

przewodnik

bliżej

dla bliskich dzieciom

luty 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.**

redakcja

Bliżej. Przewodnik dla bliskich dzieciom

numer: luty 2026

redaktorka naczelna: Anna Waleriańczyk

dyrektor kreatywny: Grzegorz Piwnicki

redakcja/współpraca:

Czuły Punkt: Stefania Kumor

Dejewska Clinic: Aleksandra Dejewska-Wysogrocka

Me Well Strefa Zdrowia Psychicznego: Zuzanna Justyniak

Sensi Touch: Karolina Wróblewska

okładka i skład: Forin Studio

zdjęcia: archiwum własne, Unsplash

email: **hello@blizejmag.pl**

telefon: **+48 535 262 005**

instagram: **@blizejmag**

Jeśli Jesteś zainteresowany prenumeratą lub współpracą
zapraszamy do kontaktu.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wszystkie materiały są chronione prawem autorskim.

Kopiowanie i rozpowszechnianie możliwe wyłącznie za zgodą redakcji.

od autorki

Luty zaprasza nas do wyjątkowej bliskości — tej romantycznej, rodzinnej, ale także tej, o której często zapominamy — do siebie samego. Święto zakochanych, choć dla wielu niezobowiązujące, skłania do refleksji nad tym, jak okazywać uczucia najbliższym i nadawać im szczególną wartość. Przypomina też o znaczeniu bliskości w relacji partnerskiej, o której na co dzień łatwo zapomnieć.

Ten numer *Bliżej* otwiera tekst o bliskości w trybie przetrwania, gdy relacja partnerska w okresie wczesnego rodzicielstwa bywa wystawiona na próbę.

Zatrzymujemy się przy uważności rodzicielskiej, przypominając, że by naprawdę słuchać, nie zawsze wystarczy słyszeć. Poruszamy również ważny temat cyfrowego dzieciństwa i granic prywatności, pytając, komu służy publikowanie wizerunku dzieci w internecie.

Piszemy o wysokiej wrażliwości, o jedzeniu jako formie troski o siebie i bliskich oraz zaglądamy do świata zabawek interaktywnych, szukając równowagi między bodźcami a relacją.

Ten numer oddajemy wszystkim relacjom, które dziś potrzebują więcej uwagi i łagodności.

Miłej lektury!

Anna Waleriańczyk
redaktorka naczelna *Bliżej*
mama Antoniny



spis treści

Blżej siebie

06

Bliskość w trybie przetrwania

Stefania Kumor

Blżej dziecka

13

*Cyfrowe dzieciństwo – ryzyka publikowania
w internecie wizerunku nieletnich*

Grzegorz FORIN Piwnicki

Blżej kultury

20

Rekomendacje, które inspirują i łączą

Blżej rodzica

28

Tu i teraz. O uważności rodzicielskiej

Anna Waleriańczyk

Blżej zabawy

37

Interaktywność w świecie dziecka.

O zabawkach, bodźcach i uważnym towarzyszeniu

Karolina Wróblewska

Blżej emocji

46

Być z kimś, kto czuje mocniej

Zuzanna Justyniak

Blżej zdrowia

55

Miedzy kawą a zimną owsianką - o samotrosce na talerzu

Aleksandra Dejewska-Wysogrocka

Blżej mamy

62

Być mamą. Historie i refleksje

Anna Waleriańczyk

Blżej taty

69

Być tatą. Historie i refleksje

Grzegorz FORIN Piwnicki

Czas czytania

ok. 50 minut dla siebie



Bliskość w trybie przetrwania

Stefania Kumor



”

**Rodzicielstwo
nie kończy relacji partnerskiej,
ale wystawia ją na próbę.
Bliskość nie znika sama —
znika wtedy, gdy przestajemy
o nią dbać.**

”

Czas czytania

7 minut dla siebie



Kiedy na teście ciążowym pojawiają się dwie kreski, zaczyna się wielkie odliczanie do dnia porodu. Wizyty u ginekologa lub położnej, nauka oddychania, zajęcia szkoły rodzenia i wicie gniazda. Cały okres ciąży w dużej mierze koncentruje się wokół porodu – przygotowań do niego, rozmów o nim, myślenia o tym kluczowym, kulminacyjnym punkcie na osi czasu. Pary przygotowują się do porodu, a zdecydowanie rzadziej do tego, co po porodzie, czyli do połogu i wczesnego rodzicielstwa.

Narodziny dziecka są ogromną rewolucją. Niosą zmiany, o których wcześniej nawet się nie śniło. Myśląc o nich, warto jednak zrobić miejsce nie tylko na lęk czy poczucie straty, ale również na ciekawość i ekscytację. Wczesne rodzicielstwo bywa etapem bardzo formującym. Wszystko, co nie zostało przepracowane lub wypowiedziane, często wypływa na powierzchnię szybciej, niż mogłoby się zdawać. Opieka nad dzieckiem weryfikuje w nas obszary, których nie weryfikuje żadna inna życiowa rola.

Zmienia się również relacja partnerska i jest to proces nieunikniony. Dlatego moment pojawienia się dwóch kresek na teście ciążowym mógłby stać się impulsem do przygotowań nie tylko fizycznych, merytorycznych i mentalnych do samego porodu, ale także – a może i przede wszystkim, do zmian, jakie czekają związek. Z mojej perspektywy położnej i seksuolożki widać



wyraźnie, że osoby spodziewające się dziecka często ogromną uwagę poświęcają roli rodzica, zapominając, że nadal pozostają dla siebie partnerami. A przecież pozostanie w relacji partnerskiej po narodzinach dziecka jest równie ważne, jak samo rodzicielstwo.

Okres ciąży jest dobrą przestrzenią do rozmów o relacji, która właśnie wchodzi na nowy, wyższy poziom. O tym, jak obecnie wygląda ta relacja, jak się w niej czujemy i jak chcielibyśmy, żeby było później. O tym, co w relacji partnerskiej cenimy najbardziej i czy pojawienie się dziecka może temu zagrozić. O wyobrażeniach dotyczących porodu, pierwszych miesięcy i lat z dzieckiem. Na jaki rodzaj poświęcenia jesteśmy gotowi, a czego na pewno nie chcielibyśmy poświęcać dla relacji. Takie rozmowy pomogą nie tylko lepiej się poznać i zaktualizować „bazę danych” dotyczącą związku, ale również mogą pomóc zbliżyć się do siebie i lepiej zrozumieć perspektywę partnera.

Zdarza się jednak, że miesiące ciąży zamiast zbliżać, oddalają partnerów od siebie. Priorytetem staje się dbanie o ciążę, kompletowanie wyprawki, przygotowanie domu, a bliskość schodzi na dalszy plan. W zdrowej ciąży seks zazwyczaj nie jest przeciwwskazany, jednak zmęczenie, rosnący brzuch czy intensywność przygotowań często odbierają na niego przestrzeń. Mimo to, warto zadbać o jakąkolwiek formę intymności





i więzi między partnerami. Może to być masaż, wspólna kąpiel czy rozmowa o fantazjach. Budowanie bliskości w czasie ciąży może zaprocentować po porodzie.

Kiedy na świecie pojawia się dziecko, bliskość między partnerami często przechodzi w tryb przetrwania. Zmęczenie, brak snu, nowe role i obowiązki sprawiają, że seks przestaje być priorytetem. Choć teoretycznie do aktywności seksualnej można wrócić po zakończeniu połogu, jego emocjonalna strona często nie pokrywa się z medyczną definicją. W głowach kobiet często trwa znacznie dłużej. Mogą pojawić się dolegliwości bólowe, zmiany w ciele, trudności z akceptacją nowego wyglądu czy zmiana sposobu postrzegania własnej seksualności. Dla części kobiet są to doświadczenia naturalne i przejściowe, dla innych – źródło stresu wymagające zaopiekowania psychologicznego bądź psychoterapeutycznego.

Na próbę wystawione bywa również poczucie własnej wartości partnera. Duże znaczenie ma to, czy czuje się on włączony w opiekę nad dzieckiem, czy nie będzie odsuwany od czynności pielęgnacyjnych i czy jego kompetencje są zauważane i respektowane. Istotny staje się fakt, czy partnerzy potrafią okazywać sobie czułość i wyrozumienie wobec procesów, które we wczesnym rodzicielstwie stają się skrajne i zagmatwane. Kluczowa staje się umiejętność zatrzymania na chwilę,



by zapytać: „Czego potrzebujesz?” lub „Jak mogę cię wesprzeć?”. Te drobne gesty mają ogromne znaczenie dla dalszej jakości relacji. Czy w swoich głowach klasyfikują się już tylko jako rodzice, czy nadal także jako partnerzy życiowi i kochankowie.

Okazuje się, że najważniejsza jest komunikacja między partnerami i szczerą rozmowa o granicach, lękach i potrzebach. Im jest trudniej i bardziej wymagająco, tym więcej rozmów warto odbywać. Ciężko jest o intymność bez bliskości. A o bliskość – bez szczerości i wyrozumiałości. Intymność nie musi od razu oznaczać seksu – może przybierać różne formy, o ile są one komfortowe dla obu stron.

Jeśli rozmowa staje się zbyt trudna, warto sięgnąć po wsparcie psychoterapeuty_ki par lub seksuologa_żki. Przygotowując się do porodu, dobrze jest pamiętać również o przygotowaniu się do połogu i do relacji po narodzinach dziecka. Zawsze lepiej zapobiegać niż leczyć. I nie dotyczy to tylko zdrowia, ale również relacji.

Stefania Kumor

położna • seksuolożka • doradczyni chustonoszenia

—————> <https://czuly-punkt.pl>

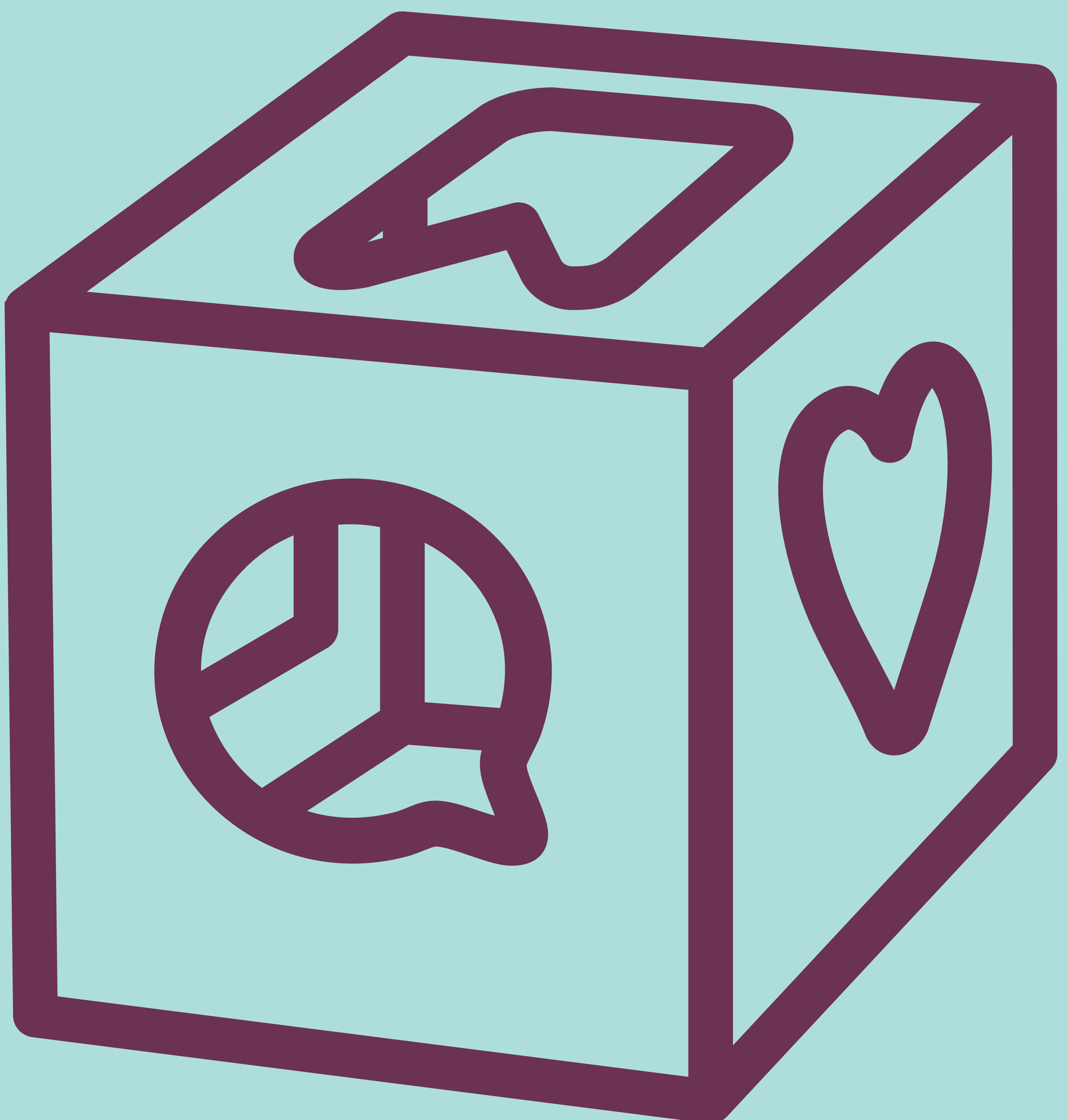
—————> <https://instagram.com/swobody>





Cyfrowe dzieciństwo — ryzyka publikowania w internecie wizerunku nieletnich

Grzegorz FORIN Piwnicki





Kiedy rodzice
z dumą publikują pierwsze
zdjęcie USG, zaczyna się
historia, której bohater...
nie ma o niej pojęcia.
Zanim dziecko nauczy się
trzymać łyżkę, internet może
już znać jego twarz, dom,
porę drzemki i ulubioną
pizamę.

Czas czytania

6 minut dla siebie



Waluta współczesności

Zaczyna się jak zwykle niewinnie. Pierwsze zdjęcie, pierwszy uśmiech, pierwszy impuls, by uchwycić i podzielić się tym, co ulotne. Palec wędruje do ikonki aparatu, potem do „Udostępnij”, a prywatna chwila jednym ruchem zmienia się w publiczną treść. Tymczasem bohater fotografii nie potrafi jeszcze mówić, nie wie, że istnieje, a już ma cyfrową historię, której nigdy nie wybierał. Rodzice tłumaczą to dumą, radością, potrzebą dzielenia się. Tylko że w pewnym momencie trzeba zadać pytanie: czyja to właściwie opowieść?

Kiedyś pamiątki z dzieciństwa trafiały do pudełek, albumów i szuflad. Żółkły, gniotły się, czasem ginęły przy przewodzce. Dziś trafiają na tablice, ściany i feedy, gdzie nic nie znika naprawdę. Rodzice powtarzają, że to *„tylko dla znajomych”*, że *„to przecież naturalne”*, że *„wszyscy tak robią”*, ale internet nie zna kategorii „tylko”. W przestrzeni, w której prywatność staje się towarem, nawet najbardziej niewinne zdjęcie dziecka zaczyna funkcjonować poza kontrolą.

Usunięcie nie cofa skutków

To nie jest kwestia przesady. To kwestia skali. Organizacje monitorujące cybersferę raportują gwałtowny wzrost materiałów przedstawiających dzieci generowanych przez sztuczną inteligencję. Centra zgłoszeń



na całym świecie mówią o setkach tysięcy przypadków uwodzenia i wymuszeń opartych na zdjęciach zdobytych z otwartych profili. Nawet jeśli rodzic usunie post, kopie krążą dalej — zapisane, zarchiwizowane, skopiowane, gotowe do użycia.

A dziecko? Dorasta w świecie, w którym jego tożsamość została wystawiona na widok publiczny, zanim ono samo umiało ją nazwać. Psychologowie coraz częściej słyszą od młodych ludzi o wstydzie, utracie kontroli, o byciu ocenianym przez obrazy, których nawet nie pamiętają. To nie jest teoretyczny problem — to codzienność, która dopiero zaczyna być widoczna.

Ktoś powie: *„Przesada! To tylko zdjęcia. Chcę dzielić się radością!”*. Oczywiście. Rodzicielstwo jest dumą, zmęczeniem i zachwytem w jednym. Ale tu pojawia się paradoks: im mniejsze dziecko, tym większą ma w internecie historię. A im starsze się staje, tym bardziej chciałoby ją kontrolować.

Autonomia

Najbardziej uderzające jest jednak to, co przychodzi później. Dzieci rosną, pojawia się w nich wrażliwość, świadomość ciała, potrzeba intymności. Zaczynają budować poczucie siebie i nagle odkrywają, że ich życie miało publiczną premierę bez ich zgody. Że ktoś już zna historię, której one dopiero się uczą. Że zdjęcia,





które rodzicom wydawały się „urocze”, dla nich są naruszeniem. Dorastanie i tak bywa niewygodne — dorastanie z gotowym, niechcianym archiwum jest jeszcze trudniejsze.

A ja dodam: nie każdy maluch chce być bohaterem rodzinnego reality show, nawet jeśli ma idealnie okrągłe policzki.

Co więc robić?

Nie nawołuję, by chować aparaty w sejfie. Proponuję tylko luksus, na który stać każdego — **namysł**. To rzadki towar w epoce pośpiechu. Nie chodzi też o straszenie technologią ani o nawoływanie do analogowej ascezy. Chodzi o uznanie w dziecku człowieka, który ma prawo do niewidzialności. Do bycia poza kadrem. Do przeżywania bez widowni. Autonomia nie pojawia się dopiero wraz z pełnoletnością — zaczyna się wtedy, gdy szanujemy, że ktoś ma swoje granice, nawet jeśli jeszcze nie potrafi ich wypowiedzieć.

To dlatego warto zatrzymać się na sekundę przed naciśnięciem przycisku i zadać sobie kilka niewygodnych, ale koniecznych pytań:

- *Czy to zdjęcie byłoby komfortowe dla mojego dziecka za 10 lat?*
- *Czy chciałbym, żeby ktoś zrobił to samo ze mną?*
- *Czy naprawdę potrzebuję reakcji ludzi, których nie zaprosiłbym do domu?*



Najpiękniejsza prywatność

Może wtedy odkryjemy, że najpiękniejsze wspomnienia nie muszą być widzialne.

Że bliskość nie wymaga lajków.

Że rodzicielstwo nie staje się bardziej prawdziwe, gdy jest oglądane.

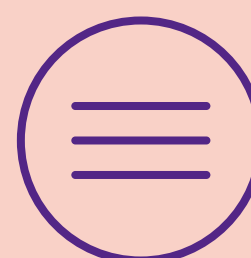
Że istnieje przyjemność w zatrzymaniu czegoś tylko dla siebie — w albumie, w pamięci, w opowieści przekazywanej bez ekranów.

Dzieciństwo jest krótkie, kruche i jedyne. A nasza rola bardziej niż kiedykolwiek polega na tym, by go nie oddawać, by chronić je przed światem. Wszystko to zanim dziecko samo zdecyduje, co chce światu pokazać.

Być może najbardziej nowoczesnym, czułym i odważnym gestem jest dziś po prostu **nie publikować zdjęć**.

Grzegorz FORIN Piwnicki
dyrektor kreatywny Bliżej
działacz i pedagog społeczny





Blżej kultury

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

zestawienie przygotowała:
Anna Waleriańczyk



O codzienności
w najlepszym wydaniu.
W tej sekcji znajdziesz nasze
kulturalne polecanki —
lekkie, wartościowe i takie,
do których wrócicie
z przyjemnością.



Podcast dla rodziców:



„Moje dziecko się nie skupia – norma rozwojowa czy problem?”

Rodzicologia



posłuchaj podcastu

Ten odcinek dotyczy jednej z rodzicielskich obaw — dziecięcej koncentracji, a raczej jej braku. Prowadzący pomagają oddzielić to, co jest naturalnym etapem rozwoju, od sytuacji, które mogą wymagać wsparcia. Bez straszenia i bez szybkich diagnoz. To rozmowa, która porządkuje wiedzę i zaprasza do spojrzenia na dziecko z większą uważnością.



Książka dla rodziców:  *lubimy czytać*



„Dobra relacja. Skrzynka z narzędziami dla współczesnej rodziny. ”

Małgorzata Musiał



kup książkę

To książka o codzienności rodzicielskiej. Autorka dzieli się spostrzeżeniami opartymi na własnym doświadczeniu bycia rodzicem i proponuje konkretne narzędzia — poparte przykładami — które pomagają budować zdrową relację z dzieckiem. To lektura dla rodziców, którzy szukają równowagi między empatią a odpowiedzialnością i chcą być naprawdę obecni w życiu swoich dzieci.



Audiobook dla dzieci:



Opowiadania przyrodnicze dla dzieci, które ciągle pytają „dlaczego?”

Bliżej lasu



posłuchaj audiobooka

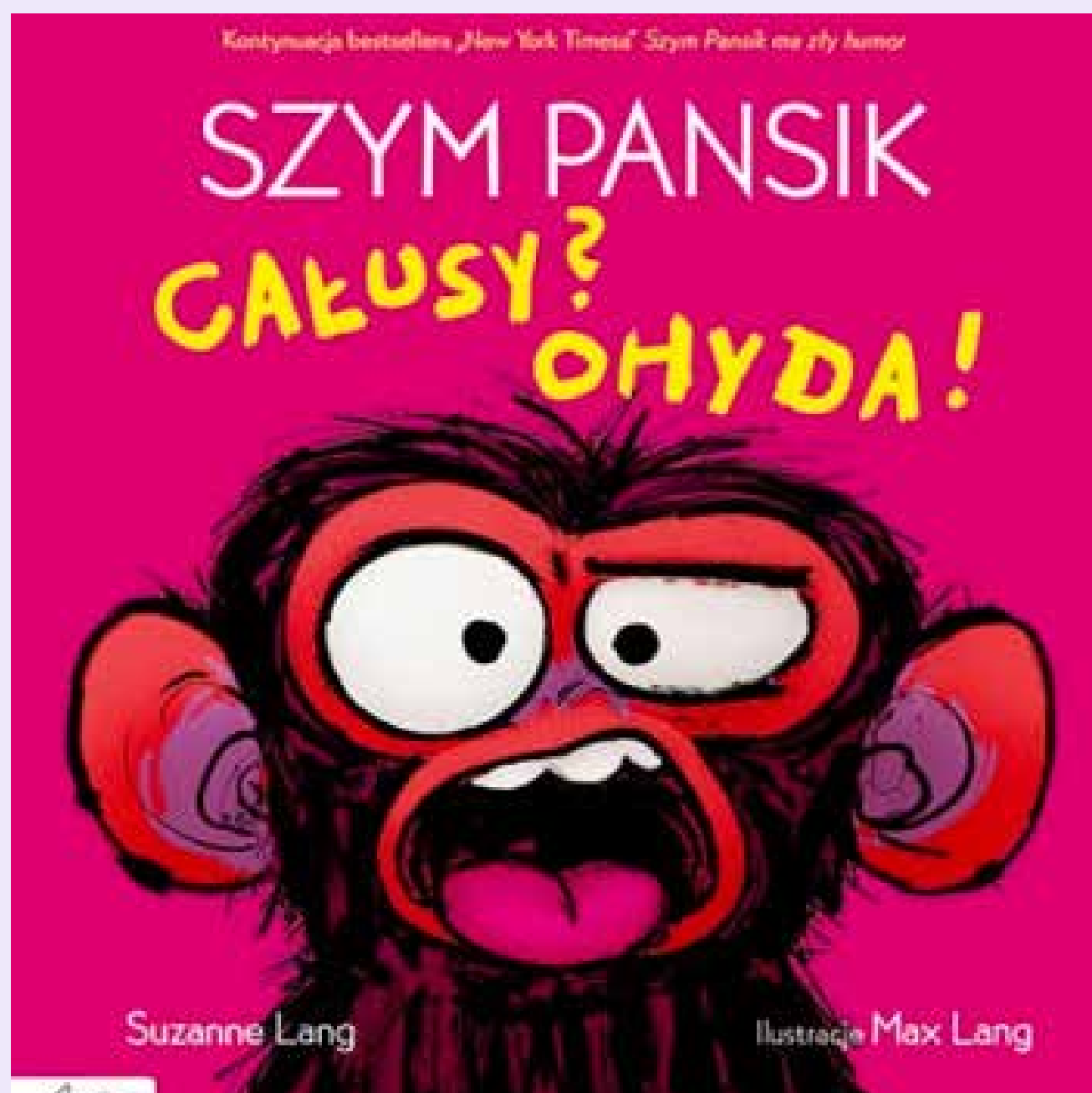
Te audiobooki to zaproszenie do świata przyrody widzianej oczami dziecka. Niezwykle interesujące historie odpowiadają na pytania, które podążają za dziecięcą ciekawością. Idealne do wspólnego słuchania — uspokajają, rozwijają wyobraźnię i w naturalny sposób otwierają przestrzeń do rozmów o naturze i codziennych odkryciach.



Książka dla dzieci:



lubimyczytać



Szym Pansik. Całusy? Ohyda!

Suzanne Lang, Max Lang

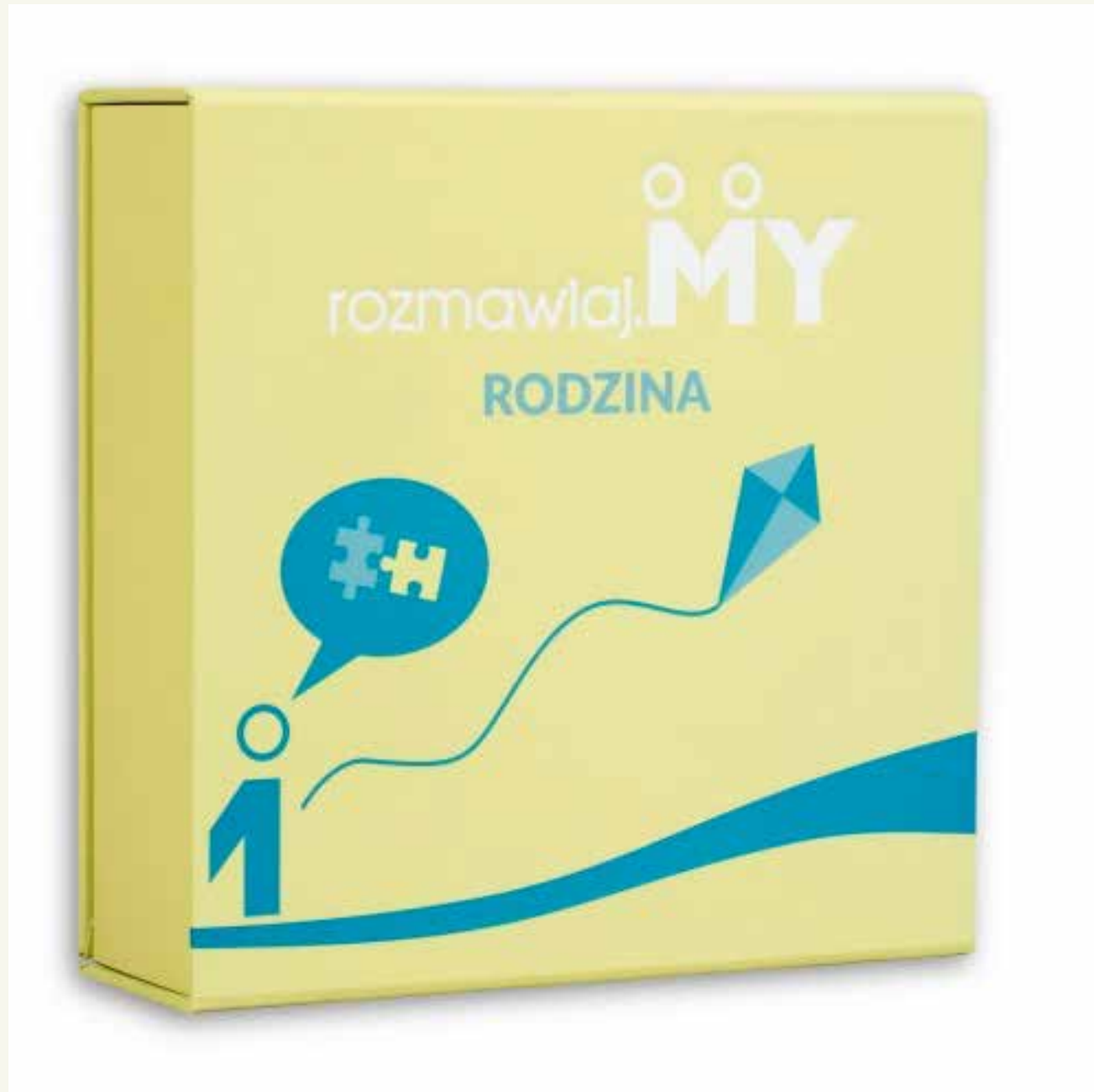


kup książkę

Z humorem i lekkością o bardzo ważnym temacie — granicach i zgodzie na bliskość. Historia Szym Pansika w przystępny sposób pokazuje, że nie każdy może mieć ochotę na czułości — i że to też jest w porządku. Ta książka pomaga dzieciom (i dorosłym) zrozumieć, że bliskość ma wiele form, a szacunek do własnych uczuć i ciała jest podstawą dobrej relacji.

Gra rodzinna:

rozmawiaj.**MY**



RODZINA (zadania) - karty z zadaniami dla całej rodziny

Rozmawiaj.MY



kup grę

Zestaw kart, który zachęca do rodzinnych rozmów, aktywności i zatrzymania się razem — bez pośpiechu. Zadania umieszczone na kartach pomagają lepiej się usłyszeć, nazywać emocje i wzmacniać więzi. To propozycja na rodzinne momenty w domu, w podróży oraz pomiędzy codziennymi obowiązkami.



Muzyka dla dzieci:



Muzyka cyrkowa dla dzieci

Captain Clock Polski, Loulou & Lou

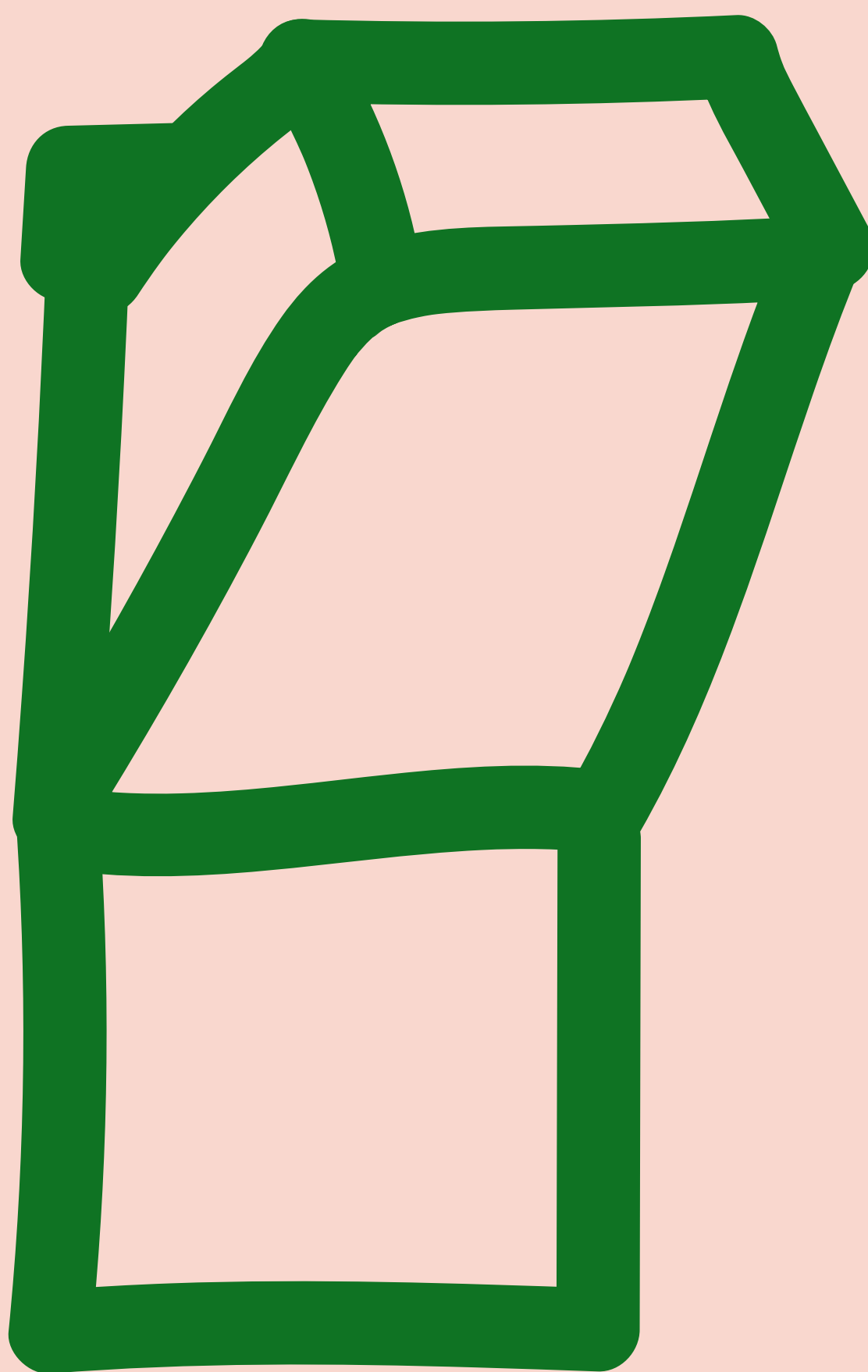


posłuchaj muzyki

Ten instrumentalny album to energetyczne, a jednocześnie lekkie tło do karnawałowych zabaw. Cyrkowe motywy pobudzają wyobraźnię i zachęcają do ruchu. Świetnie sprawdzi się podczas domowych balów, tańców w przebraniach i wszędzie tam, gdzie potrzeba muzyki, która zaprasza do zabawy.



ON



ON

Tu i teraz. O uważności rodzicielskiej

Anna Waleriańczyk



”

**W dobie nadmiaru
rozpraszaczy, nie zawsze
jesteśmy w stanie słuchać —
nawet, jeśli dobrze słyszymy.
Słuchasz naprawdę wtedy,
kiedy odkładasz telefon
i pozwalasz, by uwaga
wróciła tam, gdzie właśnie
stoi Twoje dziecko.**

”

Czas czytania

7 minut dla siebie



Uważność rodzicielska — tam, gdzie naprawdę się spotykamy

Być może znasz ten stan, kiedy po całym dniu pracy wracasz do domu, a zmęczenie i znużenie spływa na Ciebie z każdą minutą coraz silniej. Wiesz, że zanim usiądziesz na kanapie, czeka Cię jeszcze kilka rzeczy do zrobienia. Wspólny posiłek z dziećmi trwa zaledwie dziesięć minut, bo zaraz po nim trzeba posprzątać kuchnię, zrobić listę zakupów na weekend i nadrobić zaległości.

Siadasz więc na kanapie, wyciągasz telefon, odpisujesz na wiadomości, tworzysz listę zakupów... i nagle obok Ciebie pojawia się Twoje dziecko. Podekscytowane, z błyskiem w oku, trzyma swoje najnowsze arcydzieło. „Ładnie?” — pyta z nadzieją.

A Ty jednym okiem zerkasz na kartkę, drugim nadal patrzysz w telefon i rzucasz: „Pięknie!”, po czym wracasz do swoich zajęć.

Ktoś mógłby powiedzieć: „*przecież dziecko zostało pochwalone*”.

I to prawda — zostało. Ale gdy przyjrzymy się temu uważniej, szybko okazuje się, że wcale nie o pochwałę tutaj chodzi.

Przyjrzyjmy się uważności, której tak często brakuje nam w relacjach. Temu, że słyszymy — ale nie słuchamy. Że jesteśmy obok, a jednak wciąż nieobecni. Że mówimy „*super*”, podczas gdy dziecko naprawdę pyta: „*Czy mnie widzisz?*”



Pochwała to nie to samo

„Pięknie”, „super”, „ładnie” — te słowa są jak mi-gawki: szybkie, krótkie, tak często powtarzane, że tracą swoją moc. Dziecko słysząc je po raz setny nie poczuje dumy; poczuje co najwyżej akceptację. A czasem i nasz automatyzm.

Kiedy jednak zauważysz szczegół — kolor, który wybrało; postać, którą narysowało; ruch, który próbo-wało uchwycić — wtedy dziecko dostaje coś zupełnie innego niż pochwałę.

Dostaje sygnał, że jego wysiłek został zobaczony. Że ktoś się zatrzymał i że te detale mają znaczenie. A tak naprawdę, że ono ma znaczenie.

To nie rozmowa o obrazku.

To rozmowa o dziecku.

O pytaniach, które zamykają rozmowę

„Jak minął dzień?”, „Jak było w szkole?”. Na te py-tania – choć zadawane z troski, najprawdopodobniej najczęstszą odpowiedzią będzie magiczne „dobrze”. Zadajemy pytanie – otrzymujemy odpowiedź. Wyda-wałoby się satysfakcjonującą, skoro żadne niepokoją-ce sygnały z tej odpowiedzi nie płyną. Jednak, jeśli znów przyjrzymy się temu uważniej... Czy to pytanie nie zamyka drzwi? Mechaniczne. Przewidywalne. Ustawia powtarzalną odpowiedź na autopilocie: „dobrze”, „okej”, „normalnie”. U dzieci młodszych





do tego zestawu można dołączyć jeszcze: „nie pamiętam”. Jeśli chcesz otworzyć te drzwi szerzej, zadaj pytania, które aktywizują małego rozmówcę:

- *„Z kim spędził _ś czas na przerwie?”*
- *„Co cię dziś rozbawiło?”*
- *„Coś sprawiło ci dziś trudność?”*

Takie pytania zapraszają do opowieści.

Możecie nawet ustalić codzienny rytuał: trzy najciekawsze momenty dnia — opowiedziane wtedy, gdy dziecko naprawdę ma na to przestrzeń. Nie zaraz po wejściu do domu, kiedy świat woła o chwilę swobody. Dzieci — małe i duże — potrzebują zaproszeń, nie przesłuchań.

Jak naprawdę słuchać?

Słuchanie to nie czekanie na swoją kolej, by móc coś odpowiedzieć.

To nie uprzejme przytakiwanie, które tylko udaje uwagę.

Słuchanie to obecność sama w sobie. To poczucie, które dajesz rozmówcy, że to co mówi jest ważne. Że ważne są jego uczucia, ważne jest to, co w danej chwili przeżywa. I, że nawet jeśli miałbyś słuchać ciszy – po prostu jesteś.

W dobie nadmiaru rozpraszaczy, nie zawsze jesteśmy w stanie słuchać - nawet, jeśli dobrze słyszymy. Słuchasz naprawdę wtedy, kiedy odkładasz telefon i pozwalasz, by uwaga wróciła tam, gdzie właśnie stoi Twoje dziecko. Kiedy nie kończysz za niego zdań i nie



próbujesz ulepszać jego historii po swojemu. Kiedy nie mówisz „*przesadzasz*” i nie naprawiasz świata w pięć sekund. Czasem potrzeba tylko wysłuchać, jak w tym małym świecie coś się poprzewracało.

Prawdziwe słuchanie to także zostawienie przestrzeni. Tego krótkiego fragmentu ciszy, w którym dziecko może zebrać myśli, poszukać słów, sprawdzić, czy jesteś gotów przyjąć tę historię i jego emocje. To czułość. Czasem większa niż jakiegokolwiek słowa.

Na co zwracać uwagę?

Czasem to, co najważniejsze, dzieje się „*pomiędzy*”. Zauważ, jak dziecko wchodzi do domu — czy robi to z impetem, rzucając plecak w kąt, czy może po cichu, jakby chciało pozostać niezauważone. Zauważ, jak mówi „*nic*”, kiedy pytasz, czy coś się stało. Obserwuj zabawę, która jednego dnia płynie lekko i swobodnie, a drugiego staje się pełna niepokoju. Chłoń każde przytulenie, podczas którego jednego dnia wtula się całym sobą, a innego ręce ma bezwładnie opuszczone wzdłuż ciała. Uwaga to zauważanie mikro sygnałów, z których zbudowany jest cały dziecięcy świat. To rozumienie, że czasem najgłośniejsze jest to, co niewypowiedziane.

Jak unikać rozpraszaczy w relacji z dzieckiem?

Nie da się być dostępnym zawsze, ale można być dostępnym naprawdę — wtedy, kiedy już jesteśmy





obok. Czasem pomagają drobiazgi, które wydają się niewielkie. Krótkie: „*Poczekaj chwilkę, kończę wiadomość. Za minutę jestem cały dla ciebie*”, które ustawia jasną granicę, ale też obietnicę uwagi. Zamknięcie laptopa, kiedy dziecko podchodzi z pytaniem lub historią. Kilka minut pełnej obecności zamiast pół godziny spędzonej obok siebie, lecz w dwóch różnych światach. Jeden codzienny rytuał — rozmowa przy kolacji, dziesięciominutowa zabawa, czy wspólny spacer, który staje się kotwicą dnia. Bo tak naprawdę, nie ilość spędzonego razem czasu buduje relację. Relację buduje uważność — ta prawdziwa, ciepła, skupiona na człowieku, który siedzi przed nami.

Po prostu bądź

Dzieci nie potrzebują rodzica, który jest przy nich nieustannie. Potrzebują rodzica, który potrafi być przy nich cały w danym momencie. Czasem to chwila. Czasem jedno spojrzenie. Jedno pytanie. Jedno „*opowiedz mi więcej*”. To wystarczy, by dziecko czuło, że ma obok siebie kogoś, kto naprawdę je widzi.

Anna Waleriańczyk
redaktorka naczelna Bliżej
pedagog





Interaktywność w świecie dziecka. O zabawkach, bodźcach i uważnym towarzyszeniu

Karolina Wróblewska



Interaktywne zabawki
kuszą obietnicą rozwoju,
zaangażowania i mądrej
zabawy. Czy to, co świeci,
gra i reaguje, rzeczywiście
wspiera dziecko —
czy raczej je przeciąża?

Ten tekst jest zaproszeniem
do spojrzenia na zabawki
interaktywne przez pryzmat
relacji i realnych potrzeb
dziecka.

Czas czytania

6 minut dla siebie



Zabawki interaktywne stały się stałym elementem dziecięcej codzienności. Grają, świecą, reagują na dotyk, ruch lub głos dziecka, obiecując naukę poprzez zabawę i dłuższe chwile zaangażowania. Dla wielu rodziców są atrakcyjne – nowoczesne, edukacyjne, *„dopasowane do potrzeb współczesnego dziecka”*.

Nic więc dziwnego, że coraz częściej pojawia się pytanie: **czy zabawki interaktywne rzeczywiście wspierają rozwój dziecka?**

Z perspektywy terapeuty integracji sensorycznej kluczowe nie jest to, czy zabawka jest interaktywna, lecz w jaki sposób jest używana. Odpowiednio dobrana i wprowadzona z uważnością może wspierać regulację sensoryczną, rozwój motoryki i relację z dorosłym.

Zastosowana bez refleksji – prowadzi do przestymulowania, trudności z koncentracją lub wyciszeniem.

W pierwszych miesiącach życia dziecka zazwyczaj nie ma potrzeby sięgania po zabawki interaktywne. Układ nerwowy niemowlęcia dopiero uczy się odbierać i integrować podstawowe bodźce, a jego najważniejszym środowiskiem sensorycznym pozostaje ciało rodzica: ruch, głos, zapach i dotyk. Intensywne światła czy dźwięki uruchamiane automatycznie mogą być w tym czasie po prostu zbyt wymagające.

Dopiero wraz z dojrzewaniem układu nerwowego i rozwojem zdolności regulacyjnych można rozważać wpro-



wadzenie prostych form interaktywności – zawsze w towarzystwie dorosłego i z uważnością na reakcje dziecka. Kluczowe pytanie nie brzmi więc, czy zabawki interaktywne są dobre czy złe, lecz kiedy i w jaki sposób mogą wspierać rozwój, nie zakłócając poczucia bezpieczeństwa i relacji z opiekunem.

Interaktywność – co to właściwie znaczy?

Z perspektywy terapeutycznej interaktywność nie powinna oznaczać jedynie migających świateł i głośnych melodii po naciśnięciu przycisku. Prawdziwa interakcja zachodzi wtedy, gdy zabawka zaprasza dziecko do działania, eksperymentowania i relacji – również z dorosłym.

Dobrze dobrane zabawki interaktywne:

- reagują na inicjatywę dziecka, zamiast narzucać tempo,
- umożliwiają regulację bodźców,
- zachęcają do ruchu, manipulacji i eksploracji,
- pozostawiają przestrzeń na wspólną zabawę i rozmowę.

Bliskościowe rodzicielstwo a zabawki

Rodzicielstwo bliskości opiera się na relacji, responsywności i uważności na sygnały dziecka. Zabawka – nawet najbardziej zaawansowana – nie powinna zastępować obecności dorosłego. Może natomiast stać się pomostem do kontaktu. Wspólne odkrywanie funkcji zabawki, nazywanie doznań („Słyszysz ten dźwięk?”, „To światło jest jasne czy delikatne?”), obserwowanie reakcji dziecka –





wszystko to wzmacnia więź i poczucie bezpieczeństwa. Z doświadczenia terapeutycznego wynika, że dzieci najlepiej regulują się sensorycznie wtedy, gdy dorosły jest obok: komentuje, pomaga modulować pobudzenie, a czasem po prostu przytula, gdy bodźców jest za dużo.

Kiedy zabawka interaktywna może szkodzić?

Trudności pojawiają się wtedy, gdy zabawka jest nadmiernie stymulująca: gra głośno, świeci intensywnie, uruchamia się samoczynnie i nie daje dziecku kontroli. U dzieci z nadwrażliwościami sensorycznymi może to prowadzić do przeciążenia, rozdrażnienia czy trudności z wyciszeniem. Układ nerwowy potrzebuje nie tylko bodźców, ale także ciszy, powtarzalności i przewidywalności.

Zabawka jako narzędzie, nie cel

Interaktywne zabawki nie są ani dobre, ani złe same w sobie. Stają się wartościowe wtedy, gdy są używane świadomie – jako element relacji, a nie jej substytut. Najważniejszym „*interaktywnym elementem*” w świecie dziecka pozostaje rodzic.

Propozycje zabaw wspierających rozwój sensoryczny

1. Zabawa w naprzemiennność

Interaktywna zabawka reagująca na prostą czynność może stać się narzędziem do ćwiczenia naprzemienności.



Dorosły i dziecko działają na zmianę, werbalizując przebieg zabawy: „*Teraz moja kolej*”, „*Teraz twoja*”.

Korzyści: rozwój komunikacji, integracja bodźców, poczucie bezpieczeństwa poprzez przewidywalność.

2. Regulacja pobudzenia poprzez ruch

Zabawki zachęcające do pchania, ciągnięcia czy tańca mogą wspierać regulację sensoryczną, jeśli są używane w kontrolowany sposób. Po krótkiej aktywności ruchowej warto zaproponować przerwę – przytulenie, spokojny oddech, głęboki nacisk.

Korzyści: samoregulacja, zmniejszenie pobudzenia, lepsze czucie ciała

3. Nazywanie doznań sensorycznych

Interaktywne zabawki mogą być punktem wyjścia do rozmowy o doznaniach, a dorosły pomaga dziecku je zauważyć i nazwać: „*Ten dźwięk jest głośny czy cichy?*” „*Podoba ci się to, czy potrzebujesz przerwy?*”

Korzyści: rozwój świadomości sensorycznej i języka potrzeb, wzmacnianie relacji dorosły-dziecko

4. Zabawa tematyczna i odgrywanie ról

Proste zabawki interaktywne mogą wspierać wyobraźnię i planowanie ruchowe – pod warunkiem, że to dziecko prowadzi zabawę, a nie funkcje zabawki.





Rola dorosłego: podążanie za inicjatywą dziecka, ograniczanie ilości funkcji zabawki.

5. Ćwiczenie koncentracji i selekcji bodźców

Zabawki reagujące na konkretną sekwencję działań wspierają uwagę i planowanie motoryczne. Jeśli to możliwe, warto ograniczyć zbędne dźwięki i światła.

Korzyści: organizacja bodźców sensorycznych, wydłużenie skupienia, poczucie sprawczości

Wskazówki terapeuty SI

- Zabawka nie zastępuje relacji.
- Mniej bodźców sprzyja regulacji.
- Dziecko powinno mieć kontrolę nad zabawą.
- Obserwuj sygnały przeciążenia.
- Dbaj o równowagę między pobudzeniem a wyciszeniem.
- Kieruj się dzieckiem, nie etykietą wiekową.

Karolina Wróblewska

pedagog • terapeutka integracji sensorycznej
założycielka gabinetu terapii dziecięcej Sensi Touch

→ <https://sensitouch.pl>





Być z kimś, kto czuje mocniej

Zuzanna Justyniak



Wysoka wrażliwość może wpływać na codzienne funkcjonowanie w związku — na sposób przeżywania emocji, reagowania na stres oraz potrzebę bliskości i regeneracji. Szczególnie wyraźnie daje o sobie znać w momentach przeciążenia, takich jak rodzicielstwo, kiedy liczba bodźców wzrasta, a przestrzeń na odpoczynek bywa ograniczona.

Czas czytania

6 minut dla siebie



Kim są wysoko wrażliwi?

WWO, czyli osobowość wysoko wrażliwa, to dość nowy termin w psychologii. WWO nie jest zaburzeniem psychicznym ani emocjonalnym. Charakteryzuje się zbiorem pewnych charakterystycznych cech, które odkryła w 1991 roku amerykańska psycholog Elaine Aron. Osoby wysoko wrażliwe silniej odbierają wszelkie bodźce, zarówno zewnętrzne, jak i wewnętrzne. Silniej reagują na emocje, głośny dźwięk, światło czy nawet dotyk. Gdy zbyt dużo się wokół nich dzieje, łatwo stają się „przebodźcowani”. Wtedy często wycofują się, potrzebują побыć w samotności i ponownie naładować akumulatory. Według Elaine Aron aż 70 procent osób wysoko wrażliwych jest introwertykami.

W sytuacjach długotrwałego przeciążenia, takich jak intensywna praca czy rodzicielstwo, potrzeba regeneracji może pojawiać się u nich szczególnie często.

Skąd bierze się wysoka wrażliwość?

Nie ma jednej, jednoznacznej odpowiedzi. Część badaczy wskazuje na uwarunkowania genetyczne, inni zwracają uwagę na wpływ środowiska, w tym wczesnych doświadczeń relacyjnych. Niezależnie od źródła, wysoka wrażliwość jest względnie stałą cechą temperamentu, a nie czymś, co należy „naprawić” lub wyeliminować.



Osoby wysoko wrażliwe – jak je rozpoznać?

Nie wszystkie osoby wysoko wrażliwe są świadome swojej wyjątkowości. Często przez lata ich reakcje interpretowane są jako „*nadmierne*”, „*nieadekwatne*” lub „*zbyt emocjonalne*” – niekiedy również przez ich samych.

Poniżej znajdziesz cechy, które często pojawiają się u wysoko wrażliwych.

- wysoka wrażliwość na ból
- silne reagowanie na nastrój i emocje innych osób
- dyskomfort w obecności intensywnego światła, hałasu lub nagłego dotyku
- duża wrażliwość na kofeinę i inne substancje pobudzające
- silne reakcje na uczucie głodu
- trudność w adaptowaniu się do nagłych zmian
- szybkie przeciążenie przy nadmiarze obowiązków i bodźców
- niechęć do działania pod presją czasu
- w dzieciństwie częste postrzeganie jako osoby nieśmiałej lub „*zbyt wrażliwej*”
- potrzeba okresowego „*odłączania się*” i przebywania w ciszy
- unikanie miejsc i sytuacji o dużej intensywności bodźców
- wysokie wymagania wobec siebie
- bogate życie wewnętrzne i potrzeba czasu na analizę sytuacji społecznych





Jeśli większość powyższych cech opisuje Twojego partnera, prawdopodobnie jest osobą wysoko wrażliwą. Jeśli Twoja druga połowa nie jest świadoma tego, że jest WWO, test ten pomoże jej zwrócić uwagę na odczucia, których wcześniej mogła nie rozumieć.

W relacjach i rodzinach z dziećmi taka świadomość bywa szczególnie pomocna w lepszym planowaniu codzienności i podziale obowiązków.

Wysoka wrażliwość w związku – jak ją wspierać?

Osoby wysoko wrażliwe często wnoszą do relacji dużą empatię, uważność i zdolność do budowania głębokiej więzi. Badania pokazują, że mają bardziej aktywne obszary mózgu odpowiedzialne m.in. za empatię, planowanie i przetwarzanie emocji. Są też często uznawane za osoby bardzo kreatywne, doceniające piękno i tworzące głębokie relacje z ludźmi.

Ze względu na dużą empatię, osoby wysoko wrażliwe potrafią trafnie odczytywać potrzeby innych. A w jaki sposób można wesprzeć WWO?

Akceptacja

Osoby wysoko wrażliwe inaczej odbierają świat, który łatwiej je przytłacza. Oczywiście mając inną osobowość, możesz tego nie zrozumieć, ale na pewno możesz to zaakceptować. Pokaż swojemu partnerowi, że ak-



ceptujesz jego emocje i to, co przeżywa. Dla osób wysoko wrażliwych to bardzo ważne.

Uważność na bodźce

Silne dźwięki, tłumy, nagłe niespodzianki mogą być dla osoby wysoko wrażliwej bardzo obciążające. Warto brać to pod uwagę, planując wspólny czas – szczególnie w okresach zwiększonego zmęczenia lub intensywnego życia rodzinnego.

Zmiany w swoim tempie

Ludzie wysoko wrażliwi potrzebują więcej czasu na adaptację do zmian. Rozmowa, uprzedzenie i stopniowe osvajanie nowej sytuacji pomagają zmniejszyć napięcie.

Szacunek dla potrzeby „Me Time”

Wysoko wrażliwi potrzebują czasem odłączyć się i pobyć w samotności. To nie oznacza dystansu lub braku miłości. Zaakceptuj to i postaraj się umożliwić partnerowi taki czas, kiedy zauważysz silniejsze przestymulowanie. W rodzinach z dziećmi taka potrzeba bywa trudniejsza do zrealizowania, ale nadal pozostaje ważna dla równowagi psychicznej.

Podział aktywności

Nie wszystkie formy spędzania czasu muszą być wspólne. Różnorodność potrzeb nie jest zagrożeniem dla związku, ale elementem, który warto świadomie uwzględniać.





Odciążanie w momentach przeciążenia

Nadmiar obowiązków – zawodowych, domowych czy opiekuńczych – może być dla osoby wysoko wrażliwej szczególnie trudny. Wsparcie i elastyczność w takich momentach mają realne znaczenie dla dobrostanu całej relacji. Dotyczy to także obowiązków opiekuńczych i codziennej organizacji życia rodzinnego.

Czy osoba wysoko wrażliwa potrzebuje terapii?

Wysoka wrażliwość nie jest zaburzeniem psychicznym, ale typem osobowości. Dlatego sama w sobie nie wymaga leczenia. Przez nadwrażliwość emocjonalną osoby wysoko wrażliwe częściej mogą jednak mieć zaburzenia lękowe. Częściej odczuwają stres i gorzej sobie z nim radzą. Jeśli zaobserwujesz to u swojej drugiej połowy, zaproponuj konsultację ze specjalistą.

Psychoterapia może pomóc osobom wysoko wrażliwym lepiej rozumieć własne reakcje i budować skuteczniejsze sposoby radzenia sobie z nadmiarem bodźców.

Zuzanna Justyniak

psychoterapeutka dzieci i młodzieży
(w trakcie szkolenia) • pedagożka

Me Well Strefa Zdrowia Psychicznego



→ <https://mewell.pl>



Między kawą a zimną owsianką — o samotrosce na talerzu

Aleksandra Dejewska-Wysogrocka



”

**Budując zdrową relację
z jedzeniem u siebie, uczysz
dziecko nie tylko co jeść,
ale też jak odnosić się do
własnego ciała —
z szacunkiem i troską.**

”

Czas czytania

5 minut dla siebie



W świecie współczesnego rodzicielstwa dominuje narracja poświęcenia. Często uważamy, że bycie „dobrym rodzicem” oznacza stawianie potrzeb dziecka zawsze na pierwszym miejscu. W praktyce kończy się to dojadaniem resztek zimnej owsianki z dziecięcego talerza albo zastępowaniem pełnowartościowego posiłku kolejną kawą wypitą w biegu.

Coraz więcej wiemy jednak o tym, że troska o własne ciało — także poprzez jedzenie — nie jest przejawem egoizmu. Jest fundamentem odpowiedzialnego, obecnego rodzicielstwa. To, co kładziesz na swój talerz, wraca do Ciebie w postaci energii, cierpliwości i zdolności do bycia naprawdę tu i teraz.

1. Biologia cierpliwości, czyli dlaczego jedzenie ma znaczenie

Czy zdarzyło Ci się stracić panowanie nad sobą tylko dlatego, że dziecko rozlało sok — choć zazwyczaj reagujesz spokojnie? Jednym z powodów może być hipoglikemia.

Zjawisko „hangry” (połączenie słów hungry i angry) ma solidne podstawy biologiczne. Gwałtowny spadek poziomu glukozy we krwi jest przez mózg interpretowany jako stan zagrożenia. Nadnercza uwalniają kortyzol i adrenalinę, a my stajemy się bardziej impulsywni, drażliwi i mniej odporni na frustrację.

Wartościowe jedzenie — bogate w błonnik i złożone



węglowodany — stabilizuje poziom cukru we krwi. Wybierając pełnoziarniste pieczywo zamiast drożdżówki, inwestujesz nie tylko w zdrowie metaboliczne, ale też w zdolność do łagodnego stawiania granic. Stabilny poziom cukru to bardziej stabilny układ nerwowy.

2. Modelowanie: Twoja postawa to najlepsza lekcja

Rodzice często martwią się wybiórczością pokarmową dzieci, sięgając po namowy, prośby czy podstępny. Tymczasem najsilniejszym narzędziem wychowawczym jest modelowanie zachowań.

Zgodnie z teorią społecznego uczenia się Alberta Bandury dzieci uczą się poprzez obserwację dorosłych. Jeśli widzą, że mama lub tata jedzą z uważnością, próbują nowych smaków i traktują posiłek jako chwilę wytchnienia, przejmują tę postawę — często bez słów i instrukcji.

„Dzieci rzadko robią to, co im każemy, ale niemal zawsze robią to, co my robimy”.

Budując zdrową relację z jedzeniem u siebie, uczysz dziecko nie tylko co jeść, ale też jak odnosić się do własnego ciała — z szacunkiem i troską.





3. Jedzenie jako mikro-moment samotroski

Rodzicielstwo to praca bez przerw. W codziennym pędzie łatwo stracić kontakt z własnym ciałem i jego potrzebami. Tymczasem nawet krótka chwila poświęcona na uważne zjedzenie posiłku może stać się formą samoregulacji.

- **Ciepły posiłek jako kotwica**

Zjedzenie ciepłego, odżywczego dania — nawet jeśli trwa to zaledwie kilka minut — wysyła do układu nerwowego sygnał bezpieczeństwa: „możesz zwolnić”.

- **Nawadnianie**

Pragnienie bywa mylone z głodem lub zmęczeniem. Regularne picie wody to jeden z najprostszych, a jednocześnie najbardziej zaniedbywanych aktów troski o własną wydolność psychiczną.

Samotroska poprzez jedzenie nie polega na restrykcjach. To proces dodawania — składników, ciepła, uważności.

4. Regeneracja poporodowa: gdy ciało potrzebuje szczególnej troski

Dla wielu matek okres po porodzie, często nazywany „czwartym trymestrem”, jest czasem ogromnego obciążenia fizycznego i emocjonalnego. Poród — niezależnie od jego przebiegu — można porównać do ekstremalnego wysiłku, a regeneracja tkanek i gospodarki hormonalnej wymaga realnego wsparcia odżywczego.



Badania publikowane w *Journal of Midwifery & Women's Health* wskazują, że odpowiednia podaż mikroelementów odgrywa istotną rolę w zapobieganiu depresji poporodowej oraz chronicznemu zmęczeniu.

- **Białko i kolagen** wspierają gojenie ran oraz odbudowę struktur dna miednicy.
- **Żelazo i ferrytyna** pomagają przeciwdziałać anemii, która może objawiać się brakiem energii i drażliwością.
- **Kwasy omega-3 (DHA)** są kluczowe dla pracy mózgu — ich niedobór może wpływać na koncentrację i pamięć.

Choć ten etap dotyczy szczególnego momentu w życiu, przypomina o czymś uniwersalnym: ciało rodzica nie znika po narodzinach dziecka. Nadal potrzebuje troski, uwagi i odżywienia.

Na zakończenie

Twoje zdrowie jest zasobem całej rodziny. Kiedy dbasz o to, co jesz, nie dbasz wyłącznie o siebie — dbasz o rodzica, którego Twoje dzieci potrzebują: spokojnego, obecnego i wystarczająco silnego, by towarzyszyć im w codzienności

Aleksandra Dejewska-Wysogrocka

psycholog • psychoterapeutka •
terapeutka zaburzeń odżywiania
założycielka Dejewska Clinic



→ <https://dejewskaclinic.pl>



MA

MA

Być mamą. Historie i refleksje

Anna Waleriańczyk



**W tym dziale
oddajemy głos mamom.
Od marca pojawią się
tu ich osobiste historie
i refleksje z perspektywy
macierzyństwa.**

Czas czytania

3 minuty dla siebie



Macierzyństwo to rola, która głęboko zmienia kobietę. Wymaga bezwarunkowego, ciągłego oddania. Ciała, czasu, uwagi i energii. Pisząc o oddaniu, nie myślę o utracie siebie — choć i takie myśli bywają nieuniknione, lecz o szczególnej formie troski. O zaangażowaniu w bycie najlepszą mamą, jaką w danym momencie potrafimy być, a jednocześnie o tym, kim wciąż jesteśmy i kim chcemy być poza nią.

Zanim zostałam mamą, wiedziałam, że wszystko będę czuć dużo mocniej niż wcześniej. To, co w macierzyństwie wybrzmiewa najpiękniej — szczęście, spełnienie i dumę. I to, co równie mocno mu towarzyszy — lęk, niepokój i obawy. Wiedziałam, ale prawdziwie zrozumiałam to, kiedy na świat przyszła nasza córka.

Macierzyństwo to codzienność wypełniona opieką, organizacją, ale też ogromną pracą emocjonalną, której często nie widać z zewnątrz. Wiele mam łączy to także z życiem zawodowym, byciem partnerką, próbując pogodzić role, na które często brakuje im zasobów. Dla wielu kobiet to bywa przeciążające, pełne sprzecznych oczekiwań.

Choć macierzyństwo łączy tak wiele kobiet, często przeżywane jest w samotności. Wśród porównań, presji i przekonania, że w macierzyństwie nie ma miejsca na słabość.



Potrafimy obwiniać się za najdrobniejsze potknięcia, a tak rzadko zatrzymujemy się, by docenić ogrom pracy, jaki wykonujemy każdego dnia. To, ile serca wkładamy w wychowanie i kształtowanie małego człowieka. Ile starań, wysiłku i poświęceń pozostaje niewidocznych dla innych — a czasem także dla nas samych.

Najbliższe mojemu sercu mamy to kobiety w różnych miejscach swojego macierzyństwa — z inną historią, innymi zasobami i trudnościami. Każda jest inna, a jednocześnie wszystkie są najlepszymi mamami, jakie znam. Dzielimy się doświadczeniami, troskami i obawami. I wiem, że czasem jedno „mam tak samo” albo „zobaczysz, to minie” potrafi budować mocniej niż cokolwiek innego.

Rzadko kiedy udzielamy sobie rad samych w sobie. Wyrazem największego wsparcia jest wysłuchanie, wymiana doświadczeń i rozmowa o tym, co nieraz towarzyszyło każdej z nas. Coraz częściej mam wrażenie, że mamy nie szukają gotowych odpowiedzi ani rad. W kontekście wychowania - z pewnością. W kontekście roli mamy? Niezupełnie. Mamy chcą móc opowiedzieć o swoim macierzyństwie takim, jakie jest. Bez ocen, bez porównań i bez konieczności udowadniania czegokolwiek.

Stąd pomysł na ten dział. Chcę oddać głos mamom, które, dzieląc się swoimi doświadczeniami i refleksjami,



sprawią, że choć jedna z nas poczuje, że nie jest w tym sama. Albo przeciwnie — że spojrzy na pewne sytuacje z innej perspektywy.

Bliżej mamy to przestrzeń na historie o codziennym byciu w roli mamy, ale też o byciu kobietą — ze wszystkimi emocjami, pytaniami i odpowiedziami.

Wierzę — a nawet jestem przekonana — że w tych głosach wiele z nas odnajdzie siebie.

Dla mam i bliskich im osób.
Zapraszam.

Anna Waleriańczyk
redaktorka naczelna Blżej
pedagog



przewodnik

bliżej
dla bliskich dzieciom

Zaobserwuj nas na  Instagram



@blizejmag

przewodnik

bliżej

dla bliskich dzieciom



Zaobserwuj nas na  Instagram



@blizejmag



Być tatą. Historie i refleksje

Grzegorz FORIN Piwnicki

TA

TA



To przestrzeń
tworzona przez ojców.
Od marca zapraszamy ich
do dzielenia się swoimi
doświadczeniami
i codziennymi wyzwaniem
w byciu tatą.

Czas czytania

3 minuty dla siebie



Bycie tatą nie jest już jedną, prostą do opisanía rolą. Nie daje się zamknąć w kilku zdaniach ani w jednym znanym modelu. Dla jednych to codzienna obecność od pierwszych dni życia dziecka, dla innych często trudna droga do odbudowy relacji. Dla jednych źródło energii, sensu i radości, dla innych przestrzeń pełna niepewności, zmęczenia i pytań, na które nikt wcześniej nie dał poprawnych odpowiedzi.

Współczesne ojcostwo zmienia się razem z otaczającym nas światem. Zmieniają się warunki pracy, relacje partnerskie, oczekiwania społeczne i nasze własne potrzeby. Coraz częściej ojcowie nie chcą być jedynie „obecni obok”, lecz realnie uczestniczyć w życiu swoich dzieci w codziennych obowiązkach, emocjach, rozmowach, porażkach i małych zwycięstwach. Chcą wiedzieć, jak być blisko i tę bliskość opisywać codziennością. Jak też nie powielać schematów, które im samym nie zawsze służyły. Jak też łączyć odpowiedzialność z czułością, a siłę z uważnością.

Bycie tatą to jednak nie tylko piękne momenty. To także zmęczenie, frustracja, poczucie zagubienia i presja – często niewypowiedziana. To pytania o granice, o własną rolę, o to, czy robi się „wystarczająco dużo”. To godzenie pracy z życiem rodzinnym, relacji partnerskiej z rodzicielstwem, ambicji z potrzebą bycia obecnym. To momenty dumy i satysfakcji, ale też wątpliwości, błędów i nauki na własnych potknięciach.



Jednocześnie ojcostwo potrafi być źródłem ogromnej energii. Daje poczucie sensu, zakorzenienia i sprawczości. Uczy cierpliwości, empatii i uważności. Zmusza do zatrzymania się, spojrzenia na świat z innej perspektywy i redefinicji tego, co naprawdę ważne. Dla wielu mężczyzn bycie tatą staje się impulsem do rozwoju – emocjonalnego, relacyjnego, czy osobistego.

Ten dział powstał właśnie z potrzeby opowiedzenia o ojcostwie takim, jakie jest naprawdę. Bez idealizowania i bez oceniania. Z miejsca doświadczenia, refleksji i codzienności. To przestrzeń tworzona przez ojców – różnych, w różnych momentach życia, z różnymi historiami. Od marca zapraszamy ich do dzielenia się swoimi doświadczeniami i codziennymi wyzwaniami w byciu tatą.

Bo ojcostwo nie jest jedną opowieścią. Jest ich wiele. I każda z nich zasługuje na wysłuchanie.

Zapraszam serdecznie.

Grzegorz FORIN Piwnicki
dyrektor kreatywny Bliżej
działacz i pedagog społeczny





**Ten numer
dedykujemy tym, którzy są
zakochani w byciu
rodzicem.**

www.blizejmag.pl

