i z wiarą, że najpiękniejsze rzeczy dzieją się wtedy, gdy tylko... patrzymy.



Grzegorz FORIN Piwnicki

dyrektor artystyczny Bliżej,
działacz społeczny, pedagog

List

Skarbie,

piszę ten list, żebyś wiedziała, jak wiele nauczyłem się od Ciebie.
Nie z książek, nie z poradników, tylko z chwil – takich jak tamten pokaz w salonie.

Patrzyłem, jak tańczysz.
Cały świat zatrzymał się na trzy minuty, a ja po raz pierwszy zrozumiałem, że moja rola nie polega na tym, by Cię chronić przed każdym upadkiem, ale żebyś wiedziała, że zawsze możesz wstać.

Kiedy mówiłaś: „Po prostu patrz”,
nauczyłaś mnie, czym jest zaufanie.
Że czasem milczenie to też miłość.
Że obecność bez słów może znaczyć więcej niż tysiąc rad.

Chcę, żebyś wiedziała:
Nie będę Ci układać życia.
Nie będę Ci mówić, jak masz wybierać, kochać czy marzyć.
Ale zawsze będę obok.
Cichy kibic w pierwszym rzędzie.

Z sercem pełnym dumy,
nawet jeśli coś pójdzie nie tak.
Z oczami, w których zawsze zobaczysz zachwyt – nie ocenę.

Bo Ty nie musisz być doskonała.
Masz być sobą.
A ja?
Ja mam wystarczająco siły, żeby Ci na to pozwolić.

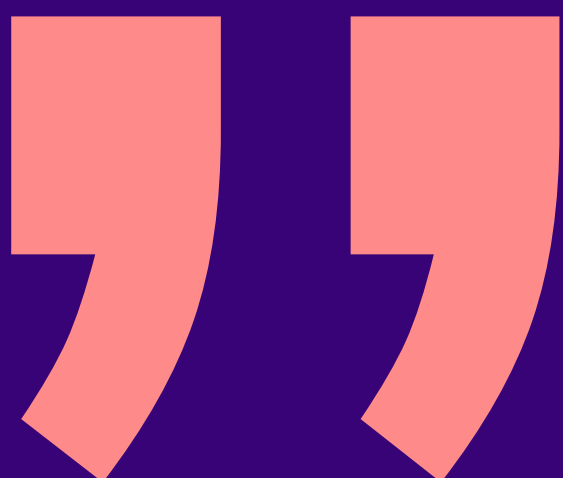
Zawsze Twój,
Tata.

**Nie wszystko na raz – o tym,
że natychmiastowa reakcja
nie zawsze jest najlepsza**

Anna Waleriańczyk



Szybka reakcja
daje ulgę. Pauza daje
wybór.



Czas czytania

3 minuty dla siebie

Świat dziś uwielbia natychmiastowość. Odpowiedzi w sekundę, emocje transmitowane na żywo, decyzje na już.

Zanim skończymy zdanie, już pojawia się komunikat: „pisze...”.

Zanim zdążymy pomyśleć, ktoś pyta: „Co ty na to?”. Przyjęło się, że natychmiastowa reakcja na pewno jest tą szczerą, bo rozmówca nie ma szansy na przemyślenie – czy, idąc głębiej, na wymyślenie odpowiedzi. Cóż, w wielu przypadkach z pewnością odroczone reakcje ma w sobie mniej spontaniczności, mniej nieprzemyślanej szczerości. Ale czy to znaczy, że szybkość jest równoznaczna z autentycznością? Jeśli nie reagujesz od razu – masz coś do ukrycia, coś kombinujesz, nie angażujesz się, jesteś chłodny, ignorujesz.

Tymczasem często właśnie te sekundy, w których nie mówimy, nie odpisujemy, nie działamy, stają się dla nas najzdrowsze.

Moment między bodźcem a reakcją – krótki, ale kluczowy fragment czasu, w którym możemy wybrać, co zrobimy dalej. W teorii brzmi prosto.

W praktyce? Rzadko kiedy.

Gdy coś nas dotyka – ekscytuje, stresuje, bulwersuje – nasz układ nerwowy działa szybciej niż myślenie. W sytuacjach stresogennych włącza się automa-

tyczna reakcja: walcz lub uciekaj.

Często wybieramy drogę walki, a wtedy słowa zaczynają się sypać. Jedno za drugim. Nie do zatrzymania. Nie do cofnięcia. Dopiero później, gdy emocje opadną, pojawia się znajome: „Mogłam powiedzieć to inaczej.”

Problem w tym, że żyjemy w kulturze natychmiastowości.

Kto dłużej milczy – przegrywa.

Kto nie reaguje szybko – traci szansę, klienta, uwagę, relację.

Tempo życia nauczyło nas, że trzeba być, żeby istnieć – działać, pokazywać się, wciąż coś udowadniać. A przecież czasem wystarczy po prostu istnieć, żeby być – czując, przeżywając, żyjąc prawdziwie.

Zatrzymanie się nie oznacza bierności. To decyzja. To powiedzenie sobie: „Wrócę do tego, kiedy się uspokoję”, „Najpierw to sobie poukładam, dopiero podejmę decyzję.”

Pauza nie jest końcem rozmowy. Niekiedy może być początkiem. To właśnie między impulsem a reakcją rodzi się świadomość, która pozwala nam zareagować w przemyślany, racjonalny sposób.

Kiedy czujesz, że emocje zaczynają narastać, spróbuj

prostego triku, który pozwoli ci nad tym zapanować:

- **Zauważ emocję** – np. „Czuję złość.”
- **Zatrzymaj działanie** – nie reaguj natychmiastowo.
- **Skup się na oddechu** – wdech nosem, wydech ustami.
- **Zadaj sobie pytanie:** „Czy to naprawdę wymaga natychmiastowej odpowiedzi?”

W siedmiu na dziesięć przypadków okaże się, że nie.

Świadome spowolnienie to dziś akt odwagi.

Nie wszystko na raz.

Nie wszystko tu i teraz.

Nie wszystko musi mieć odpowiedź natychmiast.

Nie chodzi o to, by rezygnować ze spontaniczności.

Czasami to ona wnosi do naszego życia odwagę i lekkość. Chodzi o to, że kiedy w silnym poruszeniu chcesz kliknąć „wyślij”, powiedzieć „zgadzam się” albo „nie zgadzam się” – zawsze masz wybór.

Niektóre słowa, decyzje, emocje potrzebują czasu, by móc być naprawdę zgodne z nami.

Czasami najwięcej dzieje się wtedy, gdy nie dzieje się nic.



Anna Waleriańczyk

redaktorka naczelna Bliżej,
pedagog

The background is a solid light pink color. Overlaid on this background are several thick, dark teal wavy lines that meander across the page in various directions, creating a dynamic and organic pattern.

Blżej zabawy
„Co robimy?”.
Pomysły na zabawy

Kiedy wkrada się nuda,
wystarczy odrobina wyobraźni,
by rozproszyć szarą
codziennność.

Oto cztery zabawy, które
rozgrzewają dzień –
od poranka po wieczór.
Proste, spontaniczne i takie,
które przypominają,
że najlepsze chwile nie
potrzebują skomplikowanego
scenariusza.

W DRODZE

Co chowasz w kieszeni?

Zabawa zaczyna się już przed wyjściem — dziecko wybiera mały przedmiot, który mieści się w kieszeni lub plecaku. Może to być klocek, spinacz, muszelka albo cukierek.

W drodze do przedszkola czy szkoły rodzic zadaje pytania, próbując odgadnąć, co to jest:

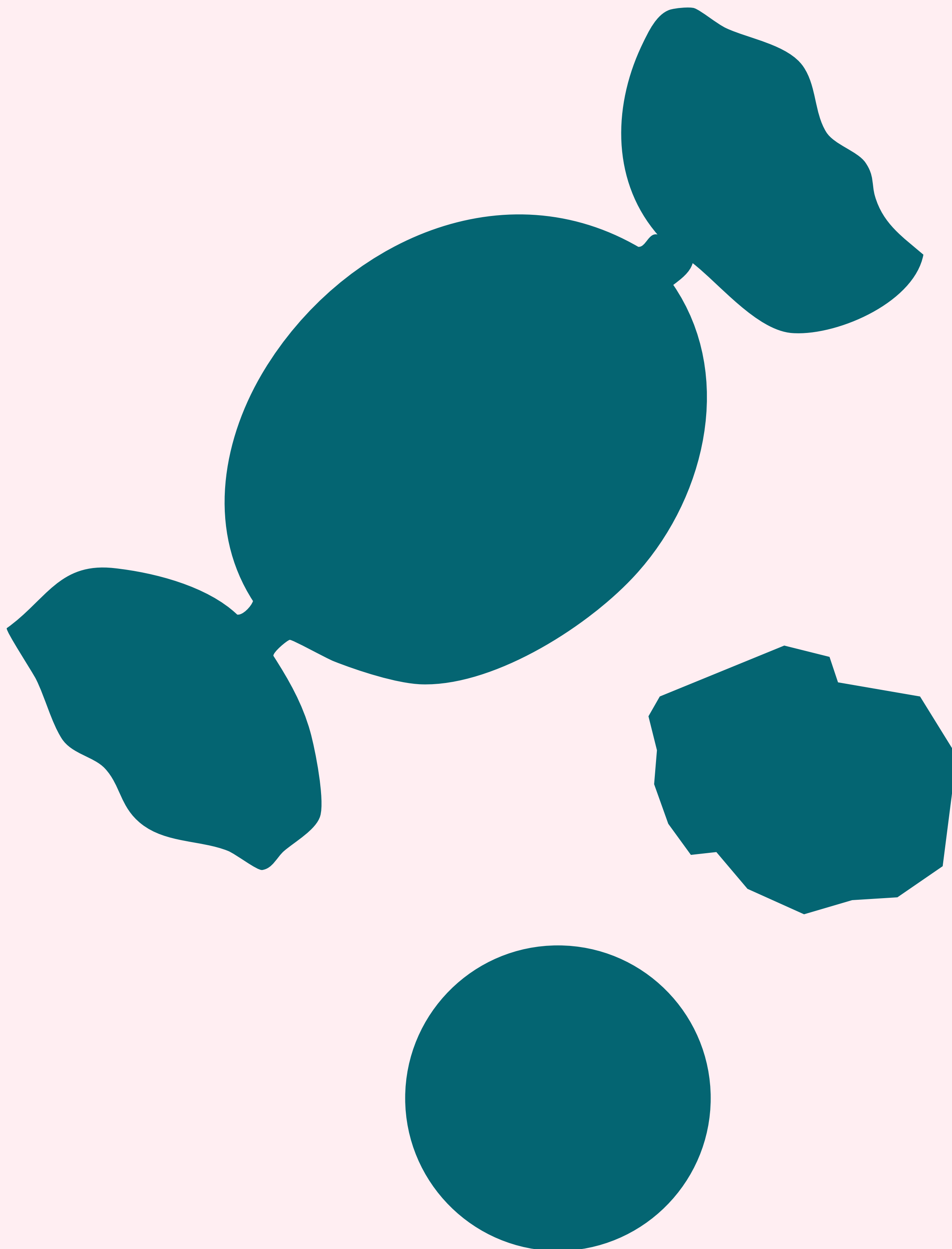
„Czy to coś plastikowego?”, „Czy korzystasz z tego w swoim pokoju?”, „Czy to coś, co można znaleźć w kuchni?”.

Każda odpowiedź przybliża do rozwiązania, a im zabawniejsze pytania – tym więcej śmiechu po drodze.

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.

W KUCHNI

Magia masy solnej

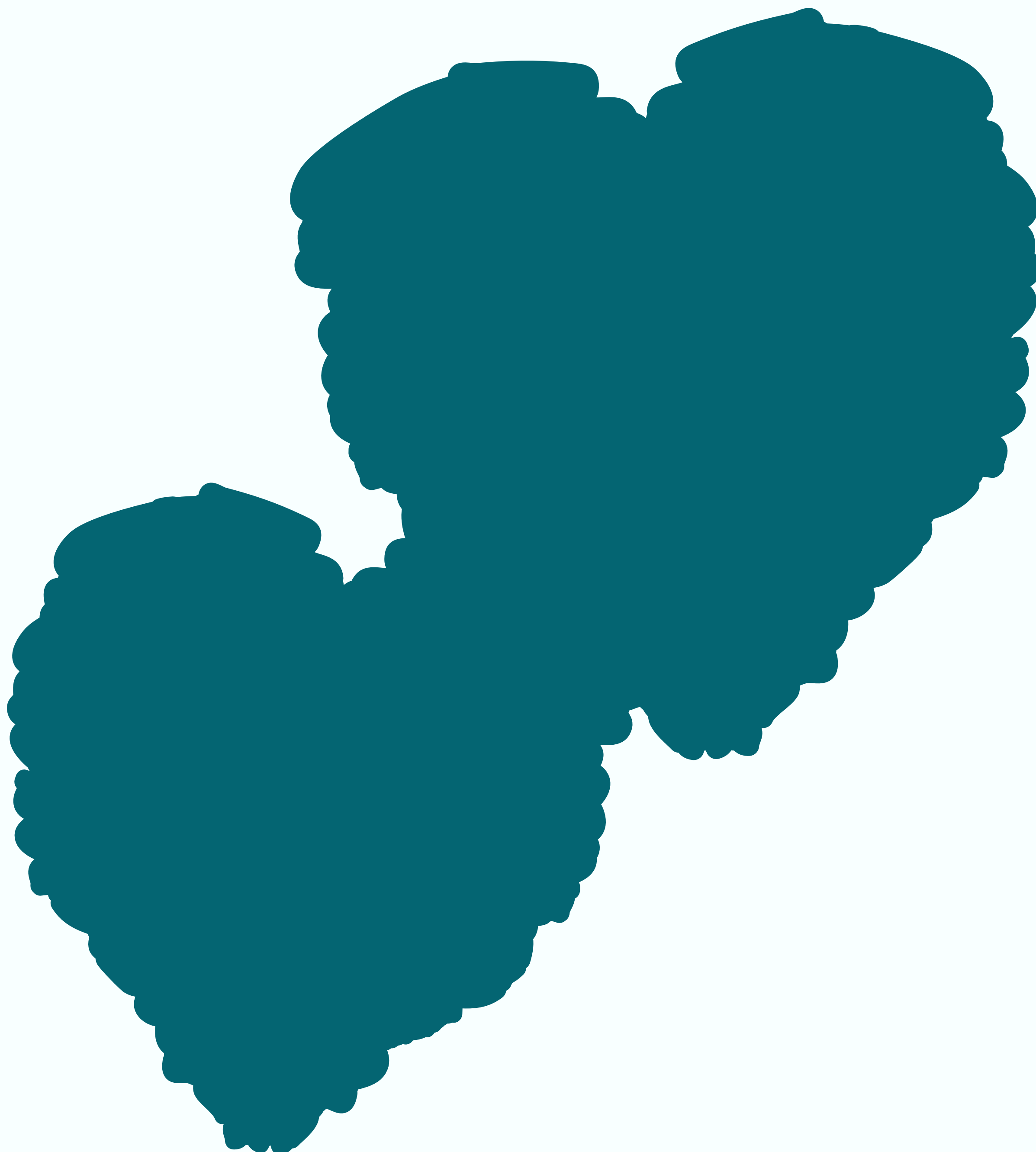
Wystarczą trzy składniki: mąka, sól i woda – i już masz zabawę, która zajmie dziecko na dłużej niż gotowanie obiadu.

Masa solna to klasyk sprzed lat, który zdecydowanie zasługuje na wielki powrót. Dzieci mogą wałkować, ugniatać, lepić pierogi, formować pizzę dla maskotek albo odciskać dłonie, które po wyschnięciu staną się małymi pamiątkami. To świetny sposób, by połączyć zabawę z gotowaniem i pozwolić dziecku działać „na serio” – z własnym kawałkiem kuchennego blatu. A kolejnego dnia, podczas gotowania obiadu, możecie wrócić do swoich dzieł – wyjąć farby i pomalować gotowe figurki. W ten sposób jedna masa solna zamienia się w dwudniową przygodę.

Level up

Starsze dzieci mogą stworzyć z masy solnej własną kolekcję ozdób – breloczki, zawieszki, figurki czy „biżuterię z piekarnika”.

To świetny pretekst, by stworzyć własną galerię sztuki. Możecie robić czasowe wystawy, np. „w świecie dinozaurów”, czy „kulinarna przygoda”.



Ta zabawa rozwija:

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

W MIĘDZYCZASIE

Hasło: Domino!

Kiedy widzisz u dziecka chwilę znużenia, frustracji albo nadchodzącej nudy – rzuć hasło: „Domino!” .

Osoba, która wypowie hasło, zaczyna grę, mówiąc pierwsze słowo.

Kolejna osoba tworzy nowe słowo, zaczynające się na ostatnią literę poprzedniego – na przykład: igła – aparat – tramwaj – jajko – ocean...

Brzmi prosto? Spróbujcie w samochodzie albo w kolejce do sklepu – śmiechu i absurdalnych skojarzeń nie zabraknie.

Level up

Starsze dzieci mogą spróbować wersji sylabowej – czyli łączyć słowa nie po literach, a po brzmieniu, np. patelnia – niagara – rakietka – tapeta

igła aparat ocean or!b! monument

Ta zabawa rozwija:

- refleks i elastyczność myślenia,
- koncentrację i uwagę słuchową,
- zasób słownictwa,
- szybkie reagowanie i współpracę.

PRZED SNEM

Sekretnie liściki

Zanim dziecko zaśnie, wybiera jedną zabawkę – ulubioną maskotkę, auto, figurkę albo lalkę – i ustawia ją w wybranym miejscu: na biurku, parapecie czy półce. Potem rysuje dla niej coś na kartce albo mówi kilka miłych słów – może to być życzenie, intencja, hasło na dobry sen. Gdy dziecko śpi, rodzic zostawia w tym miejscu drobną „wiadomość zwrotną” – nie prezent, ale mały ślad: karteczkę z napisem „Dobrego dnia!”, serduszko z papieru, uśmiechniętą buźkę, balonik albo mini rysunek. Rano dziecko odkrywa, co „odpowiedziało” jego zabawka. Wtedy zamieniają się rolami – i to dziecko może zostawić coś miłego następnej nocy.

Level up

Starsze dzieci mogą prowadzić „Pocztę Nocnych Pytań”. Przed snem zapisują na kartce pytanie, które je nurtuje – o świat, o emocje, o życie („Dlaczego chmury nie spadają?”, „Czy smutek też może być pożyteczny?”, „Co robią rodzice, kiedy śpię?”). Rano pod poduszką czeka odpowiedź. To piękny sposób, by pielęgnować ciekawość i rozmowę, nawet wtedy, gdy dzień już się kończy.



Ta zabawa rozwija:

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



○ potrzebie wyciszenia

Karolina Wróblewska

Tekst o potrzebie wyciszenia powstał w oparciu o spotkania z rodzicami w moim gabinecie.

Śmiało mogę stwierdzić, że ostatnie miesiące zapisały się pod znakiem pytań o przestymulowanie i metody wyciszające. Odpowiadając na te rozmowy i wątpliwości gabinetowych rodziców, postanowiłam opisać kilka strategii wspierających owo wyciszenie.

Czas czytania

6 minut dla siebie

O potrzebie wyciszenia

Współczesne dzieci funkcjonują w świecie, który oferuje niezliczoną ilość bodźców. Już od najmłodszych lat mają kontakt z ekranami, intensywną aktywnością, częstymi zmianami otoczenia i różnorodnymi wrażeniami sensorycznymi. Choć takie doświadczenia mogą działać stymulująco i rozwijająco, to zbyt duża ilość bodźców może prowadzić do przeciążenia. Wraz z dynamiką rozwojową dzieci, a także intensywnością bodźców, potrzeba wyregulowania się i wyciszenia staje się coraz bardziej istotna.

Przestrzeń, która wspiera wyciszenie

Środowisko, w którym przebywa dziecko, ma ogromny wpływ na jego regulację emocjonalną. Nadmiar intensywnych kolorów, hałasu, jaskrawego oświetlenia czy zbyt duża liczba przedmiotów utrudnia koncentrację i sprzyja zachowaniom impulsywnym.

Zainwestuj w minimalizm. Wyciszająca przestrzeń nie oznacza pustki, lecz umiar w bodźcach. Naturalne, ciepłe kolory – takie jak beże i zielenie – działają relaksująco. Przestrzeń zorganizowana w sposób czytelny i przewidywalny daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i kontroli. Zorganizuj w domu kącik

wyciszenia – stałe, przytulne miejsce, w którym dziecko poczuje się bezpiecznie. Może to być namiot tipi z miękkimi poduszkami, ulubioną zabawką, książką, otulony ciepłym światłem. Opcjonalnie mogą znaleźć się tam słuchawki wyciszające, kołderka obciążeniowa czy ciężka maskotka.

Zredukuj nadmiar bodźców

Zmniejsz głośność urządzeń lub wyłącz je. Włączony telewizor, radio (nawet w tle) czy tablet działają silnie pobudzająco. Ogranicz liczbę zabawek – zbyt duża ilość działa przytłaczająco, powodując u dziecka dezorganizowanie. Pozbądź się grających, interaktywnych zabawek. Tego typu produkty silnie przebodźcowują układ nerwowy.

Rytuały i samoregulacja

Zorganizuj w planie dnia stały czas na wyciszenie. Może to być 10–15 minut po powrocie z przedszkola, szkoły czy zajęć dodatkowych. Pozwoli to wprowadzić codzienny rytuał i dać możliwość wytchnienia układowi nerwowemu. Z czasem dziecko może samo wypracować schemat działania – dzięki czemu będzie mogło skorzystać ze sposobów wyciszenia wtedy, gdy tego potrzebuje. Popracujcie nad oddechem i uważnością. Nauczcie się prostych

technik oddechowych, odczytywania sygnałów płynących z wnętrza ciała – oddechu, bicia serca, perystaltyki jelit. Ćwiczcie przy tym uważność. Już od najmłodszych lat warto rozmawiać z dzieckiem o tym, jak się czuje, co podpowiada mu jego ciało, czego jest za dużo.

Ruch i sensoryka

Umiarkowany ruch, zwłaszcza na świeżym powietrzu, może pomóc ciału się zregenerować. Badania pokazują, że kontakt z przyrodą i czas spędzany na zewnątrz pomaga redukować stres. Naturalne światło, świeże powietrze i ruch sprzyjają aktywacji układu przywspółczulnego, który odpowiada za odpoczynek i regenerację. Zabawy sensoryczne również mogą działać wyciszająco. Zaproponuj dziecku przesypywanie piasku, ugniatanie mas plastycznych, rysowanie palcem po tacy z kaszą. Przynieście z spaceru kasztany, żołędzie, liście i wykorzystajcie je do zabaw plastycznych.

Kołysanie jako naturalny regulator

Układ przedsionkowy, zwany narządem równowagi, ma swoje miejsce w uchu wewnętrznym. To dzięki niemu wykrywamy ruch, w szczególności przyspieszania i zwalniania. Choć jego budowa jest mikro-

skopijna, rola w codziennym funkcjonowaniu jest ogromna. Kołysanie nieprzypadkowo jest jednym z najbardziej intuicyjnych sposobów uspokajania dziecka. Rytmiczny, powtarzalny ruch działa kojąco i uspokajająco. Badania wykazały, że kołysanie sprzyja synchronizacji rytmu serca i oddechu, wspierając samoregulację już u noworodków.

U starszych dzieci kołysanie w hamaku, bujaku czy na huśtawce działa w ten sam sposób – koi układ nerwowy i pomaga przywracać równowagę sensoryczną. Warto jednak pamiętać, aby aktywności te wykonywać z uważnością – zbyt intensywne ruchy mogą działać pobudzająco.

Dotyk, który reguluje

Zmysł dotyku jest jednym z fundamentalnych i najwcześniej rozwijających się zmysłów człowieka. Rozwija się już od siódmego tygodnia życia płodowego i towarzyszy przez całe życie. Jest podstawą poczucia bezpieczeństwa, więzi i regulacji emocji. Pierwsze doświadczenia dotykowe – przytulanie, masaż, kontakt skóra do skóry – kształtują układ nerwowy dziecka i silnie wpływają na jego rozwój emocjonalny. Regulujący dotyk może przybierać różne formy. U młodszych dzieci często jest to przytulanie, otulanie, masaże. W praktyce terapeutycznej wykorzystuje się elementy terapii taktylnej,

która pomaga integrować bodźce dotykowe, zmniejsza nadwrażliwość lub wspiera potrzebę intensywniejszej stymulacji.

Propozycje strategii dotykowych wspierających regulację i wyciszenie:

Otulający ucisk – przytulanie, trzymanie dziecka w pozycji „misia koala”, delikatne owinięcie w koc.

Masaż – powolne, rytmiczne uciski ramion, pleców, rąk i nóg.

Kołderka obciążeniowa lub ciężka przytulanka – stabilizują układ nerwowy, sprzyjając obniżeniu pobudzenia.

Ręce jako narzędzie regulacji – stały, spokojny docisk dłoni na barkach lub plecach.

Wspólne uziemienie – kontakt stopa do stopy, plecy do pleców, wspólne, rytmiczne oddychanie, trzymanie się za ręce.

Na zakończenie

Regulacja i wyciszenie to procesy, które rozwijają się stopniowo wraz z dojrzewaniem układu nerwowego dziecka. Współczesne środowisko pełne bodźców sprawia jednak, że coraz częściej dzieci doświadczają przeciążenia i potrzebują wsparcia dorosłych. Świadome wykorzystanie dotyku, ruchu,

organizacji przestrzeni i technik proprioceptywnych pozwala stworzyć warunki sprzyjające powrotowi do równowagi. Kluczem pozostaje uważność na sygnały dziecka, jego potrzeby, tempo i granice. To nie zestaw metod, lecz obecność, responsywność i bliskość dorosłego stanowią fundament wsparcia. To właśnie w chwilach zatrzymania i ukojenia dziecko uczy się sposobów radzenia sobie ze światem – zarówno tym zewnętrznym, jak i wewnętrznym.

**Karolina Wróblewska**

pedagog i terapeutka integracji sensorycznej
Założycielka gabinetu terapii dziecięcej Sensi Touch



Blżej Warszawy
Kalendarz wydarzeń rodzinnych

Teatry, koncerty, warsztaty,
wystawy – Warszawa
pokazuje, jak wiele ma
do zaoferowania o każdej
porze roku.

Zaprasza do wspólnego
odkrywania, tworzenia
i bycia razem –
bez pośpiechu, w swoim
tempie.

Kalendarz wydarzeń
dostępny na
www.blizejmag.pl

*Kliknij i dodaj najlepsze wydarzenia
do swojego kalendarza rozrywek z dziećmi*

Blżej natury

Inspiracje do rodzinnych mini wypraw
i odkrywania nowych miejsc



**Między miejskim
pośpiechem a rytmem
przyrody – Park Żerański
zaprasza na spacer po nowo
otwartym zakątku
Warszawy.**

Czas czytania

3 minuty dla siebie

Park Żerański

Park Żerański to jedna z najnowszych i najciekawszych przestrzeni zielonych, które w ostatnich latach pojawiły się w Warszawie. Rozciąga się wzdłuż Kanału Żerańskiego – tam, gdzie miasto spotyka się z naturą, a beton ustępuje miejsca zieleni.

Kiedy postanowiłam odwiedzić to miejsce, pogoda niestety miała wobec mnie inne plany. Zanim zdążyłam dojść dalej niż z punktu A do punktu B, dopadła mnie ulewa. Nie ukrywam, że miało to swój urok, choć z parasolem byłoby zdecydowanie przyjemniej. Mimo to zobaczyłam dość, by wiedzieć, że Park Żerański to miejsce, do którego po prostu warto wracać.

Atrakcje

Park od pierwszych chwil czaruje przestrzenią i spokojem. Prowadzą przez niego szerokie alejki spacerowe i ścieżki rowerowe wijące się wzdłuż kanału. Między drzewami ukryto drewniane kładki, pomosty i miejsca, w których można przysiąść z kawą, książką albo po prostu popatrzeć na wodę. Są tu także naturalne place zabaw oraz tablice edukacyjne, przybliżające świat dzikiej roślinności, wciąż obecnej w sercu miasta.

Dlaczego warto

Warto, bo to jedna z tych przestrzeni, w których można naprawdę zwolnić. Park Żerański zachęca, by zdjąć

nogę z gazu, wziąć głęboki oddech i przypomnieć sobie, że bliskość z naturą nie wymaga dalekich wyjazdów. To miejsce na spacer z dzieckiem, na chwilę wytchnienia po pracy, na spotkanie z zielenią — na to, by po prostu być bliżej natury. A jeśli po długim spacerze najdzie Was ochota na coś ciepłego, w okolicy znajdziecie kilka kameralnych knajpek, w których można przysiąść, napić się kawy i jeszcze przez chwilę nie wracać do pośpiechu.

Jak dojechać

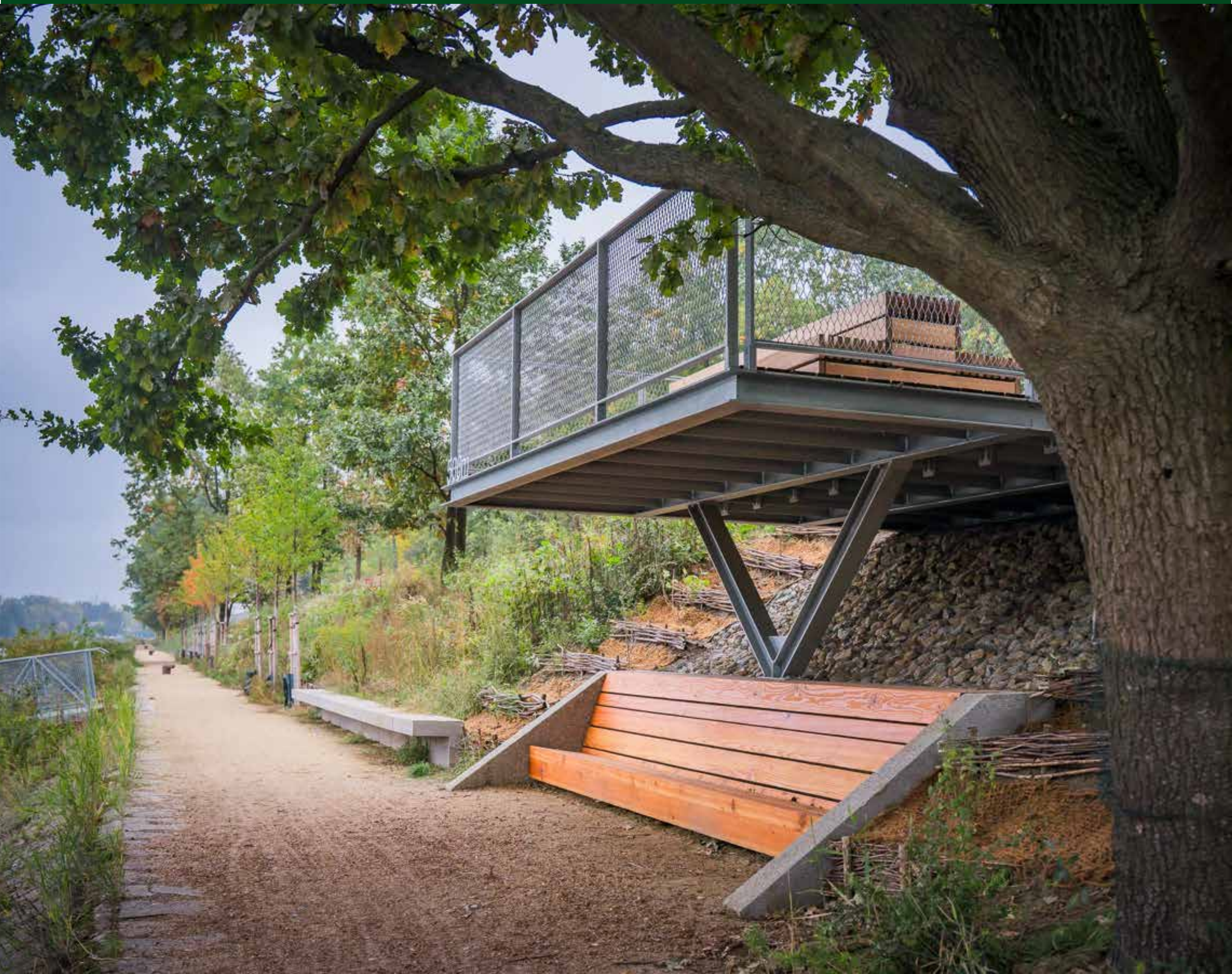
Z centrum Warszawy do Parku Żerańskiego można dotrzeć w około 20–25 minut samochodem, kierując się na północ w stronę Białołęki. Podróż komunikacją miejską zajmuje niewiele więcej — wystarczy wysiąść w okolicy Kanału Żerańskiego i krótki spacer doprowadzi prosto do wejścia do parku. Na miejscu znajdziecie ścieżki piesze i rowerowe oraz kilka punktów, gdzie można zostawić samochód lub rower.

GoogleMaps

<https://blizejmag.pl/f52s>

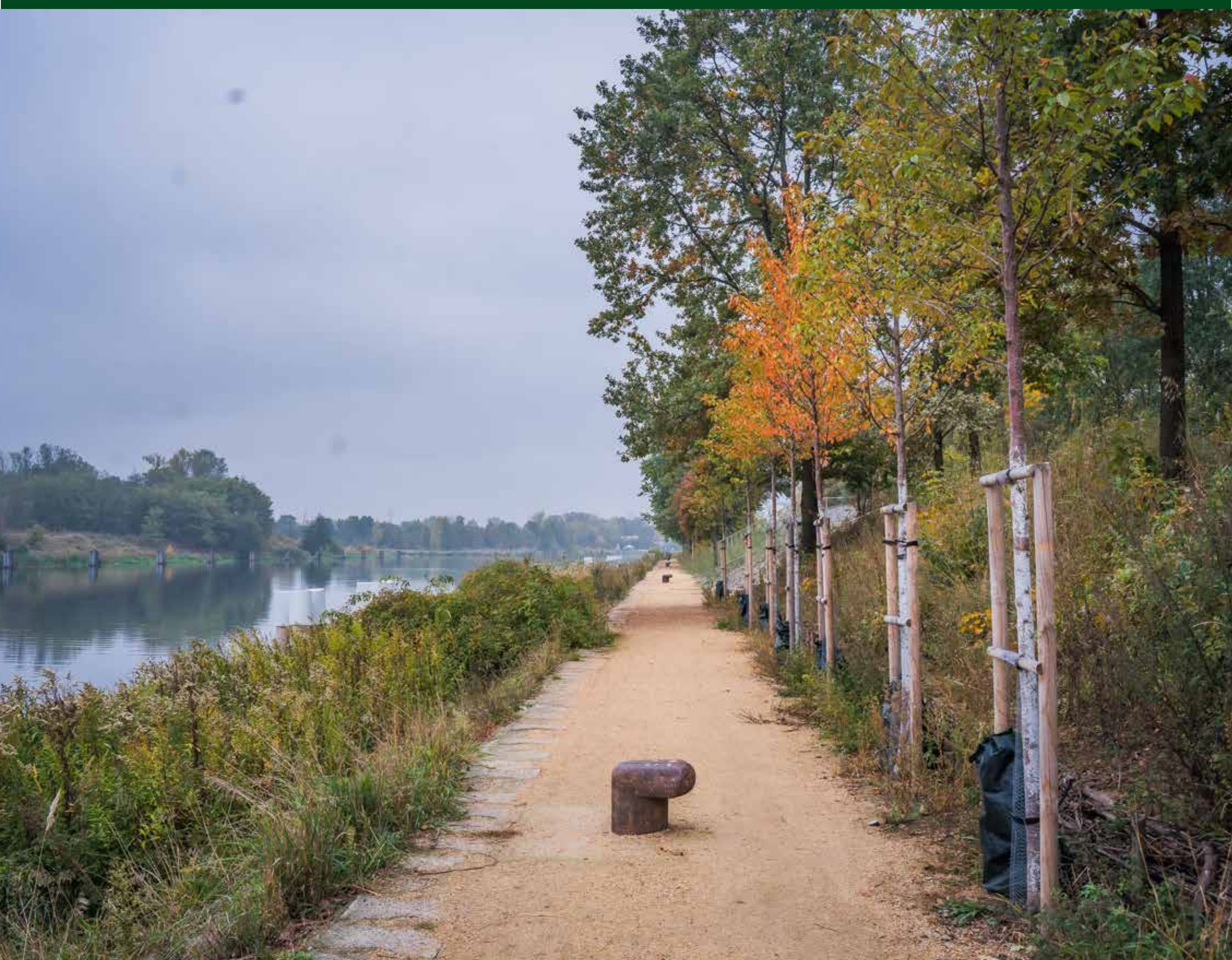
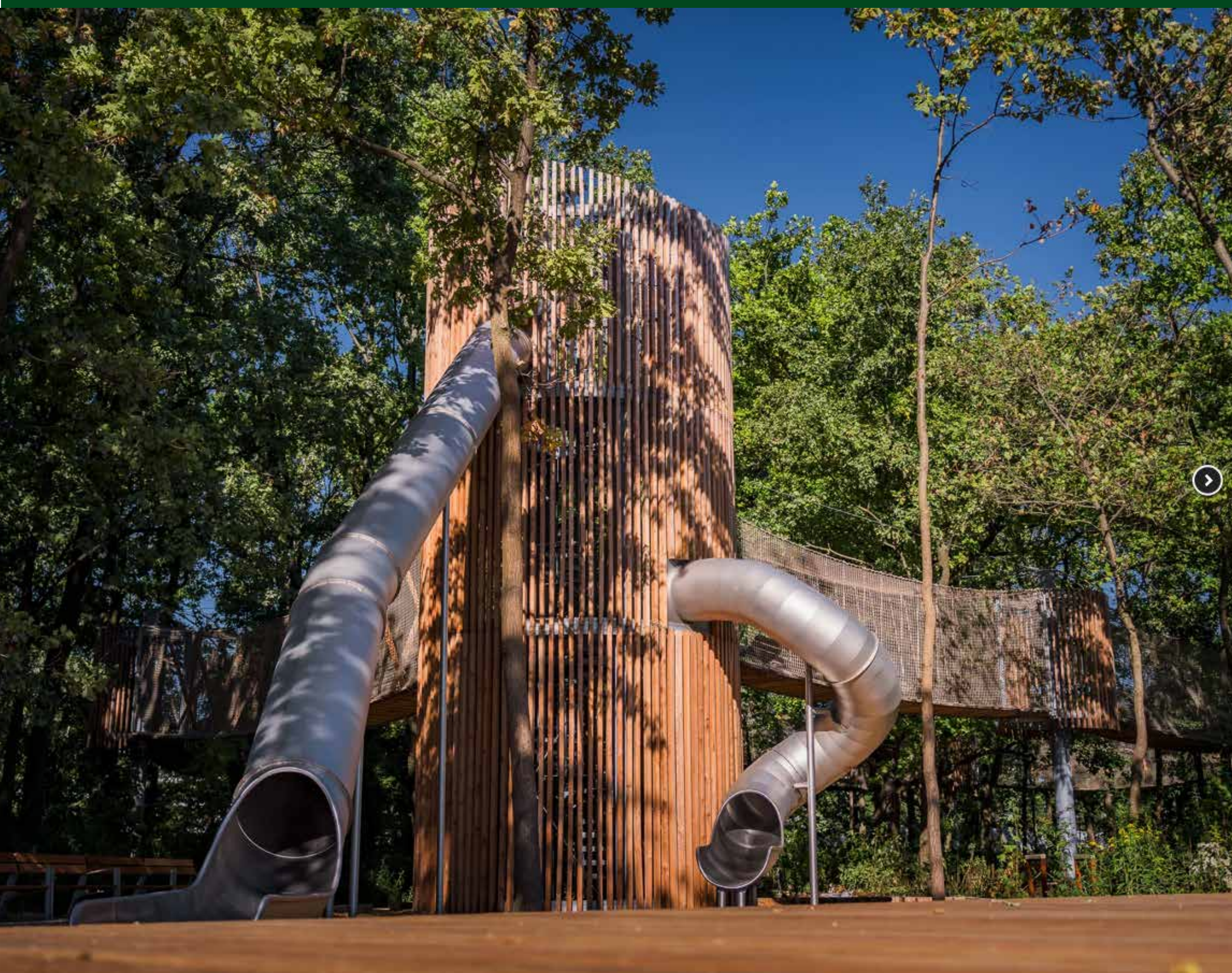
spis treści

bliżej natury



spis treści

bliżej natury



spis treści

bliżej natury



fot. materiały prasowe / źródło: Zarząd Zieleni m.st. Warszawy

[spis treści](#)

[bliżej](#)

**Ten numer
dedykujemy tym,
którzy lubią swoje
towarzystwo.**

www.blizejmag.pl