

przewodnik

# bliżej

dla bliskich dzieciom

maj 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: maj 2026

redaktorka naczelna: Anna Waleriańczyk

dyrektor kreatywny: Grzegorz Piwnicki

redakcja/współpraca:

Michał Baluch, Karolina Wróblewska, Milena Nosek,  
Angelika Pankowska, Alicja Markiewicz

okładka i skład: Forin Studio

zdjęcia: archiwum własne, Unsplash

email: [hello@blizejmag.pl](mailto: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, pochodzą z archiwów własnych  
i opublikowane zostały za ich zgodą.

## od redakcji

Majowy numer *Bliżej* dedykujemy mamom. Tym, które próbują godzić wiele ról naraz. Mamom, które każdego dnia wybierają swoje dzieci, ale także tym, które mają odwagę wybrać siebie.

W tym wydaniu poznacie historie dwóch mam, które dzielą się swoimi osobistymi przeżyciami — bez idealizowania, za to z dużą uważnością na emocje, które im towarzyszą. Piszemy także o tym, dlaczego tak wiele kobiet zapomina o własnych potrzebach i jak łatwo w natłoku obowiązków zgubić samą siebie.

Nie zabraknie również męskiego spojrzenia na to, jak rola mamy i doświadczenie rodzicielstwa kształtują mężczyznę, jego wrażliwość i sposób patrzenia na rodzinę.

Przyglądamy się także autentyczności rodziców w social mediach i maskom, które czasem przybieramy, balansując między prawdą a internetową kreacją.

Pozostawiamy też przestrzeń poświęconą dzieciom i codzienności rodzinnej. Rozmawiamy o wybiórczości pokarmowej z perspektywy psychodietetycznej, dzielimy się propozycjami zabaw w międzyczasie oraz inspiracjami kulturalnymi z okazji Dnia Mamy.

Mamy nadzieję, że ten numer będzie dla Was chwilą zatrzymania, refleksji i czułości — wobec bliskich nam mam, ale także samych siebie.

Miłej lektury

**Anna Waleriańczyk**  
redaktorka naczelna *Bliżej*  
mama Antoniny



## spis treści

### **Blżej siebie** 07

*O mamie z końca listy*

Anna Waleriańczyk, Blżej

### **Blżej rodzica** 13

*Autentyczność nie na surowo*

Michał Baluch

### **Blżej kultury** 22

*Rekomendacje, które inspirują i łączą*

zestawienie przygotowała Anna Waleriańczyk, Blżej

### **Blżej emocji** 30

*Ślady – wszystko o moich matkach*

Grzegorz FORIN Piwnicki, Blżej

### **Blżej zabawy** 43

*„Co robimy?” Propozycje zabaw*

Karolina Wróblewska, Sensi Touch

### **Blżej zdrowia** 52

*Jak pomóc dziecku jeść różnorodnie?*

*Sprawdzone strategie dla rodziców.*

Milena Nosek

### **Blżej Mamy** 62

*Historie i refleksje.*

Angelika Pankowska @czulinaswiat

### **Blżej Mamy** 80

*Historie i refleksje.*

Alicja Markiewicz @matka\_boska\_od\_blizniat

Czas czytania

ok. 62 minuty dla siebie



# O mamie z końca listy

Anna Waleriańczyk, Bliżej

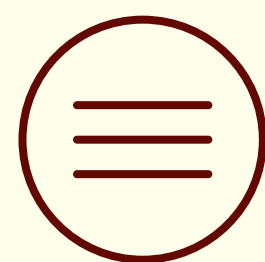


**Twoje dziecko  
ma tylko jedną mamę.  
Zadbaj o nią.**



*Czas czytania*

5 minut dla siebie



Noszę w sobie kilka zdań dla kobiet, które macierzyństwo zmieniło w centrum dowodzenia. Nieustanne planowanie, organizowanie, bycie potrzebną przez cały czas.

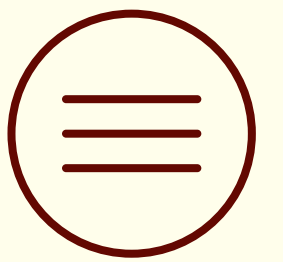
Sięgnij na moment pamięcią do chwili, kiedy szykujecie się do wyjścia. Torba dla dziecka wypełniona po brzegi. Ubranie na zmianę, mokre chusteczki, woda, przekąski na drogę, ulubiona zabawka, kocyk, krem na słońce, krem na wiatr, czapka z daszkiem i ta cieplejsza – gdy wieczorem robi się chłodniej.

A teraz przypomnij sobie, ile razy zdarzyło Ci się wyjść bez wody dla siebie? Ile razy wyszłaś z domu bez śniadania, kiedy dziecko zdążyło zjeść już drugie?

Ile razy pamiętałaś o wizycie u pediatry, zajęciach dodatkowych, nowych butach na wiosnę? A ile razy przekładałaś swoje badania kontrolne, pójście na masaż albo spotkanie, na które umawiasz się już kilka miesięcy?

W tej naszej macierzyńskiej codzienności – nawet jeśli bywa ona dość mocno chaotyczna, rzadko zapominamy o potrzebach naszych dzieci. Wszystko co z nimi związane, zawsze znajduje swoje miejsce i czas.

I choć z biegiem lat potrzeby dzieci się zmieniają, bardzo często nie zmienia się jedno – mama nadal pamięta o wszystkim i wszystkich, gdzieś po drodze coraz częściej zapominając o sobie.



Przywykamy do tego i zaczynamy czuć, że będąc mamą, to przecież zupełnie normalne. A wręcz wymagane. Dbanie o dzieci, o bliskich staje się czymś zupełnie naturalnym. Dziecko na pierwszym miejscu. Zawsze. Potem dom, sprząatanie, zakupy, długa lista rzeczy do zrobienia, na której końcu czekasz Ty.

A do tego odkładania siebie na później bardzo łatwo przyzwyczaić samą siebie i wszystkich wokół.

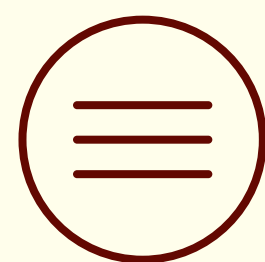
Usłyszałam ostatnio zdanie, które od tamtego momentu wraca do mnie i wybrzmiewa głośniejsz za każdym razem, gdy je słyszę.

**„Twoje dziecko ma tylko jedną mamę. Zadbaj o nią”**

Jedną. Jedyłą.

Kochającą, troskliwą, obecną. Taką, która czuwa i przewiduje. Nieustannie myśli i kocha tak mocno, że czasem to aż przytłacza. Twoje dziecko ma mamę, która stara się każdego dnia. Tę, która wkłada ogrom wysiłku w to, by wasza codzienność była bezpieczna, spokojna, pełna ciepła.

Twoje dziecko ma także mamę, która często zapomina o sobie. Bywa zmęczona, przeciążona, samotna. Mamę, której trudno poprosić o pomoc, okazać słabość. Mamę, którą frustrują najdrobniejsze rzeczy, bo sama potrzebuje oddechu, odpoczynku i chwili tylko dla siebie.



Nasze dzieci naprawdę nie potrzebują mam, które zawsze dają radę. Potrzebują mam, które potrafią czasem odpocząć, zjeść bez pośpiechu to, na co same mają ochotę. Takich, które beztrosko się śmieją, wspominając czasy sprzed macierzyństwa i bez wyrzutów sumienia kładą się wieczorem na kanapie oglądając stare zdjęcia.

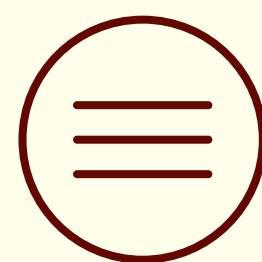
Troska o siebie nie staje naprzeciw troski o rodzinę. Niczego jej nie odbiera, a może nawet staje się jej początkiem? Bardzo często daje nam poczucie ważności, cierpliwość i nową energię, z którą możemy wrócić do naszych bliskich.

Dlatego chciałabym przypomnieć wszystkim mamom, które każdego dnia dają z siebie tak wiele, żeby były dla siebie tak dobre, czułe i opiekowały się sobą tak mocno, jak robią to dla swoich najbliższych.

Nauczmy się odpuszczać. Nie wszystko musi być zrobione i nie każda rzecz wymaga perfekcji.

Odpoczywajmy bez zasłużenia. Połóżmy się wieczorem na kanapie bez wyrzutów sumienia, że w łazience od kilku dni czeka sterta prania.

Nie róbmy wszystkiego same, by udowodnić całemu światu – a czasem tylko sobie – że potrafimy. Jasne, że potrafimy. Ale nie zawsze musimy.



Uczmy się prosić o pomoc, pokazywać zmęczenie i mówić głośno o swoich potrzebach.

Wracajmy do siebie sprzed macierzyństwa. Do ulubionej muzyki, rozmów o sobie i drobnych rzeczy, które przypominają nam, że poza byciem mamą, wciąż jesteśmy kobietami, partnerkami, córkami, siostrami. Dajmy sobie przestrzeń na bycie kimś więcej niż mamą. Nawet jeśli to właśnie ta rola stała się dziś największą częścią nas.

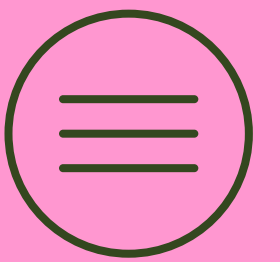
Zamknijmy w klatce naszego wewnętrznego krytyka, który przy każdej chwili słabości próbuje wmówić nam, że nie jesteśmy wystarczająco dobre w swojej roli. Guzik prawda. Jesteśmy wspaniałe.

Każdego dnia tworzymy dla naszych dzieci świat złożony z obecności, troski i miłości. Czasem zmęczone. Czasem pogubione. Czasem czekając od tygodni na chwilę, w której będziemy mogły zadbać o siebie w pierwszej kolejności.

I takich chwil troski o siebie życzę nam wszystkim jak najwięcej.

**Anna Waleriańczyk**  
redaktorka naczelna Bliżej  
mama Antoniny





# Autentyczność nie na surowo

Michał Baluch



**Autentyczność**  
jest odpowiedzią na realne  
zmęczenie perfekcją  
i sztucznością wykreowanych  
wizji rodzicielstwa.

Z drugiej strony staje się  
kolejnym zadaniem, w którym  
rodzic musi wyważyć  
atrakcyjność i niedoskonałość



Czas czytania

7 minut dla siebie



## Autentyczność nie na surowo

Holenderskie powiedzenie „Bądź normalny, a będzie to już wystarczająco wyjątkowe” zyskuje dzisiaj ujście w postaci objawiającego się trendu autentyczności. Czy to oznacza, że chęć pokazywania normalności może minąć jak każda moda? Co przyjdzie potem? A jeśli przyjmiemy, że jesteśmy świadkami manifestu autentyczności, to po części przyznajemy, że wcześniej jej brakowało. Jakie treści więc przesuwaliśmy pod palcami, wierząc, że widzimy prawdę?

## Perfekcja, kabaret, wiedza i figura

Perfekcyjne wpisy to pierwszy typ, w których dominantę stanowiły idealnie dobrane światło, scenografia, ubiór, perspektywa i bohaterowie. Uśmiechnięci, kochający się, serdeczni. W przestrzeni nie uświadczymy efektu przejścia stada słoni, czyli bałaganu. Dowiemy się jednak o kolejnych atrakcjach, wyjazdach, a więc obejrzymy teaser kolejnej sesji. Sesji, bo prezentowane zdjęcia najczęściej nie są spontanicznym uchwyceniem chwili, ale wyborem spośród tych mniej idealnych – a więc nie do pokazania. Dzieci są traktowane jak content, obiekt służący pokazywaniu świata, ale często bywają pretekstem do pokazywania produktu. To dziecko zarabia na rzecz wizerunku instarodzica. Także w obszarze finansowym.

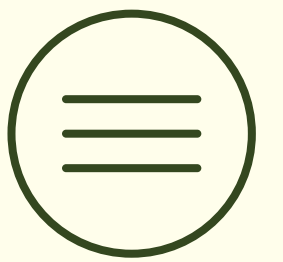


Śmieszkowanie to drugi typ wpisów, w których dylematy rodzicielskie są ukazane w formie zabawnej, kabaretowej, świadczącej jakoby o tym, że osoba ma dystans do trudów rodzicielstwa, a jednocześnie pozwala na budowanie wspólnoty, bo przecież wspólny ból jest katalizatorem zawiązania więzi społecznych. Tu możemy spotkać autentyczność, ale w ograniczonej formie, bo przecież jest to wycinek rzeczywistości.

Trzeci rodzaj to publikacje edukujące, w których rodzice posiłkują się wiedzą pedagogiczną, psychologiczną i medyczną. Trzeba oczywiście uważać i weryfikować prezentowane treści. Ich dzieci bywają pokazywane z perspektywy nieidealnej, ale też jako obiekt analizy. Można kupić ebooka i nauczyć się wyrażać emocje, budować porozumienie i trenować bliskość.

Bywa jednak i tak, że spotykamy rodziców, dla których dzieci są całym światem. Nazywam to zlaniem się z dzieckiem. Rodzicielstwo w tej kategorii jest pokazywane jako pasmo sukcesów, a profil rodzica zaczyna być regałem z metaforycznymi pucharami, dyplomami, kolejnymi osiągnięciami. To są ci rodzice, którzy nie umieją odpowiedzieć na pytanie, co u nich sły chać. Ich tożsamość staje się rodzicielstwem, a przestrzeń wyrazu to wychowywanie dziecka. Ewentualne trudności zostaną poddane mechanizmom obronnym.





Rodzic-normals jest więc poddany presji społecznej, bo przecież inni rodzice osiągają same sukcesy w ładnym, marketingowym opakowaniu, a w ich życiu jest tyle zabawnych sytuacji. Porównywanie sprawia, że zadowolenie z jakości życia maleje, rośnie jednocześnie poczucie lęku o niewystarczalność i brak kompetencji, bo przecież mądrzy rodzice wiedzą tyle i na każdy temat. Radzą sobie z podobnymi problemami lepiej i jeszcze mają czas na swoje pasje! Może więc warto kupić ebooka o tym, jak kochać własne dziecko? Dla kolegi pytam.

Przeciążenie informacyjne i mnogość źródeł wiedzy sprawiają, że coraz trudniej podjąć decyzję, więc w rezultacie często nie podejmujemy jej wcale. Z takich emocjonalnych i psychologicznych kosztów narodziła się potrzeba autentyczności, pokazywania życia rodzica i dziecka takimi, jakimi są. Problem w tym, że im częściej o niej mówimy, tym trudniej rozstrzygnąć, co jest dokumentem, czyli prawdą, a co kreacją, która ma ją przypominać.

## **Autentyczność ma cenę**

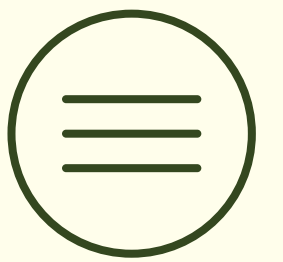
Autentyczność zdejmuje jednak z rodziców presję sprostania perfekcjonizmowi kompetencyjnemu i wi-



zerunkowemu. Działa to normalizująco, zmniejsza poczucie izolacji i redukuje stres, szczególnie u osób silnie zależnych od aprobaty innych. Jednocześnie buduje wspólnotowość między rodzicami-odbiorcami. Przecież bliższy nam jest rodzic, który jest umęczony, popełniający błędy niż ten wymuskany. Lubimy i obserwujemy to, bo w tym zwierciadle widzimy nas samych. Kruchych.

Nie oznacza to jednak ery nieestetycznych kadrów z palcami w rogu czy rezygnacji z wybierania najlepszego selfie. Nie mylmy surowości obrazu z prawdą. Istotne jest, by to, co pokazywane, nie odbiegało od tego, co przeżywane. Problem pojawia się wtedy, gdy autentyczność staje się strategią, bo autoprezentacja może polegać na serwowaniu prawdy – lecz w odpowiedniej masce.

Łatwo się więc pogubić, zwłaszcza że świat marketingu w autentyczności widzi środek zwiększania celów biznesowych. Twórcy mają zadanie być prawdziwymi, ale jednocześnie pokazywać produkty jako elementy ich świata. W tym sensie prawda staje się projektem, ale. z mniejszą refleksyjnością i różnorodnością niż w znanym dziele Mariusza Szczygła. Jeśli feed i komunikacja są wewnętrznie spójne, włos zawsze w beładzie, a niektóre posty nagrywane w samochodzie



czy w kuchni przy krojeniu marchewki... to jest to prawda czy kreacja mająca ją przypominać? Czy emocja pokazywana na feedzie – niezależnie czy jest to radość, złość czy smutek – nagrywana z ręki, przez kogoś innego lub ewidentnie ustawiona na statywie, to prawda czy kreacja, która ma mówić, że ta pierwsza może właśnie tak wyglądać?

Według raportu Sharenting po polsku nawet 40% rodziców dokumentuje rozwój swojego dziecka w social mediach, a 65% z nich uzasadnia to dumą ze swojej pociechy. Autentyczność nie będzie jednak remedium na negatywne zjawiska w social mediach. Sharenting (udostępnianie wizerunku dziecka w sieci), jego skrajna forma (oversharenting) czy prenatal sharenting (zostawianie śladu dziecka w sieci przed jego narodzeniem, czyli publikowanie zdjęcia USG) nie znikną. Parental trolling, czyli publikowanie kompromitujących dla dziecka sytuacji, niesie za sobą ryzyko nie tylko konfliktów we wzajemnych relacjach, ale i to prawno-procesowe.

Może więc stanie się tak, że autentyczność będzie kolejną formą komunikacji, przenikającą wcześniejsze klasyfikacje. W ten sposób przestanie być trendem, modą, czasowym zjawiskiem. Na pewno jest odpowiedzią na realne zmęczenie perfekcją i sztucznością wykreowanych wizji rodzicielstwa. Z drugiej strony



staje się kolejnym zadaniem, kolejną misją, w której rodzic chcący dzielić się swoją perspektywą, musi wyważyć atrakcyjność i niedoskonałość.

Zachęcam do przeżywania rodzicielskich doświadczeń całym sobą, do oglądania występów przedszkolnych swoim, a nie okiem kamery. Doświadczenie chwili w takich momentach jest pełne, bo wszystkimi zmysłami. Dlatego twierdzę, że najważniejsze wydarzenia to są te, których nie ma na social mediach, bo pozwoliliśmy sobie na luksus zapisywania ich we własnej pamięci.


**Michał Baluch**

psycholog

→ <https://michalbaluch.pl>

→ <https://instagram.com/nofilterpsycholog>





**Bliżej kultury**  
Rekomendacje,  
które inspirują  
i łączą

zestawienie przygotowała:  
Anna Waleriańczyk, *Bliżej*



**Kilka czułych rekomendacji  
dla mam i ich bliskich.  
W tej przestrzeni spotykają się  
rodzicielstwo, emocje,  
wyobrażenia i codzienność.**



Podcast dla rodziców:



## Nic na siłę

Ania Cieśluk-Żebrowska



**posłuchaj podcastu**

Odcinek 82. „Nic na siłę” rozpoczyna się listem od słuchaczki, która szczerze opowiada o swoim doświadczeniu macierzyństwa, nie kryjąc przy tym rozczarowania tym, jak wygląda ono w rzeczywistości. Prowadząca w czuły sposób mówi o wyobrażeniach, które nosimy w sobie jeszcze zanim zostaniemy mamami, o przeciążeniu, emocjach i trudnościach z odpuszczaniem. To bardzo wspierająca historia – szczególnie dla kobiet, które czasem mają poczucie, że powinny radzić sobie lepiej.



Podcast dla rodziców:



## Jak relacja rodziców wpływa na dziecko

Balans

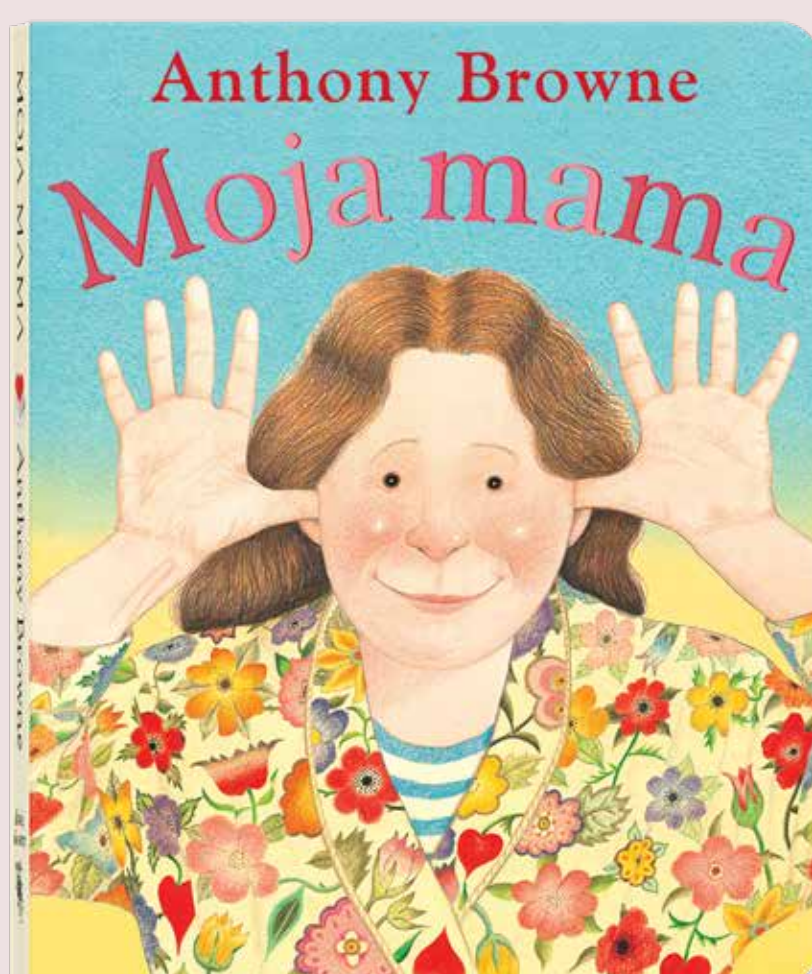


**posłuchaj podcastu**

Niezwykle ciekawa rozmowa z Marią Berlińską, cenioną psycholożką, która od wielu lat wspiera rodziny. W tym odcinku opowiada o tym, jak relacje między rodzicami wpływają na dziecko, jak kształtują jego system wartości oraz poczucie własnej wartości. O tym, dlaczego dbanie o relację partnerską jest jednym z ważniejszych elementów budowania bezpiecznego świata dziecka. Wspierający materiał dla rodziców, którzy próbują odnaleźć równowagę pomiędzy partnerstwem a codziennością rodzicielstwa.



Książka dla dzieci:



## Moja Mama

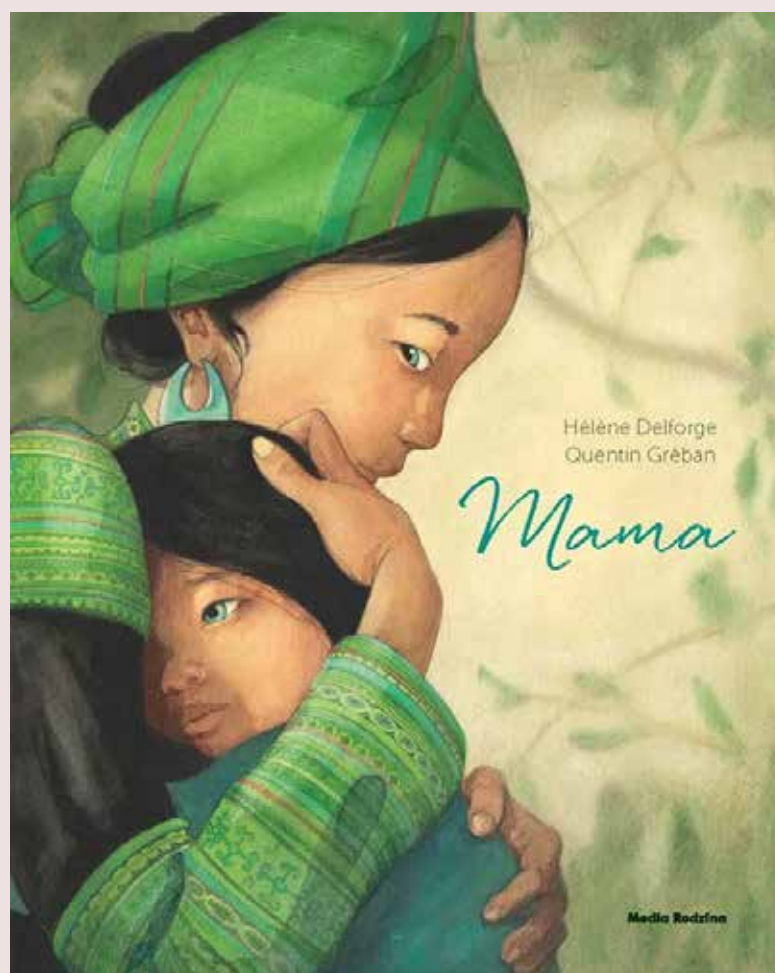
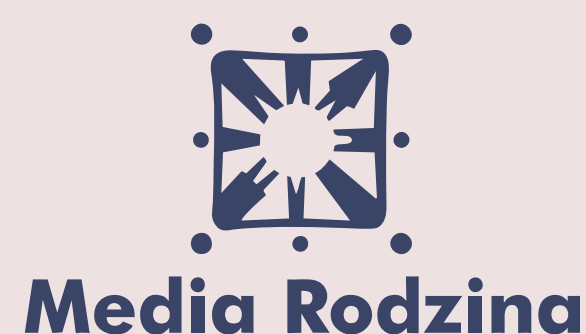
Anthony Browne



**kup książkę**

Pełna ciepła i humoru książka pokazująca mamę oczami dziecka – mamę o wielu twarzach. Delikatną jak kotek i wytrzymałą jak nosorożec. Mamę, która każdego dnia przybiera inną postać, dokładnie taką, jakiej wymaga codzienność. Niewyidealizowane ilustracje nadają tej historii prostoty i przypominają, że dla swojego dziecka każda mama jest kimś niezwykłym. Nawet jeśli sama uważa się za całkiem zwyczajną.

## Książka dla dzieci:



## Mama

Hélène Delforge, ilustracje Quentin Gréban



**kup książkę**

Ta książka to opowieść o macierzyństwie pokazanym z wielu perspektyw i przez pryzmat różnych emocji. Krótkie, poetyckie teksty połączone z wyjątkowymi ilustracjami – portretami matek z różnych epok i zakątków świata – tworzą historię, do której chce się wracać nie tylko podczas wspólnego czytania z dzieckiem, ale także wtedy, gdy same potrzebujemy przypomnienia, jak wiele twarzy może mieć miłość mamy.



Książka dla rodziców:  *lubimy czytać*



## Mama lama, czyli macierzyństwo i inne przypadłości życiowe

Aleksandra Woźniak i Anna Weber



**kup książkę**

Ciepła i wspierająca pozycja dla mam, które szukają ukojenia w trudach i chaosie macierzyństwa. To nie poradnik z gotowymi rozwiązaniami ani zbiór psychologicznych terminów. To historie dwóch mam, które przyglądają się codziennym rodzinnym sytuacjom, urealniając obraz macierzyństwa.

Książka z dużą czułością i dawką humoru, przypominająca, że nie trzeba być perfekcyjną, by być dobrą mamą dla swoich dzieci.



Gra rodzinna:

empik



## Mama i ja. Jak dobrze się znamy?

[kup grę](#)

Doskonała w swojej prostocie gra karciana, w której dzieci i mamy odpowiadają na pytania o sobie nawzajem. To idealna okazja do rozmowy, dzielenia się własnymi spostrzeżeniami i zatrzymywania się choć na chwilę w codziennym pędzie. Te pozornie proste pytania często prowadzą do najpiękniejszych i najbardziej zaskakujących odpowiedzi.



# Ślady — wszystko o moich matkach

Grzegorz FORIN Piwnicki, Bliżej



”

**Mówi się, że idąc  
przez życie spotyka się  
wiele wartościowych kobiet.  
Ale ta najważniejsza to  
zazwyczaj matka.**

”

*Czas czytania*

10 minut dla siebie



Mówi się, że idąc przez życie spotyka się wiele wartościowych kobiet. Ale ta najważniejsza to zazwyczaj matka. Piszę „zazwyczaj”, bo w moim przypadku tych matek było więcej niż jedna. Dwie babcie. Mama. I potem, w odstępie siedmiu lat, byłem przy narodzinach dwóch córek. W dwóch różnych światach. Z dwoma różnymi wersjami siebie.

Nie miałem w domu wzorca zaangażowanego ojca. Ale miałem kobiety, które pokazały mi czym jest bezwarunkowa obecność. Przez długi czas nie wiedziałem, że to właśnie dostałem. Ten tekst to zrozumienie, które przyszło z opóźnieniem. Autorefleksja, której wcześniej nie umiałem w sobie uruchomić.

Niczego nie żałuję. I jednocześnie dziękuję za miejsce, w którym jestem, bo to ukształtowało mnie jako mężczyznę. Silnego jak nigdy. Ale też czułego na wiele rzeczy.

---



## Babcia

Nie wiem jak wyglądało jej dzieciństwo. Nie zdążyłem zapytać, albo nie chciała do tego wracać, nie wiem. Pokolenie, które dorastało po wojnie, patrzyło raczej do przodu. Ciężkie czasy zostawiają w człowieku albo twardość, albo ciepło. W moich babciach, bo miałem szczęście być blisko obu, zostało ciepło.

Przytoczę jedną sytuację. Z mamą mojego taty.

Pamiętam piosenkę. Śpiewaliśmy ją razem, idąc do przedszkola. Pamiętam słowa, pamiętam rytm kroków, trasę na Starej Ochocie i jej rękę. To jest jeden z tych obrazów, które człowiek nosi w sobie jak fundament, nie zdając sobie sprawy, że to właśnie na nim stoi.

Wtedy nie rozumiałem, że ta kobieta, która trzyma mnie za rękę i śpiewa, przeżyła rzeczy, o których nigdy nie mówiła. Że jej dzieciństwo może w ogóle nie istniało. Nie w takim sensie, w jakim moje istniało. Bezpieczne, ciepłe, wypełnione obecnością bliskich.

Dała mi to, czego sama od życia nie dostała.

To chyba jest definicja macierzyństwa tamtego pokolenia. Dawać to, czego samemu się nie doświadczyło.



Bez teorii, bez poradników. Z samej siły charakteru i miłości, której nie umiały może nazwać, ale szczerze mówiąc, nie musiały.

---

## Mama

Urodziłem się w roku, który był ostatnim spokojnym przed stanem wojennym. Polska tamtych lat to kolejki, puste półki, ciągła improwizacja. Moja mama miała wtedy dwadzieścia sześć lat. Weszła w macierzyństwo dokładnie w tym świecie. Bez wyboru terminu, bez urlopu rozumianego tak jak dziś, bez niczego co przypominałoby dzisiejsze wsparcie dla młodych rodziców. Od otaczającej rzeczywistości nie wymagało się wiele, żeby nie powiedzieć: niczego.

Jest typową Matką Polką. Mówię to z czułością, ale też, muszę przyznać, z pewnym lękiem.

Wstawiała o świcie. Każdego ranka wsiadała w komunikację miejską i jechała kilkanaście kilometrów do teściowej, żeby zrobić śniadanie, podać leki, upewnić się że wszystko w porządku. Potem ruszała dalej, do pracy na obrzeżach Warszawy. Wieczorami była w domu. W domu, w którym zawsze było miejsce



dla znajomych, z całej Warszawy i z całego świata. Moje życie poza szkołą pochłonęło graffiti, żyłem intensywnie, przywoziłem ludzi, których dopiero co poznałem. Ona robiła im jedzenie. Czasem nocowali. O nic nie pytała. Każdy był mile widziany.

Od zawsze przejmowała się wszystkim, nigdy sobą. Nigdy nie powiedziała, że jest zmęczona. I to nie zmęczenie zostaje ze mną, a jego brak w jej słowniku.

Moja mama do dziś pomaga każdemu, kto tego potrzebuje. Na poziomie, którego się nie kwestionuje. Wierzyła że bycie matką oznacza bycie ostatnią w kolejce do własnych potrzeb. Tamte czasy temu sprzyjały. Tamte oczekiwania tego wymagały.

Zostaje mi jedno pytanie: czy ktokolwiek kiedykolwiek zapytał ją, nie o dzieci, nie o teściową, nie o dom, tylko o nią samą?

---

## Mama mojej pierwszej córki

Byłem przy porodzie. Mam ten moment przed oczami kiedy tylko zamknę oczy, i pamiętam, że nie wiedziałem wtedy połowy tego, co wiem teraz.



Gdy rodziła się moja pierwsza córka, jej mama miała dwadzieścia cztery lata. Ja więcej lat, ale niekoniecznie więcej doświadczenia. Dwoje ludzi, którzy weszli w rodzicielstwo bez mapy. Każde z własnym bagażem, każde z własną pustką po wzorcach, których nie dostało. Ona bez mentalnego kontaktu z własną mamą, daleko od rodzinnego miasta. Ja z ojcem, który był obecny na tyle, ile tamte czasy od ojców wymagały. Nie mniej. Ale kiedy sam zostałem tatą, zabrakło mi rozmowy z nim o tym, co to znaczy. Jak być ojcem. Czego dziecko naprawdę potrzebuje. Tej rozmowy nie było. Nie dlatego że jej nie chciał, ale dlatego że jego pokolenie ich nie prowadziło. Byłem kopia bez matrycy. I długo nie wiedziałem, że to właśnie jest mój punkt startowy.

Byłem obecnym ojcem. Z każdym dniem wkręcałem się w to coraz bardziej i odnajdywałem więcej frajdy, której się nie spodziewałem. Nikt mi nie powiedział, że to może tak działać. Że chłopak, który nie miał okazji porozmawiać jak się do tego przygotować, może po prostu zacząć. I że to będzie dobre.

Ale nie da się jednocześnie być tatą na cały etat i pracować na cały etat. Zaniedbując jedno budujesz drugie. To paradoks codzienności większości ludzi, którzy próbują jednocześnie dać rodzinie bezpieczeństwo



finansowe i być przy niej naprawdę. Dom był na mojej głowie. Kredyt, firma, pandemia, która przyszła i skomplikowała wszystko jeszcze bardziej. Gdzieś w tym zaczęliśmy się mijać. Ona z nowym człowiekiem przy piersi, tęskniąca za życiem sprzed. Ja z ciężarem codzienności na barkach. Oboje samotni na swój sposób. Oboje starający się jak umieli.

Nikt nam nie powiedział, że młode macierzyństwo to jeden z najtrudniejszych momentów w życiu kobiety. Że potrzebuje wtedy nie tylko pomocy przy dziecku, ale kogoś, kto zapyta jak ona. Nie córka, nie dom. Ona. Nie wiedziałem jak o to pytać. Nie wiedziałem, że powinienem. Myślałem, że skoro daję bezpieczeństwo finansowe i jestem, to daję dużo. Dziś wiem, że dawałem, ale nie to, czego najbardziej potrzeba.

Rozstaliśmy się po kilku latach.

Piszę o tym z rozumieniem, które przyszło dużo później, kiedy miałem już trochę spokoju żeby popatrzeć wstecz bez emocji. Widzę teraz: dwoje niedoświadczonych ludzi, którzy dostali najtrudniejsze zadanie na świecie i nie mieli nikogo, kto powiedziałby im jak je podzielić. Ona była bardzo młodą matką w świecie, który wiele wymagał i mało dawał. Ja byłem ojcem, który nie umiał jeszcze nazwać tego, co czuje. A ona tego, czego potrzebuje.



Żałuję jednego. Nie sytuacji, nie decyzji, nie tego jak się potoczyło. Żałuję siebie sprzed tamtych lat. Że nie miałem wtedy języka do rzeczy, które dziś przychodzą mi naturalnie. To nie jest żal za czymś utraconym. To jest świadomość drogi, którą musiałem przejść, żeby stać się sobą. I mam odwagę powiedzieć, że prawdziwym darem dla dziecka jest widok rodziców, którzy nie rywalizują, nie są o siebie zazdrośni i nie wydzielają mu czasu, kiedy ma kogo kochać. Bo dziecko nie potrzebuje widzieć, że jesteście razem. Potrzebuje widzieć, że jesteście po jego stronie — oboje, zawsze.

---

## Mama mojej drugiej córki

Siedem lat robi z człowiekiem dużo.

Znowu byłem przy porodzie. I to był inny mężczyzna stojący przy tej sali, nie lepszy w sensie wartości, ale więcej wiedzący. Wiedzący jak nazwać to, co czuje. Wiedzący, że to co dzieje się z ciałem kobiety rodzącej dziecko, to jeden z najbardziej nieprawdopodobnych aktów siły jaki istnieje. Że stać obok tego bez pełnej obecności to jakaś trudna do opisanego strata. Dla niej. Ale też dla siebie.

Tym razem wiedziałem, że chodzi o coś więcej niż logistyka. Że dziecko to nie projekt do ogarnięcia, a kobieta



po porodzie to nie tylko mama do wspierania, ale też człowiek, który właśnie przeszedł przez coś, dla czego nie ma wystarczającego słowa w żadnym języku. I że moje zadanie zaczyna się dokładnie tam, gdzie ona jest najbardziej zmęczona i najmniej potrafi o to poprosić.

Patrzę na nią z dziećmi i czuję coś, czego się nie spodziewałem: zawstydzenie. Jej naturalność, instynkt, ciepło, które nie musi się ogłaszać ani ograniczać do „moje”. Ale ona nie robi z tego przewagi. Opiekuńczość, która nie wymaga uznania, ale wciąż chcę ją doceniać. Może czasem nieudolnie, ale staram się ją nazywać w słowach niezbyt ociosanych. I rozumiem teraz, że bez całej tej drogi nie umiałbym tego zobaczyć.

Ania wspiera mnie jako ojca dwójki dzieci, jako partnera, jako kogoś kto jest po przejściach z bagażem niekoniecznie wesołych przygód. Przyjęła to bez oceniania. To wsparcie robi coś konkretnego: buduje we mnie poczucie, że robię dobrze. Że mam siłę na więcej. Że chcę dla nich żyć i być najlepszym tatą, na jakiego mogły trafić.

Czasem myślę, że każda z tych kobiet zostawiła we mnie coś, czego wtedy nie umiałem nazwać. Babcie,



mama, matki moich córek. To nie są osobne rozdziały, to jedna suma, która siedzi we mnie i która pozwala mi teraz widzieć Anię tak, jak ją widzę. Kiedy patrzę na nią, nie widzę rozdziału po czymś. Widzę osobę, na którą byłem gotowy dopiero teraz.

Podziwiam ją każdego dnia. Za to kim jest dla naszej najmłodszej córki. Za to kim jest dla moich obu córek, każdej inaczej, obu w pełni. I za to kim jest dla mnie.

Staram się nie być pomocą, a być tu i teraz. Nie gonić. Po prostu żyć. Bo spokój i wolny czas to najcenniejsze co możemy mieć i najcenniejsze co możemy dać dziecku. Swoją uwagę.

Patrząc na nią z córką na rękach, myślałem o babci śpiewającej piosenkę w drodze do przedszkola. O mamie wstającej o świcie. O wszystkich kobietach, które dawały, często ponad siły, często bez pytania czy chcą, często nie wiedząc, że mogą chcieć inaczej.

Ona wie.

I może właśnie dlatego jest inna.

---



## Do moich córek

Dzieli was siedem lat. Łączy cała przyszłość.

Jedna zaczyna rozumieć świat, druga patrzy na niego oczami pełnymi zdumienia. Obie jesteście córkami kobiet, które zrobiły dla was wszystko. I córkami mężczyzny, który przy każdej z was uczy się być lepszą wersją siebie.

Chcę, żebyście wiedziały o kobietach, które was poprzedzały. O prababci, która śpiewała piosenkę w drodze do przedszkola i nigdy nie opowiedziała o własnym dzieciństwie, bo może nie było miejsca na takie opowieści. O babci, która do dziś wstaje o świcie i pomaga wszystkim, tylko nie sobie. O waszych matkach, każdej z osobna, które dały wam start w życie taki, jak umiały najlepiej.

I chcę, żebyście wiedziały: możecie chcieć inaczej. Możecie być matkami, które są też sobą, i to nie jest sprzeczność, nawet jeśli tamte pokolenia tak to czuły. Możecie prosić o pomoc zanim będzie za późno. Możecie powiedzieć „jestem zmęczona” i to będzie prawda, nie słabość.

Życzę wam, jeśli kiedyś wybierzecie partnera, żebyście dobrze trafiły. Nie na kogoś idealnego. Na kogoś, kto będzie o Was dbał, ale także kogoś kto nie będzie bał się własnych emocji. Kogoś, kto wie, że dbanie o siebie nie jest egoizmem. Bo mężczyzna, który potrafi



zadbać o siebie, potrafi zadbać też o innych. To odkryłem za późno. I właśnie to stało się sensem tego, co robię.

Pracuję na to każdego dnia. Żeby mężczyźni nie bali się czuć. Żeby wiedzieli, że obecność, czułość, zaangażowane ojcostwo to nie jest coś, z czego trzeba się tłumaczyć. To jest coś, z czego warto być dumnym.

Robię to dla was.

Idąc przez życie spotkacie wiele wartościowych kobiet.

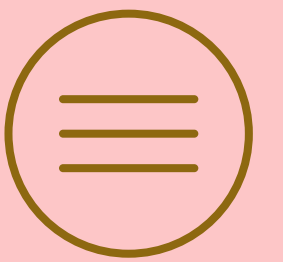
Mam nadzieję, że wśród nich będziecie też wy. Matki.

**Grzegorz FORIN Piwnicki**  
dyrektor kreatywny Bliżej  
działacz i pedagog społeczny



bliżej zabawy

spis treści



# „Co robimy?” Propozycje zabaw

Karolina Wróblewska, Sensi Touch



**Najprostsze  
momenty często mają  
największą wartość —  
dla rozwoju i relacji.  
Nie chodzi o perfekcję  
ani idealny plan zabawy.  
To, co najważniejsze,  
rodzi się we wspólnym  
doświadczeniu.**

*Czas czytania*

5 minut dla siebie



W codzienności pełnej obowiązków to właśnie najprostsze momenty mają największą wartość. Nie potrzeba specjalnych pomocy, długiego przygotowania ani idealnych warunków, żeby wspierać rozwój sensoryczny dziecka. Krótkie, spontaniczne zabawy wplecione między codzienne czynności pozwalają dziecku doświadczać, poznawać swoje ciało i lepiej rozumieć docierające bodźce. To one budują fundamenty regulacji, koncentracji i poczucia bezpieczeństwa.

Poniżej znajdziecie propozycje prostych zabaw sensorycznych, które można wykorzystać w domu — bez pośpiechu, bez presji, w rytmie Waszego dnia.



## Co mnie dotknęło?

Zabawa zaczyna się od wspólnego przygotowania kilku przedmiotów — mogą to być rzeczy codziennego użytku: gąbka, łyżka, szczotka, zabawka czy kawałek materiału. Już sam moment wybierania przedmiotów może być częścią zabawy.

Usiądźcie naprzeciwko siebie. Jedna osoba zamyka oczy, a druga delikatnie dotyka jej dłoni, ramienia lub policzka wybranym przedmiotem. Zadaniem jest odgadnięcie, co to było. Zamieniajcie się rolami. Nie musicie przechodzić przez wszystkie przedmioty — nawet 2–3 próby będą wartościowe.

Możecie wprowadzić element zgadywania po opisie: „jest miękkie”, „trochę kłuje”, „jest zimne”. To dobra propozycja na krótką, spokojną aktywność, np. gdy czekacie na kolację lub chcecie wyciszyć się przed snem.

### Ta zabawa rozwija:

- różnicowanie bodźców dotykowych (system dotykowy),
- świadomość ciała i lokalizację bodźca,
- koncentrację i uważność.



## Tajemniczy worek odkrywcy

Przygotujcie nieprzezroczysty worek lub pudełko i włóżcie do środka kilka przedmiotów o zróżnicowanej fakturze i kształcie (np. klocek, kasztan, kawałek folii bąbelkowej czy gumową piłeczkę). Nie potrzebujecie dużej liczby rzeczy — wystarczy 4–5 przedmiotów, by stworzyć ciekawą zabawę.

Dziecko wkłada rękę do środka i bez patrzenia próbuje rozpoznać przedmiot wyłącznie za pomocą dotyku. Warto nie spieszyć się z odpowiedzią — ważniejszy jest sam proces eksploracji: ugniatanie, przesuwanie w dłoni, zatrzymanie się na chwilę i odczuwanie. Możecie zadawać pytania pomocnicze: „czy to jest twarde czy miękkie?”, „czy ma krawędzie?”.

To zabawa, którą łatwo wpleść w codzienność. Możecie zrobić ją na dywanie, w przerwie między innymi aktywnościami.

### Ta zabawa rozwija:

- percepcję dotykową i rozpoznawanie przedmiotów bez kontroli wzroku,
- integrację informacji czuciowych i proprioceptywnych,
- planowanie ruchu dłoni (małą motorykę),
- koncentrację i uważność.





## Przepychanki z uśmiechem

Usiądźcie na podłodze naprzeciwko siebie. Zaczynajcie od delikatnego przepychania się dłońmi, potem spróbujcie plecami, a na końcu stopami. Nie potrzeba specjalnego miejsca ani długiego czasu — wystarczy kawałek podłogi i kilka minut wspólnej aktywności.

Dostosujcie siłę do możliwości dziecka. To nie zawody, ale wspólna zabawa i okazja do czucia swojego ciała. Możecie wprowadzić krótkie „rundy” i przerwy na odpoczynek. Zwracajcie uwagę na reakcje dziecka — na to, czy potrafi regulować nacisk i czy zauważa różnicę między lekkim a mocniejszym dociskiem.

To świetna propozycja np. po powrocie z przedszkola lub szkoły. Pomaga rozładować napięcie i wyregulować organizm.

### Ta zabawa rozwija:

- czucie głębokie (propriocepcję) i świadomość siły mięśniowej,
- regulację napięcia mięśniowego,
- schemat ciała i orientację w przestrzeni,
- zdolność samoregulacji i wyciszania układu nerwowego.



## Spacer kraba z misją specjalną

Połóżcie się na podłodze i pokażcie dziecku, jak wygląda chód kraba — podpieramy się na dłoniach i stopach, a brzuch kierujemy do góry. Na brzuchu połóżcie pluszaka. Zadanie polega na przejściu kilku kroków tak, aby maskotka nie spadła.

Nie musicie pokonywać długich dystansów — wystarczy kawałek pokoju. Możecie stworzyć „trasę” między dwoma punktami lub przejść krótkie odcinki z przerwami. Dodajcie element zabawy: „krab niesie przyjaciela do domu” albo „krab niesie jedzonko”.

To aktywność, którą możecie wykorzystać nawet podczas krótkiej przerwy w ciągu dnia — jako szybkie pobudzenie ciała lub element wspólnej zabawy przed wieczornym wyciszeniem. Zabawa angażuje całe ciało, wzmacnia mięśnie posturalne i rozwija koordynację, a przy tym dostarcza dużo radości.

### Ta zabawa rozwija:

- integrację bodźców proprioceptywnych i przedsionkowych,
- koordynację bilateralną (współpracę obu stron ciała),
- stabilizację posturalną i siłę mięśniową,
- planowanie motoryczne i kontrolę ruchu.



Nie chodzi o perfekcję ani długie sesje. Czasem wystarczy kilka minut uważnej zabawy „pomiędzy”, by wesprzeć rozwój dziecka i jednocześnie zadbać o relację.

### **Karolina Wróblewska**

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

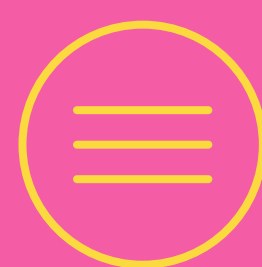
→ <https://sensitouch.pl>





**Jak pomóc dziecku jeść różnorodnie? Sprawdzone strategie dla rodziców.**

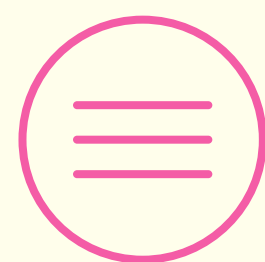
Milena Nosek



**Wybiórczość pokarmowa  
bardzo często zaczyna się  
nie od jedzenia, ale od emocji,  
doświadczeń i sposobu  
przeżywania codzienności.**

*Czas czytania*

9 minut dla siebie

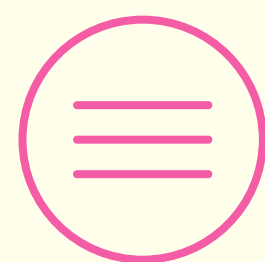


Z obserwacji i doświadczenia płynącego z pracy w gabinecie psychodietetycznym zauważam, że wybiórczość pokarmowa rzadko zaczyna się od samego jedzenia. Rodzice najczęściej trafiają do mnie zmęczeni codzienną, niemalże walką przy stole, pełni niepokoju, frustracji i pytań: „Dlaczego moje dziecko je tylko kilka produktów?”, „Co robię źle?”. Tymczasem za ograniczonym repertuarem pokarmów często kryją się nie tylko preferencje smakowe, ale także emocje, temperament dziecka, doświadczenia oraz to, jak wyglądają posiłki w domu.

U części dzieci wybiórczość ma silny związek z obawami i lękiem – przed nowym smakiem, aromatem, fakturą czy konsystencją. „Nowe” jedzenie może być odbierane jako coś nieprzewidywalnego, a więc – w jego mniemaniu – zagrażającego.

## Emocje a jedzenie

Dorosłym jedzenie kojarzy się głównie z niwelowaniem głodu i odżywianiem, np. dla zdrowia. Dla dziecka jest ono bardzo często doświadczeniem silnie sensorycznym i emocjonalnym. Oznacza to, że napięcie, lęk czy nadmiar bodźców dnia codziennego mogą bezpośrednio przekładać się na to, co wybiera do zjedzenia. Im większa jest wrażliwość dziecka, tym



silniejsza może być jego reakcja. W takich sytuacjach odmowa nie jest absolutnie uporem, ale próbą porażenia sobie z napięciem.

Innym aspektem jest potrzeba kontroli. Dzieci, które każdego dnia doświadczają wielu nowych sytuacji i wyzwań, mogą traktować jedzenie jako przestrzeń, w której mają realny wpływ. Myśl „nie zjem” staje się wtedy nie tylko komunikatem o jedzeniu, ale także o potrzebie samostanowienia o sobie.

Nadmierna presja ze strony rodziców czy opiekunów – namawianie, przekonywanie lub zmuszanie – najczęściej przynosi odwrotny efekt od zamierzonego i jeszcze bardziej zniechęca dziecko. Niezwykle istotna jest również atmosfera towarzysząca posiłkom. Gdy pojawia się napięcie, pośpiech, ocena, negatywne komentarze lub konflikty, dziecko zaczyna kojarzyć jedzenie z dyskomfortem psychicznym. W rezultacie może unikać nie tylko nowych produktów czy potraw, ale także samych sytuacji związanych z jedzeniem.

## Praca z wybiórczością ze specjalistą

W gabinecie psychodietetycznym pracuje się nie tylko nad stylem odżywiania, ale przede wszystkim nad re-



gulacją emocji – zarówno dziecka, jak i rodzica. Efektywna pomoc wymaga szerszego spojrzenia na relację dziecka z jedzeniem i jego otoczeniem. Niezbędne jest budowanie poczucia bezpieczeństwa, przewidywalności i stopniowe osvajanie z jedzeniem bez presji, metodą małych kroków, która najczęściej sprawdza się najlepiej.

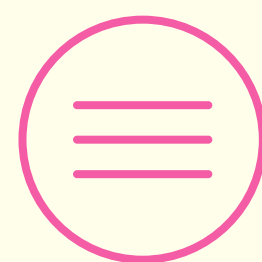
W takich warunkach dziecko ma przestrzeń, aby ze spokojem i ciekawością poznawać nowe produkty czy potrawy. We współpracy ze specjalistą duży nacisk kładzie się również na naukę właściwej komunikacji z dzieckiem. Wszystkie działania opierają się na treningu nowych nawyków, ponieważ komunikacja również jest nawykiem, a reakcja dziecka – kolejnym. Aby z powodzeniem przejść przez proces współpracy, nowa komunikacja musi z czasem stać się naturalnym, automatycznym zachowaniem.

## Komunikacja zachęcająca do próbowania

### Rozmawianie o wrażeniach zamiast komentowania reakcji dziecka

Zamiast: „No widzisz, jednak smakuje, mówiłam”.

Lepiej: „Jaki to ma dla Ciebie smak? Jestem ciekawa”.



### **Ustalenie wspólnych zasad próbowania**

Np. podczas wspólnych zakupów: „Próbujemy małej ilości – i to wystarczy”.

### **Włączanie dziecka do przygotowywania posiłków lub śniadaniówek**

### **Pokazywanie własnych doświadczeń związanych z poznawaniem smaków**

Np. „Kiedy byłam/em w Twoim wieku, też nie chciałam/em próbować [...]. Ale próbowałam/em kilka razy i dziś bardzo to lubię”.

### **Budzenie ciekawości zamiast wywierania presji**

Np. „Każdy ma swoje preferencje, ale fajnie jest wiedzieć, czego się nie lubi – po spróbowaniu. Jestem ciekawa, co poczujesz. Wymienimy się zdaniem?”.

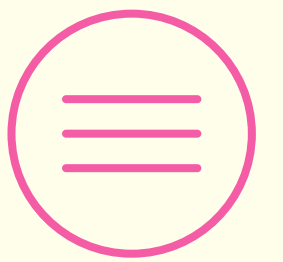
### **Uznanie i akceptacja aktualnych wyborów dziecka**

Np. „Rozumiem, że tego nie lubisz, ale możemy razem spróbować połączyć to z czymś, co już lubisz. Może sam/sama stworzysz taki zestaw?”.

### **Odwoływanie się do tego, co jest dla dziecka ważne**

Np. „Wiemy, że świetnie sobie radzisz w [...], dlatego chcę, żebyś miał/a energię i mógł/mogła spełniać swoje marzenia. Bardziej różnorodne jedzenie może Ci w tym pomóc”.





## Sposoby na wdrażanie nowości

Propozycje zabaw:

- „testy smaków” (dziecko wybiera, co testujecie),
- zabawa w sklep – produkty znane i lubiane oraz produkty nieznane,
- porównywanie dwóch wersji tego samego produktu (np. różnych rodzajów lub kolorów jabłek),
- ocenianie w kategoriach: zapach, wygląd, smak,
- challenge naukowy”, np. „Który pomidorek jest bardziej chrupiący i dlaczego?”.

Nowość ma budzić ciekawość, a nie poczucie zagrożenia.

## Unikaj komentowania po próbowaniu

Nie warto mówić:

- „Widzisz, jednak smakuje!”,
- „No, nareszcie spróbowałaś!”,
- „A jednak nie takie straszne”.

Dla dzieci unikających nowości może to oznaczać: „Następnym razem wszyscy będą mnie obserwować”. Neutralność daje dziecku poczucie bezpieczeństwa.

## Pozwól badać jedzenie bez konieczności zjedzenia

Dzieci unikające nowości często boją się nie samego smaku, ale nieznanego doświadczenia. Pomaga, gdy najpierw mogą:



- dotknąć,
  - powąchać,
  - obejrzeć,
  - wypowiedzieć się o jedzeniu,
  - porównać je z czymś podobnym.
- Bez oczekiwania, że od razu zjedzą.

### **Wprowadzaj jedną zmianę naraz**

Dla dzieci, które nie lubią nowości, zbyt duża zmiana może oznaczać poczucie zagrożenia. Dlatego najlepiej:

- nowy smak podać w znanym daniu (np. nowy rodzaj makaronu zamiast nowego sosu),
- nowe danie przygotować ze znanych składników (np. placki bananowe, jeśli dziecko lubi banany),
- nowy produkt położyć obok lubianych produktów.

Nowość powinna pojawiać się stopniowo – jako mały element czegoś znanego i bezpiecznego.

### **Interwencja – czy zawsze potrzebna?**

Nie każda wybiórczość pokarmowa wymaga interwencji. W rozwoju dziecka są etapy, w których ograniczenie różnorodności jedzenia jest naturalne, a nawet adaptacyjne. Kluczowe jest rozróżnienie: kiedy mamy do czynienia z normą rozwojową, a kiedy z sygnałem ostrzegawczym.

Wybiórczość zwykle można obserwować bez większej interwencji, kiedy dziecko:

- okresowo odrzuca nowe jedzenie, ale nie reaguje



silnym lękiem czy paniką,

- rozwija się prawidłowo – rośnie, przybiera na masie, ma energię do codziennych aktywności, chętnie się bawi i nawiązuje relacje,
- mimo ograniczeń je produkty z różnych grup żywności,
- akceptuje przynajmniej kilkanaście produktów, a repertuar nie zawęża się z czasem,
- nie traktuje posiłków jako źródła stresu,
- zachowuje naturalną zmienność – jednego dnia coś lubi i zjada, a innego odmawia (co jest szczególnie typowe w wieku przedszkolnym).

Obserwacja i spokojne, możliwie obiektywne spojrzenie na sytuację pomagają właściwie ocenić ryzyko i podjąć ewentualne kroki wspierające dziecko. Wątpliwości rodzica są naturalne i mają prawo się pojawiać – nie trzeba się ich bać ani przed nimi uciekać.

W świecie pełnym sprzecznych informacji i codziennego napięcia warto korzystać ze wsparcia wykwalifikowanych specjalistów i szukać rozwiązań, które pomagają odzyskać spokój. Bo spokojny rodzic pomaga dziecku odzyskać poczucie bezpieczeństwa.

### **Milena Nosek**

dietetyczka kliniczna • psychodietetyczka •  
dietetyczna Polskiego Baletu Narodowego

→ <https://instagram.com/milena.nosek.dietetyk>





MA

MA

**Angelika Pankowska**

@czulinaswiat

**Być mamą. Historie i refleksje**



”

**Najtrudniejsza praca  
w moim rodzicielstwie  
nie polega na tym, żeby być  
idealnym rodzicem. Polega  
na tym, żeby moje dzieci  
nie odziedziczyły tego,  
co ja odziedziczyłam**

”

*Czas czytania*

10 minut dla siebie



## Lew w salonie.

### O byciu mamą, gdy ciało wciąż się boi

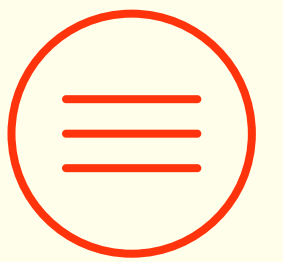
Zespół stresu pourazowego miewają żołnierze. Trauma ma zapach wojny, nosi mundur i słyszy wybuchy. To Irak. Sceny z filmów wojennych, w których ktoś wraca do domu i na dźwięk śmieciarki sięga po broń. Tak sobie to wyobrażałam, bo tak najczęściej się o tym mówiło. Trauma była czymś dużym, spektakularnym — czymś, co trzeba było przeżyć na froncie, żeby mieć do tego prawo.

A ja, kobieta, która nigdy nie była na żadnej wojnie, słyszę pewnego dnia od mojej terapeutki: „ma pani złożony zespół stresu pourazowego”.

I myślę: jaki Irak?

Tego dnia siedziałam pół nocy w ogródku, na huśtawce mojej córki. Wylewałam łzy nad sobą. Nad tym, co noszę w ciele przez tyle lat. I nad tym, że dziecko może wynieść z domu nie tylko wspomnienia, ale też cały system alarmowy.

Sama już byłam wtedy matką. Nie umiałam tego pojąć. Nadal nie umiem.



## Trauma, takie duże słowo

W moim przypadku nie było jednej sceny, którą dałoby się zamknąć w ramce i powiedzieć: „to stało się tutaj”. Było napięcie. Był dom, w którym ciało uczyło się przewidywać pogodę po tonie głosu, krokach, minie, ciszy. Było dziecko, które z czasem zrozumiało, że najbezpieczniej jest zniknąć albo zgadnąć, kim dzisiaj trzeba być, żeby był spokój.

Nie za dużo. Nie za głośno. Nie za smutno. Nie za radośnie — bo radość potrafiła irytować tak samo jak płacz. Najlepiej w punkt. Problem w tym, że punkt codziennie był gdzie indziej.

I potem to dziecko dorasta. Idzie na studia, zakochuje się, pracuje, zakłada dom, ma własne dzieci, kupuje talerze, wybiera kolor ścian, składa pranie. Z zewnątrz wygląda jak dorosły człowiek. Tylko ciało czasem nadal siedzi w tamtym domu. Nasłuchuje. Czeka. Przewiduje zmianę pogody, nawet kiedy za oknem świeci słońce.

Ja przez większość życia nie wiedziałam, że noszę w sobie traumę. Myślałam, że jestem po prostu złym człowiekiem. Że to charakter. Że jestem zepsuta w jakimś miejscu, którego nie umiem znaleźć. A ludziom przy mnie było trudno i mnie ze sobą też.





## Co robi moje ciało, kiedy płacze moje dziecko

Jestem w salonie. Widzę dywan, zabawki na podłodze, kubek z wodą stojący za blisko krawędzi stołu. Widzę też swoje dziecko. Małe, wściekłe, rozczarowane światem, który znowu bezczelnie nie ułożył się pod jej wizję. Widzę moją córkę, która ma cztery lata, i widzę, że ona mnie potrzebuje.

Rozumiem to. Tylko czasem rozum przychodzi spóźniony, bo ciało reaguje pierwsze. Serce wali tak, że czuję je w gardle. Oddech robi się płytki. Ręce drętwieją. W środku robi się ciasno. Nie słyszę już słów. Coś we mnie krzyczy: „niech to się skończy. Niech ten płacz się skończy. Niech ta złość się skończy”. Chcę uciec, więc robię najgorszą możliwą rzecz — sama zaczynam krzyczeć.

Z zewnątrz wygląda to banalnie. Zdenerwowałam się, podniosłam głos, straciłam cierpliwość. A w środku mojego umysłu otwiera się klatka. I do salonu wchodzi lew. Moje ciało myśli, że moje dziecko jest zagrożeniem. Że uciekam przed lwem w salonie. Jej płacz odpala we mnie coś, co nie ma prawa istnieć w relacji matka z dzieckiem, a istnieje. Bez ostrzeżenia: „uwaga, teraz odtwarzamy dzieciństwo”. Nagle jestem mała,



winna, przestraszona albo gotowa do walki, chociaż stoję w salonie, między złamanym bananem a czterolatką.

Przede mną nie stoi wróg. Stoi moje dziecko. Osoba, którą kocham tak mocno, że czasem aż trudno oddychać. I właśnie dlatego ten lew jest taki okrutny, bo staje pomiędzy mną a kimś, kogo nigdy nie chciałam skrzywdzić.

Pete Walker, terapeuta piszący o CPTSD, nazywa to „emocjonalnym flashbackiem” — falą emocji bez konkretnego wspomnienia. Nie widzisz obrazów. Ciało pamięta to, czego rozum nawet nie wie, że pamięta.

Najdziwniejsze w rodzicielstwie jest to, że dotyka dokładnie tych miejsc, które wydawały się zagojone. Człowiek myśli, że już coś przepracował, a potem dziecko bywa po prostu dzieckiem i cały rozwój osobisty stoi w kącie z kubkiem zimnej kawy i mówi: „good luck”. Bo rodzicielstwo nie budzi tylko miłości. Budzi też to, co kiedyś nie miało gdzie pójść.

## Co z ciebie za matka?

Kiedy lew się cofa, w salonie robi się cicho. Nie spokojnie. Cicho. Dziecko się uspokaja, ja pozornie też, ale mój układ nerwowy nie kończy pracy razem z kryzysem. On tylko przekazuje sprawę dalej.





I wtedy przychodzi wewnętrzny krytyk. Pete Walker pisze o nim dużo przy złożonej traumie i trudno się dziwić, bo ten typ naprawdę ma ambicje. To nie jest cichy głosik w głowie. To komitet śledczy, prokuratura, sąd i sekcja komentarzy pod postem na Instagramie — wszystko w jednym.

Zaczyna się gonitwa myśli. Czemu tak zareagowałam? Co ze mnie za matka? Ona to zapamięta. Zacznie się mnie bać. Straumatyzuję ją. Zniszczę własne dziecko. Serial z ośmioma sezonami. Netflix chciałby mieć taki engagement.

A za krytykiem przychodzi wstyd. Lew potrafi wyskoczyć, narobić hałasu i schować się z powrotem do klatki. Ale wstyd zostaje. Siedzi na kanapie. Rozsiada się. I wtedy nie myślę już o tym, że krzyknęłam. Myślę o tym, że jestem zagrożeniem. Jestem nie do naprawienia. Pięć gwiazdek za autodestrukcję, zero za użyteczność.

Jeśli któregoś dnia zareaguję krzykiem, potrafię nosić to w sobie do wieczora. Mielę jedną scenę: „nakrzyczałam, przesadziłam, jutro na pewno będę lepsza”.

To chyba najczęściej składana obietnica rodziców, którzy wieczorem nienawidzą siebie za poranek. Bo wstyd udaje odpowiedzialność, ale nią nie jest.



Wstyd mówi: „jesteś okropna”.

Odpowiedzialność mówi: „wróć i napraw”.

Więc wracam. Czasem po minucie, czasem po dziesięciu — gdy znów zamknę lwa w klatce. Kucam obok i mówię: „przepraszam, że krzyknęłam. To nie twoja wina. Mama uczy się zatrzymywać. Ty nie musisz być cichsza”.

Ona ma być dzieckiem. Ja mam być dorosła.

## Nie pomylić dziecka z lwem

Najtrudniejsza praca w moim rodzicielstwie nie polega na tym, żeby być idealnym rodzicem. Polega na tym, żeby moje dzieci nie odziedziczyły tego, co ja odziedziczyłam.

To nie dzieje się samo. Cykl nie łamie się od samej miłości. Miłość pomaga, ale nie wystarcza. Cykl łamie się w małych decyzjach, które rzadko wyglądają jak przełom. Wyjść na chwilę do łazienki. Wrócić. Przeprzić. Powiedzieć do drugiego dorosłego: „teraz ja nie daję rady, przejmij”. Zauważyć, że to, co czuję, jest większe niż sytuacja. Nie pomylić dziecka z lwem.

Gdy moja córka biegnie do mnie w podskokach i mówi, że stłukła mój kubek, ściska mi się gardło. Ja w jej wieku siedziałabym pod kołdrą, bojąc się wyjść i po-





wiedzieć o czymkolwiek. Ona biegnie. Z dumą. Bo wie, że można.

## Naklejki w innym miejscu

Regularnie pytam moją córkę, co we mnie lubi, czego nie lubi, co chciałyby, żebym robiła częściej, a czego mniej. To nasza rutyna. Robię to świadomie, bo wielu rodziców tamtych czasów miało swoją mało zabawną zasadę. Punkt pierwszy — rodzic ma zawsze rację. Punkt drugi — jeśli nie ma, patrz punkt pierwszy.

Ja nie chcę tak. A kto da mi najlepszy feedback na temat mojego rodzicielstwa, jeśli nie moje własne dziecko? „Nie lubię, jak mama krzyczy. I jak przykleja naklejki w innym miejscu, niż chcę”.

I to jest moment, w którym wiem, że wygrywam. Nie dlatego, że nie krzyczę. Krzyczę, czasem. Coraz rzadziej. Wygrywam dlatego, że ona może mi to powiedzieć. Bez lęku o karę. Bez sprawdzania, czy nadal jest kochana.

Moja czterolatka wierzy, że jej zdanie ma wagę. Że może mieć inne zdanie i nadal być kochana. Ja w jej wieku nie wiedziałam, że można mieć zdanie. Wiedziałam tylko, że trzeba zgadnąć, jakie zdanie powinno się mieć dzisiaj, żeby było spokojnie.



## Lew tego pokolenia

Codziennie rano robię tę samą rzecz. Otwieram oczy, słyszę w sobie drapanie pazurów o pręty i mówię lwu: „nie dzisiaj, nie do nich”.

Lew nadal tam jest. Czasem siedzi cicho w klatce. Czasem leży na środku salonu. Czasem ryczy tak głośno, że mam wrażenie, że cały dom się trzęsie. A moją pracą nie jest udawać, że go nie ma. Moją pracą jest nie oddać mu kierownicy.

Czasem przegrywam. Częściej wygrywam. Ale nawet kiedy przegrywam, nie jestem przegrana do końca. Nie łamię cyklu dlatego, że nigdy nie upadam. Łamię go dlatego, że wracam i naprawiam.

Coraz częściej słyszę lwa, zanim wyrwie się z klatki. Zamykam go w moim pokoleniu.

Tekst powstał z myślą o wszystkich rodzicach, którzy wychowują dzieci, jednocześnie wychowując w sobie dziecko, o które nikt nie zadbał.





---

## 1. Jaki moment codzienności z dziećmi daje Ci najwięcej radości?

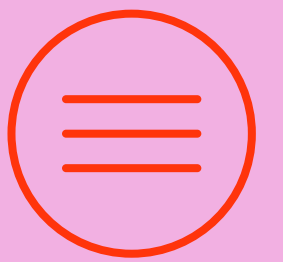
Najbardziej lubię moment, kiedy mój mąż kończy pracę i nagle jesteśmy razem we czwórkę. Wszystko wtedy zwalnia. Starsza córka biegnie w ramiona taty z energią, której pozazdrościłby jej wulkan. Ten widok codziennie uzdrawia we mnie coś, co kiedyś było złamane. Lubię też moment po drzemce, kiedy wchodzę do pokoju, a moja młodsza córka wita mnie uśmiechem tak wielkim, że podskakuje jej całe ciało. I lubię te zdania, które nagle zatrzymują świat. Na przykład kiedy starsza mówi: „Dałam radę, mamusiu. Wierzyłam w siebie”. No przecież jak po tym nie ryczeć w kuchni nad kawą.

---

## 2. Czego Twoje dzieci nauczyły Cię o Tobie samej?

Że naprawdę nie muszę być idealna. Że w historii jednych osób będę bohaterką, a w historii innych — tę złą. I że nie da się przejść przez życie tak, żeby wszyscy byli zadowoleni.

Przez długi czas próbowałam być dla wszystkich, tylko po drodze gubiłam siebie. A dzieci bardzo szybko pokazują, że to tak nie działa. Jeśli chcę nauczyć je, że są ważne, muszę im pokazać, że ja też jestem ważna.



Jeśli chcę, żeby kochały siebie, muszę przestać traktować siebie jak projekt do wiecznej poprawki.

I chyba coś z tego do nich dociera, bo moja starsza córka patrzy w lustro i mówi: „Kocham mamę, tatę, Elenkę i siebie”. I dla mnie to jest mała rewolucja.

---

### **3. Co najbardziej zachwyca Cię w Twoich dzieciach?**

To, że są sobą. Tak po prostu. Bez analizowania, czy komuś wypada, czy ktoś patrzy, czy to jest wystarczająco mądre, ładne albo wygodne dla otoczenia.

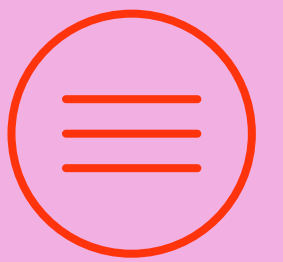
One wyrażają siebie całym ciałem. Radością, złością, pytaniami, tańcem, płaczem, śmiechem. Zachwyca mnie też to, jak prosto widzą świat. Nie komplikują go od razu dorosłym lękiem.

I nie boją się pytać: „dlaczego?”. Czasem sto razy dziennie — wiadomo — wtedy mój układ nerwowy zamawia bilet w jedną stronę na bezludną wyspę, ale nadal kocham tę ciekawość.

---

### **4. Co chciałabyś, żeby Twoje dzieci zapamiętały z Waszej relacji?**

Chciałabym, żeby pamiętały, że byłam obecna. Że siedziałam obok. Że się z nimi bawiłam. Że wchodziłam do ich świata, nawet jeśli oznaczało to budowanie wieży



z klocków po raz czterdziesty albo udawanie konia, kiedy moje plecy miały już zupełnie inne plany na życie. Z dzieciństwa bardzo mocno pamiętam dorosłość w trybie obowiązku: mop, szmatę, napięcie, ogarnianie. Nie pamiętam mamy siedzącej obok mnie na podłodze i bawiącej się klockami.

Dlatego ja chcę, żeby moje dzieci pamiętały nie tylko czysty dom, ale też mnie. Moją twarz obok. Mój śmiech. Ich „mamo, patrz” i to, że faktycznie patrzę.

---

## 5. Co powiedziałaabyś sobie z początku drogi macierzyństwa?

Powiedziałabym sobie: spokojnie, to okej, że nie masz zielonego pojęcia, co robisz. Ja nadal często nie mam, a jednak robię to codziennie.

Nie musisz od razu wiedzieć wszystkiego. Nie musisz być najspokojniejszą, najmądrzejszą i najbardziej zen matką na placu zabaw. Twoje dziewczynki są wspaniałe i jesteś tego ogromną częścią.

Angelika Pankowska — mama dwóch dziewczynek, fotografka i twórczyni profilu @czulinaswiat. Pije zimną kawę, opowiada o macierzyństwie bez lukru i podróżuje, kiedy życie pozwala. Ma za sobą siedmiomiesięczną podróż kamperem po Europie z rocznym bobasem i marzy, by powtórzyć ją już jako family of four.

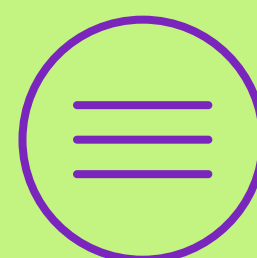
przewodnik

**bliżej**  
dla bliskich dzieciom

Zaobserwuj nas na  Instagram



@blizejmag



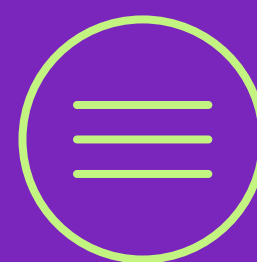
**MA**

**MA**

**Alicja Markiewicz**

@matka\_boska\_od\_blizniat

**Być mamą. Historie i refleksje**



**Piszę o tym, jak to jest,  
kiedy zostajesz mamą dwójki  
dzieci naraz, choć nikt  
wcześniej nie pytał, czy jesteś  
gotowa na „podwójnie”**



*Czas czytania*

7 minut dla siebie

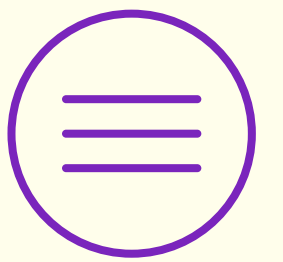


W moim życiu wiele rzeczy wydarza się podwójnie. Mam dwa zawody: jestem copywriterką i nauczycielką jogi. Przed pandemią prowadziłam na warszawskim Żoliborzu kameralne studio Nieboskłon. Mam też dwa koty - Szałwią i Melisę. A od czterech lat jestem mamą bliźniaczek. Prowadzę profil „Matka Boska od Bliźniąt”, na którym piszę o rodzicielstwie bliźniaczym.

Od początku mojego macierzyństwa marzyło mi się miejsce, które byłoby jednocześnie ciepłe i odważne. Taki kawałek przestrzeni dla rodziców bliźniąt. Kącik, w którym można mówić własnym językiem o doświadczeniu, które - choć coraz bardziej powszechne - wciąż pozostaje zaskakująco niewidzialne.

Kiedy sama szukałam wartościowych tekstów o bliźniaczym rodzicielstwie, bardzo szybko zauważyłam ogromną dysproporcję pomiędzy tym, jak opowiada się o rodzicielstwie „jedno dziecko na raz”, a tym, jak mało miejsca poświęca się rodzicom bliźniąt. A przecież to naprawdę osobne doświadczenie. Fizycznie, emocjonalnie, logistycznie i psychicznie.

To właśnie wtedy zaczęło rodzić się moje pisanie. Najpierw były krótkie notatki i obserwacje zapisywane w telefonie. Potem pojawiły się wiersze. Piszę o tym, jak to jest, kiedy zostajesz mamą dwójki dzieci naraz,



choć nikt wcześniej nie pytał, czy jesteś gotowa na „podwójnie”. O tym, jak przez 37 tygodni ciało obsługuje trzy serca, jakby natura doskonale wiedziała, co robi. O tym, że karmienie piersią bliźniąt przypomina czasem granie jednocześnie na gitarze i perkusji, a gdy nie wyrasta trzecia pierś - trzeba nauczyć się odpuszczać własne wyobrażenia o idealnym macierzyństwie.

Piszę też o przestrzeni. O momentach, kiedy trzeba wstawić do sypialni drugie łóżeczko, choć szafa przestaje się przez to otwierać. O bliźniaczym wózku, który nie mieści się do bagażnika. O codzienności, która nagle zaczyna istnieć w liczbie mnogiej.

Moje teksty powstają z bardzo konkretnych scen codzienności. Z prób dzielenia uwagi, ciała, czasu i cierpliwości na pół. Ale też z zachwytu nad niezwykłą relacją między bliźniętami i tym, że od samego początku mają siebie nawzajem.

Chciałabym, aby moje pisanie było właśnie takim głosem: bliskim, prawdziwym i rozpoznawalnym dla rodziców bliźniąt. Takim, które pozwolą innym poczuć ulgę, wypuścić powietrze po kolejnym podwójnie trudnym dniu i pomyśleć: „u nas też tak jest!”.

A potem spokojnie zasnąć.

Do kolejnego podwójnego karmienia.





## Dwie w jednym

Jak opowiedzieć  
Że dzieci, nie - dziecko  
Jak wytłumaczyć  
Że rok trwa  
Tyle, co dwa

Jak tu pokazać  
Że trudno się zmieścić  
Jak przestawić meble  
I wierzyć  
Że jednak się da

Jak zaplanować  
By koszty, wydatki  
Nie rosły podwójnie  
Jak dziecięce  
Szmatki

Jak masz zrozumieć  
Że wszystko się dzieli  
Lecz nie zawsze tak  
Jakbyśmy chcieli

A może nie trzeba  
Zamykać w dwóch zdaniach  
Może świat bliźniąt  
Wystarczy  
Po rąbku odsłaniać



## Zapisywanie

Uchwycić w zdjęciach  
Zapisz w słowach  
Dwie historie  
Całkiem nowe

Dwa rowerki  
Sterty prania  
Talerz każdej  
Ze śniadania

Butów pary  
Po sukience  
Kąpiesz naraz  
Dwie w waniencie

Dwa ujęcia  
Dwa wspomnienia  
Strzeż ich dwóch  
Od zapomnienia





## Jednorożce

Zabijam się w domu o własne nogi  
W pralce gnije różowe pranie  
Jedna: ma suchy kaszel i znowu gorączkę  
A druga krzyczy o inne śniadanie

Stery zabawek na środku salonu  
Wtarta w dwa krzesła znów plastelina  
Jedna: przy inhalacjach ogląda bajkę  
A druga koloruje na czarno pingwina

Łóżko nas wszystkich przestało mieścić  
Choć brzuch tę podwójność wytrzymał  
Jedna: kręci się w stroju lodowej Elsy  
Druga walkę o kubek z serduszkem zaczyna

I nie wiem, gdzie moje miejsce w tym świecie  
Bo są ich co najmniej dwa  
Jedna: jednorożcom tęczowe warkocze plecie  
Druga w tym czasie krzyczy: mamó, teraz ja!



## Gniazdo

Opowiedz o czasach  
Gdy byłyśmy w gnieździe  
Opowiedz, jak leciałaś  
Po nas bezszelestnie

Opowiedz, jak nas znalazłaś  
Wśród drzew w ciemnym lesie  
Jak w takim miejscu  
Płacz dzieci się niesie?

Opowiedz o biegu  
Nad tą rwącą rzeką  
Opowiedz, czy wtedy  
Biegłaś tak daleko?

Opowiem wam wszystko  
O lesie i rzece  
O gnieździe z ptakami  
Też usłyszeć chcecie

Lecz teraz czas już  
Kłaść się do swych łóżek  
Śpijcie, ja opowiem  
O naszej podróży





## Lampka

Wstajesz teraz w nocy  
A zasypiasz rano  
Lampka wciąż się świeci  
Czujesz się w tym sama

Patrzysz jak śpią w kojcu  
Tym razem Ty płaczesz  
Idziesz więc pod prysznic  
Tam nikt nie zobaczy

Zjadasz pół bagietki  
Serek, dżemu słoik  
Któreś woła głodne  
Nie da się rozdwoić

Zdradzę Ci, że kiedyś  
Powiedzą to same:  
Mamy najlepszą, naszą wspólną  
Mamę!



---

## 1. Jaki moment codzienności z dziećmi daje Ci najwięcej radości?

Wspólne wybieranie ubrań wieczorem i szykowanie się do przedszkola rano. Lubię przy pleceniu warkoczy i robieniu kucyków obserwować, jak dziewczynki różnią się między sobą. Lubię różne kolory, mają swoje ulubione ubrania i motywy. Każda ma swoją wizję na to, jaka chce być.

---

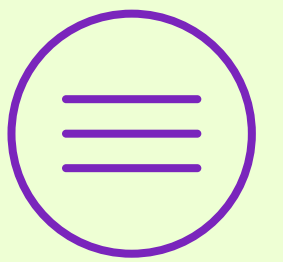
## 2. Czego Twoje dzieci nauczyły Cię o Tobie samej?

Nauczyłam się, że potrafię być odważna jak nigdy wcześniej. Że moje ciało jest silne i potrafiło unieść 3 serca przez 37 tygodni. Że moje priorytety są naturalne - najpierw rodzina, potem reszta.

---

## 3. Co najbardziej zachwyca Cię w Twoich dzieciach?

Zachwyca mnie to, że przyszły na świat razem i tworzą jedyną w swoim rodzaju kombinację emocji i intensywnych wrażeń.



---

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

Chciałabym, by zapamiętały, że mama zawsze przyjdzie i będzie - przewinie, gdy skończy przewijać tą drugą, nakarmi, gdy nakarmi siostrę. Weźmie na kolana dwie naraz.

---

#### 5. Co powiedziałaabyś sobie z początku drogi macierzyństwa?

Nie spiesz się. Może i doba nie ma 48 godzin przy bliźniakach, ale daj sobie czas - na powrót do siebie, na wyjścia na miasto, na ułożenie się w tym wszystkim na nowo.

Alicja Markiewicz — copywriterka i nauczycielka jogi, na co dzień związana z pracą w kulturze. Mama bliźniaczek: Zoi i Niny. Twórczyni profilu „Matka Boska od Bliźniąt”. Pisze wiersze, w których opisuje codzienność rodzicielstwa bliźniaczego. W swoich, często rymowanych, tekstach próbuje uchwycić przedmioty, sytuacje i emocje towarzyszące jej każdego dnia z dziewczynkami.

bliżej



**Ten numer  
dedykujemy  
mamom**

**[www.blizejmag.pl](http://www.blizejmag.pl)**

