przewodnik

bliżej

dla bliskich dzieciom

marzec 2026

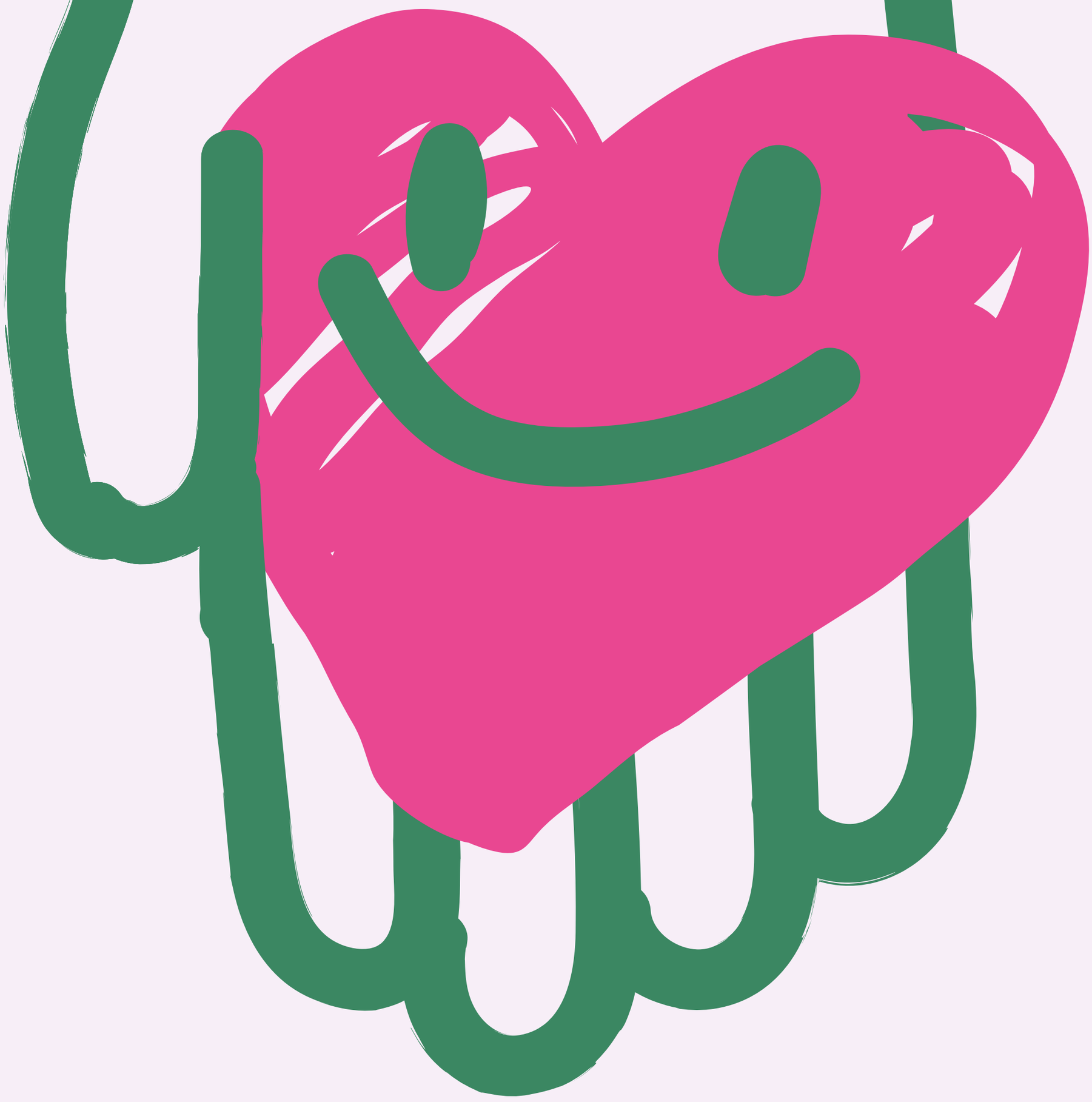
o nas

Bliżej

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 cząstkę siebie i poczuje, że chce być bliżej.

Bliżej dziecka, bliżej relacji, bliżej kultury, bliżej siebie.



buy coffee.to

Miło nam, że czytasz Bliżej.

**Tworzymy ten magazyn,
żeby dostarczać niezależne treści.**

**Twoje wsparcie pozwala nam
tworzyć kolejne numery.**

stawiam kawę

OD 10 ZŁ / BEZ ZOBOWIĄZAŃ

redakcja

Bliżej. Przewodnik dla bliskich dzieciom
numer: marzec 2026

redaktorka naczelna: Anna Waleriańczyk
dyrektor kreatywny: Grzegorz Piwnicki

redakcja/współpraca:
Czuły Punkt: Olga Cegiełka,
Me Well Strefa Zdrowia Psychicznego: Anna Niziołek,
Logopeda Paula: Paulina Lisiak,
Monika Szwed,
Julian Karewicz

okładka i skład: Forin Studio
zdjęcia: archiwum własne, Unsplash

email: **hello@blizejmag.pl**
telefon: **+48 535 262 005**
instagram: **@blizejmag**

Jeśli Jesteś zainteresowany prenumeratą lub współpracą zapraszamy do kontaktu.

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Wszystkie materiały są chronione prawem autorskim.
Kopiowanie i rozpowszechnianie możliwe wyłącznie za zgodą redakcji.

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

od autorki

Wiosna nie zaczyna się od kalendarza. Często zaczyna się w naszym ciele. To subtelne *„mikroprzebudzenie”* potrafi dodać energii, ale bywa także momentem większej wrażliwości i przeciążenia.

W marcowym wydaniu *Bliżej* przyglądamy się temu, jak nasz organizm reaguje na zmiany. Piszemy o pułapkach wychowania bliskości — i o tym, jak szukać równowagi między uważnością a stawianiem granic.

Rozprawiamy się z mitami dotyczącymi rozwoju mowy dziewczynek i chłopców, pokazując, jak nasze przekonania wpływają na to, co widzimy i jak reagujemy.

Zatrzymujemy się także przy relacji rodzic–dziecko, która jednocześnie bywa miejscem największych emocji. Piszemy o tym, że bezpieczna baza jest przestrzenią, w której dziecko może zarówno na chwilę się *„rozsypać”* jak i *„poskładać”* na nowo.

Jak zawsze zapraszamy do bycia bliżej kultury, zabawy i wspólnych chwil.

W tym wydaniu otwieramy również nową przestrzeń — *Bliżej Mamy* i *Bliżej Taty*. Oddajemy głos osobistym historiom, w których rodzicielstwo pokazuje swoje różne oblicza.

Miłej lektury!

Anna Waleriańczyk
redaktorka naczelna Bliżej
mama Antoniny

spis treści

Bliżej rodzica 07
Pułapki wychowania bliskości cz.1
Olga Cegiełka, Czuły Punkt
rozmawia: Anna Waleriańczyk, Bliżej

Bliżej dziecka 17
Fakty i mity o różnicach w rozwoju mowy dziewczynek i chłopców
Paulina Lisiak, Logopeda Paula

Bliżej emocji 27
Paradoks bezpiecznej bazy.
O tym, dlaczego przy tobie jest najtrudniej
Anna Waleriańczyk, Bliżej

Bliżej siebie 38
Lusterko z dzieciństwa
Grzegorz FORIN Piwnicki, Bliżej

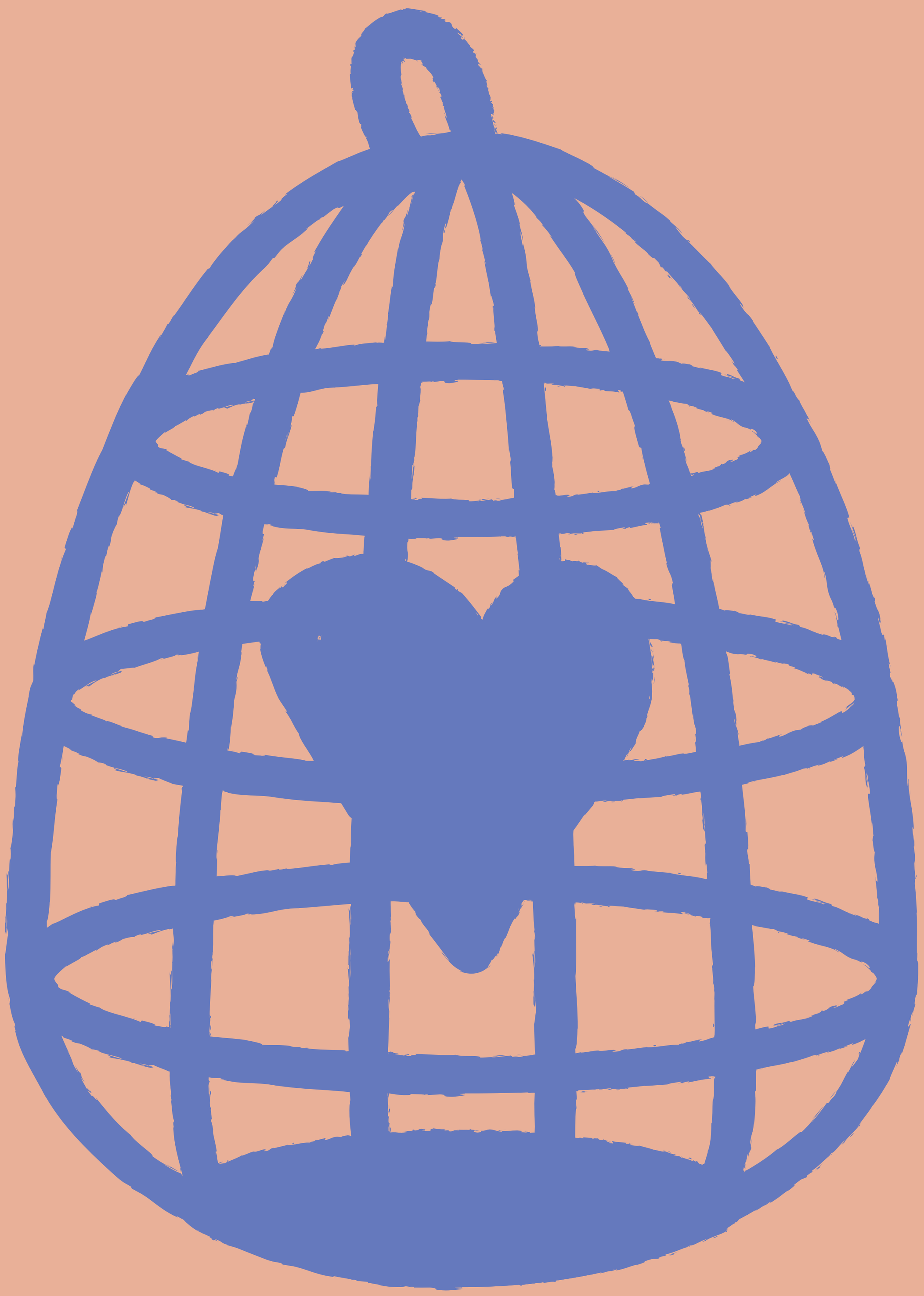
Bliżej kultury 44
zestawienie opracowała Anna Waleriańczyk, Bliżej

Bliżej zdrowia 52
Mikroprzebudzenie. O biologii wiosennej zmiany
Anna Niziołek, MeWell

Bliżej mamy 63
Monika Szwed. Być mamą. Historie i refleksje

Bliżej taty 76
Julian Karewicz. Być tatą. Historie i refleksje

Czas czytania	ok. 55 minut dla siebie



Pułapki wychowania bliskości cz.1

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

Bliskość rodzica z dzieckiem to bezpieczna więź, w której dziecko może być widziane dokładnie takie jakie jest, ze wszystkimi stanami, jakich doświadcza, gdzie ma zgodę na swoją pełną ekspresję i może po prostu być sobą.

Czas czytania	8 minut dla siebie

Wychowanie bliskościowe bywa dziś jednym z najczęściej przywoływanych modeli rodzicielstwa. Jednocześnie wokół tej idei pojawia się wiele pytań i wątpliwości. Czy bliskość oznacza brak granic? Jak odróżnić bycie dobrym rodzicem i nie poddać się presji bycia „idealnym”?

O pułapkach i wyzwaniach współczesnego rodzicielstwa rozmawiam z psycholożką Olgą Cegiełką. Zapytałam ją o to, gdzie w praktyce kończy się wspierająca bliskość, a zaczyna nadmiar oczekiwań wobec siebie — oraz o to, jak budować relację, która stanie się dla dziecka bezpieczną bazą w świecie pełnym wyzwań.

1. Wychowanie bliskościowe dla wielu rodziców jest dziś naturalnym wyborem. Co Twoim zdaniem sprawia, że tak wiele osób sięga po ten sposób myślenia o relacji z dzieckiem?

Myślę, że żyjemy w czasach, w których rodzice mają dostęp do ogromnej liczby treści, narzędzi i sposobów myślenia o wychowaniu. Z mojej perspektywy często za takimi wyborami stoi potrzeba, by nie powielać własnych trudnych doświadczeń z dzieciństwa. To wewnętrzna motywacja, by zrobić coś inaczej niż nasi rodzice. Dorośli, widząc pędzący świat zewnętrzny,

szukają narzędzi, które wesprą ich w wychowywaniu odpornych psychicznie dzieci, które będą wyposażone w poczucie sprawczości i wyjdą do samodzielnego życia, znając swoje zasoby, z głębokim poczuciem bezpieczeństwa, które wynieśli z bezpiecznej relacji z rodzicem.

2. Z Twojego doświadczenia zawodowego – w którym momencie dostrzegasz, że idea bliskości zaczyna być przez rodziców interpretowana w sposób, który im nie służy?

Codzienne wybory na budowanie relacji z dzieckiem świadomie i uważnie świadczą o dużej odpowiedzialności rodziców. Jednocześnie z tego miejsca łatwo wpaść w różne pułapki. Kiedy pojawia się nadmiar metod, teorii i rozwiązań, rodzice zaczynają szukać kolejnych wskazówek, tracą kontakt z własną intuicją. Przestają być uważni na własne zasoby, zapominają, że są w procesie nauki jako rodzice. Przestają myśleć o sobie jako o człowieku, który też może popełniać błędy. Tracą w rodzicielskiej roli lekkość i radość. Zaczynają kierować się wyobrażeniem o tym, jacy powinni być, próbują dogonić wszędobylskie wzorce i trendy, oddalając się od siebie. Rodzicielstwo bliskości z jednej strony jest o tworzeniu bezpiecznych warunków dla dziecka w poszanowaniu jego indywidualności, ale także o bliskości ze sobą i o tym, że jako rodzice

potrzebujemy dbać o własne zasoby, będąc dla siebie wyrozumiałymi i łagodnymi — tak, jak wobec dzieci. Myślę też, że te pułapki, o które pytasz, są różne dla rodziców małych dzieci i nastolatków. Do błędów dochodzi, gdy myślimy o rodzicielstwie bliskości jako o koncepcie, w którym rozkładamy nad dziećmi parasol ochronny na trudne i stresujące sytuacje. To też momenty, gdy pozwalamy naszemu maluchowi na niekończący się wybór, bo wydaje nam się, że więcej znaczy lepiej. Tymczasem prawdziwa bliskość na tym etapie wcale na tym nie polega, tylko na tworzeniu bezpiecznej ramy, w obszarze której dziecko może się wyrażać i rozwijać w rozluźnieniu. To także pielęgnowanie naszej bezwarunkowej relacji w taki sposób, by czuło, że niezależnie od tego, czego doświadczy, może się do nas zwrócić z prośbą o wsparcie. To tworzenie warunków dla bezpiecznej więzi, której naturalną konsekwencją będzie jego chęć do dzielenia się z nami tym, co dzieje się w jego samodzielnym życiu.

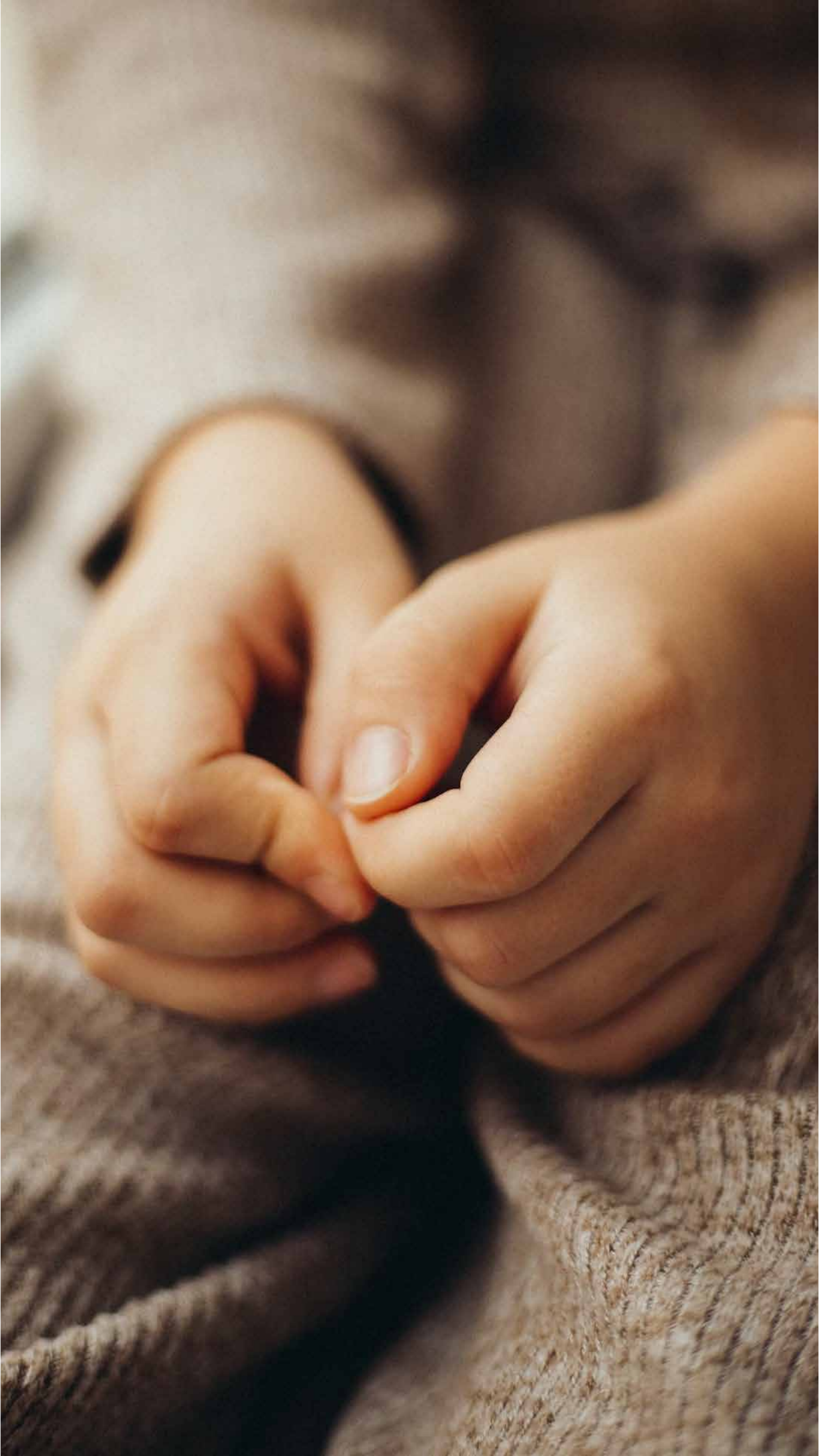
3. Czy spotykasz się z sytuacjami, w których w imię bliskości rodzice rezygnują z wyznaczania granic? Jakie mogą być tego konsekwencje – zarówno dla dziecka, jak i dla relacji?

Myślę, że to jest jedna z pułapek współczesnego, świadomego rodzicielstwa. Często mylimy bliskościowe

rodzicielstwo z brakiem granic, a bycie blisko z dzieckiem nie ma z tym nic wspólnego. Te dwie rzeczy się nie wykluczają — dla dobra rozwoju dziecka powinny iść w parze.

Obserwuję lęk rodziców przed stawianiem granic. Boją się, że dzieci odsuną się od nich lub będą uważać ich za autorytarnych. Częstą pułapką jest mylenie rodzica-autorytetu z osobą, która wymaga zbyt wiele, stawia nierealne oczekiwania czy sięga po kontrolę i metody oparte na przemocy. To dwie zupełnie inne jakości. Bycie przewodnikiem i autorytetem na pierwszych etapach życia jest niezbędne, by układ nerwowy dziecka działał w poczuciu bezpieczeństwa, bez przeciążeń.

Brak granic może prowadzić do przeciążenia układu nerwowego, funkcjonowania w zbyt dużym wyborze i przebodźcowania, ale też do poczucia, które pozbawia dziecko możliwości bycia dzieckiem i sprowadza je do roli osoby biorącej na siebie rodzicielską odpowiedzialność. Może też skutkować trudniejszą adaptacją w środowisku rówieśniczym i szkolnym, roszczeniową postawą, trudnościami w regulowaniu emocji i utrwaleniem niewłaściwych wzorców, na podstawie których później budujemy dorosłe relacje.



Relacja pozbawiona granic przestaje być bezpieczna, a rodzic i dziecko oddalają się od siebie. U rodziców pojawia się bezradność, poczucie winy i ocena siebie jako złego rodzica. Wobec dziecka łatwiej wtedy o przypisywanie mu złych intencji i ocenę zachowań, zamiast widzenia jego realnych potrzeb. Paradoksalnie relacja bez bezpiecznej ramy staje się odległa — daleko nam do dziecka, ale też przestaje nam być blisko do siebie przez poczucie winy i krytyczną ocenę siebie jako rodzica.

4. Wychowanie bliskościowe bywa utożsamiane z wychowaniem bezstresowym. Gdzie w praktyce przebiega granica między uważnością na emocje dziecka a brakiem struktury?

Wychowanie bezstresowe to koncept, który próbuje wyłączyć dziecko z trudnych doświadczeń. To trochę tworzenie iluzorycznej bańki i zarządzanie rzeczywistością w taki sposób, żeby żadne zło świata nie dosięgnęło dziecka. Rozumiem, z jakiego miejsca wynika — z troski, odpowiedzialności i miłości rodziców, natomiast taki wybór pozbawia dziecko umiejętności sięgania po narzędzia wspierające w stresujących doświadczeniach. U dziecka dorastającego pod niekończącym się parasolem ochronnym nie rozwinie się rezyliencja, dająca poczucie bezpieczeństwa i sprawczości w dorosłości.

Bliskościowe podejście polega na tym, że dziecko może doświadczać trudnych emocji i rozczarowań, ale robi to w obecności bezpiecznego dorosłego. To także nauka tego, czym są granice — również wewnętrzne — by w przyszłości mogło adekwatnie reagować na ich przekroczenie. Bliskość to tworzenie bezpiecznej przestrzeni na wyrażanie emocji, towarzyszenie dziecku w tym, co przeżywa, pokazywanie zrozumienia i tworzenie miejsca, w którym te emocje mogą się pojawić.

Jeśli dziecko ma doświadczenie bycia widzianym i rozumianym ze swoimi emocjami i trudnościami, a dom jest bezpiecznym miejscem pełnej, nietłumionej ekspresji, buduje w sobie przekonanie o byciu akceptowanym — to jego cenny zasób na dorosłe życie. Na takiej podstawie wyrasta także relacja z nastolatkiem i dorosłym dzieckiem, które chętnie wraca do domu i włącza nas do swojego, budowanego już autonomicznie życia.

Już w kolejnym numerze dalsza część rozmowy z psycholożką Olgą Cegiełką. Tym razem przyjrzymy się temu, jak bliskość wygląda w codzienności — z jakimi trudnościami mierzą się rodzice i co naprawdę pomaga budować bezpieczną relację z dzieckiem.

Olga Cegiełka
psycholożka

→ https://czuly-punkt.pl
→ https://www.instagram.com/oholha

LE BE DA DU DA NU MU NIE

Fakty i mity o różnicach w rozwoju mowy dziewczynek i chłopców

Paulina Lisiak, *neurologopeda kliniczny, certyfikowany diagnosta ADOS-2*

„Największym
zagrożeniem nie są same
różnice biologiczne,
lecz społeczne przekonania,
które prowadzą do bagateli-
zowania trudności.”

Czas czytania | 6 minut dla siebie

W swojej codziennej pracy logopedy bardzo często słyszę od rodziców zdania, które powtarzają się niemal jak mantra: „Chłopcy zawsze mówią później”, „Dziewczynki są bardziej wygadane”, „To tylko chłopak, ma czas”, „U dziewczynek mowa rozwija się szybciej”. Te przekonania są silnie zakorzenione w kulturze i przekazywane z pokolenia na pokolenie. Często uspokajają dorosłych, ale bywa też, że opóźniają moment zgłoszenia się po pomoc. Warto więc przyjrzeć się temu zagadnieniu w świetle aktualnej wiedzy naukowej i odpowiedzieć na pytanie: które z tych twierdzeń są faktami, a które mitami?

Czy płeć wpływa na rozwój mowy?

Rozwój mowy jest procesem złożonym i wieloczynnikowym. Zależy od dojrzewania ośrodkowego układu nerwowego, jakości słuchu, sprawności aparatu artykulacyjnego, rozwoju poznawczego, regulacji emocjonalnej, a także od środowiska językowego, w jakim wzrasta dziecko. Płeć biologiczna jest jednym z czynników, które mogą wpływać na tempo dojrzewania, jednak nie determinuje rozwoju języka. Innymi słowy – bycie dziewczynką lub chłopcem nie przesądza o tym, czy dziecko będzie mówiło wcześnie, późno, poprawnie lub z trudnościami. Badania populacyjne rzeczywiście pokazują, że dziewczynki statystycznie

nieco wcześniej osiągają niektóre kamienie milowe rozwoju językowego. W pierwszych latach życia mogą szybciej wypowiadać pierwsze słowa i mieć nieco większy zasób słownictwa niż rówieśnicy płci męskiej. Różnice te są jednak niewielkie i najczęściej mieszczą się w granicach kilku tygodni lub miesięcy. Co najważniejsze, są to różnice widoczne w analizie dużych grup dzieci, a nie reguła dotycząca każdego dziecka. Rozkład wyników dziewczynek i chłopców w dużym stopniu się pokrywa. Oznacza to, że wielu chłopców rozwija mowę szybciej niż wiele dziewczynek, a tempo rozwoju konkretnego dziecka znacznie bardziej zależy od czynników indywidualnych niż od samej płci.

Jednocześnie warto podkreślić, że płeć męska jest uznawana za czynnik ryzyka trudności językowych. Chłopcy częściej niż dziewczynki prezentują opóźniony rozwój mowy oraz spełniają kryteria zaburzeń językowych. Częściej też otrzymują diagnozę zaburzeń neurorozwojowych, takich jak Autism Spectrum Disorder czy Attention Deficit Hyperactivity Disorder, w których trudności komunikacyjne są jednym z kluczowych objawów. Nie oznacza to jednak, że opóźnienie mowy u chłopca jest normą rozwojową. To, że coś występuje częściej w danej grupie, nie oznacza, że jest fizjologiczne i nie wymaga interwencji. Z perspektywy logopedy szczególnie niepokojące jest usprawiedliwia-

FOT. ARCHIWUM WŁASNE AUTORKI

nie wyraźnych trudności językowych argumentem „bo to chłopiec”. Takie podejście może prowadzić do opóźnienia diagnozy i terapii, a wiemy, że wczesna interwencja znacząco zwiększa skuteczność oddziaływań.

Co na ten temat mówi neurobiologia

W kontekście neurobiologicznym obserwuje się pewne różnice w tempie dojrzewania mózgu dziewczynek i chłopców. Dziewczynki średnio wcześniej osiągają dojrzałość niektórych struktur korowych, w tym obszarów związanych z przetwarzaniem języka. Chłopcy wykazują większą zmienność rozwojową – w ich grupie częściej obserwuje się zarówno bardzo dobre, jak i znacznie opóźnione wyniki. W przeszłości sugerowano, że dziewczynki mogą w większym stopniu angażować obie półkule mózgu w przetwarzanie języka, jednak współczesne badania są ostrożniejsze w formułowaniu jednoznacznych wniosków. Różnice, jeśli występują, są subtelne i nie pozwalają na tworzenie sztywnych schematów. Mózg dziecka cechuje się wysoką plastycznością, a doświadczenia językowe i jakość interakcji z dorosłymi mają ogromny wpływ na organizację funkcjonalną sieci neuronalnych.

Nie bez znaczenia są również czynniki hormonalne i genetyczne. Badania wskazują, że poziom hormonów

prenatalnych, w tym testosteronu, może wpływać na rozwój struktur mózgowych związanych z językiem i komunikacją. Wysoki poziom testosteronu w okresie prenatalnym bywa wiązany z większym ryzykiem trudności językowych, choć zależności te nie są proste i jednoznaczne. Również czynniki genetyczne odgrywają istotną rolę w rozwoju języka, jednak nie są one przypisane wyłącznie jednej płci. Rozwój mowy jest wynikiem współdziałania genów i środowiska, a nie prostą konsekwencją biologicznej płci.

Rola środowiska i stylu komunikacji

Warto także przyjrzeć się aspektowi społecznemu. Badania pokazują, że dorośli często w odmienny sposób komunikują się z dziewczynkami i chłopcami. Dziewczynkom częściej zadaje się pytania dotyczące emocji i relacji, natomiast chłopców częściej zachęca się do aktywności ruchowej i eksploracji. Rodzice mogą częściej komentować stany emocjonalne córek, co sprzyja rozwijaniu słownictwa związanego z uczuciami i relacjami społecznymi. Te subtelne różnice w stylu komunikacji mogą wpływać na tempo i charakter rozwoju językowego.

Jeśli chodzi o rozwój artykulacji, różnice między dziewczynkami a chłopcami są minimalne. Normy

opanowywania poszczególnych głosek są takie same dla obu płci. Nie istnieją odrębne standardy artykulacyjne dla dziewczynek i chłopców.

Między biologią a stereotypami

Podsumowując, różnice w rozwoju mowy dziewczynek i chłopców rzeczywiście istnieją, jednak mają charakter statystyczny, a nie deterministyczny. Dziewczynki średnio mogą nieco wcześniej osiągać pewne etapy rozwoju językowego, natomiast chłopcy częściej należą do grupy ryzyka zaburzeń mowy i komunikacji. Nie oznacza to jednak, że opóźnienie mowy u chłopca jest normą ani że dziewczynki nie wymagają wsparcia. Każde dziecko powinno być oceniane indywidualnie, w odniesieniu do norm rozwojowych, a nie do stereotypów płciowych.

Z mojego doświadczenia wynika, że największym zagrożeniem nie są same różnice biologiczne, lecz społeczne przekonania, które prowadzą do bagatelizowania trudności. W pracy logopedy kluczowe jest wczesne rozpoznanie sygnałów ostrzegawczych i szybkie wdrożenie wsparcia – niezależnie od tego, czy przed nami siedzi dziewczynka, czy chłopiec. Rozwój mowy to proces dynamiczny i plastyczny. Odpowiednio wcześnie podjęte działania mogą znacząco wpłynąć na

rozwój dziecka. Dlatego zamiast powtarzać mity, warto opierać się na faktach i uważnie przyglądać się indywidualnym potrzebom każdego małego człowieka.

Paulina Lisiak
neurologopeda kliniczny •
certyfikowany diagnosta ADOS-2
→ https://instagram.com/logopedapaula

FOT. ARCHIWUM WŁASNE AUTORKI

bliżej emocji

spis treści

Paradoks bezpiecznej bazy. O tym, dlaczego przy tobie jest najtrudniej

Anna Waleriańczyk, *Bliżej*

Bezpieczna baza jest przestrzenią, w której dziecko może zarówno na chwilę się rozsypać, jak i ponownie się poskładać.

Czas czytania	6 minut dla siebie

Są takie zdania, które potrafią zostać z rodzicem na długo. Czasem są wypowiadane mimochodem, bez złych intencji. A jednak gdzieś pod skórą zostawiają niewygodne pytanie: *czy ja naprawdę robię coś nie tak?*

Wielu rodziców zna te momenty. Wracamy do domu po kilku godzinach nieobecności, stęsknieni za naszym dzieckiem. Wychodząc z domu marzymy o chwili dla siebie, o przestrzeni, której na co dzień nam brakuje. A jednak już wracając, oglądamy w telefonie wspólne zdjęcia i filmiki, jakby czegoś mocno nam brakowało. Otwierają się drzwi, wpadacie sobie w ramiona, przez chwilę wszystko wydaje się w porządku, a potem nagle coś pęka. Pojawia się płacz, złość, marudzenie. Napięcie, które trudno zrozumieć od razu. I wtedy pada magiczne zdanie, które wielu rodziców zna aż za dobrze: *„Jak ciebie nie było, radził sobie bardzo dobrze”*. Łatwo wtedy pomyśleć, że to my jesteśmy tym elementem układanki, który coś zaburza, prawda?

W takich chwilach wielu rodziców, nawet tych, którzy są w pełni świadomi swojej bezpiecznej relacji z dzieckiem, zaczynają przyglądać się sobie z niemałą surowością.

A jednak psychologia rozwojowa opisuje zjawisko, które dla wielu wciąż bywa zaskakujące: dzieci bardzo

często pokazują najwięcej emocji właśnie przy tej osobie, przy której czują się najbezpieczniej.

Zupełnie nie dlatego, że ta relacja jest słabsza.
Wręcz przeciwnie - często właśnie dlatego, że jest tak silna.

To zjawisko ma swoje miejsce w teorii przywiązania i opisywane jest poprzez dwa pojęcia: bezpiecznej bazy i bezpiecznej przystani. Bezpieczna baza to ktoś, od kogo dziecko może się oddalać, żeby poznawać świat. To z tej relacji dziecko czerpie odwagę do doświadczania, do wchodzenia w nowe sytuacje, do podejmowania prób samodzielności.

Jednocześnie ta sama osoba pełni drugą rolę – jest bezpieczną przystanią. Miejscem, do którego można wrócić wtedy, gdy pojawia się zmęczenie, napięcie, frustracja albo strach. To tam dziecko szuka bliskości, kontaktu i wsparcia w regulowaniu swoich emocji.

Mam tu na myśli szczególnie te sytuacje, w których dziecko przez część dnia funkcjonuje poza obecnością swoich najbliższych – w przedszkolu, w szkole albo pod opieką innych dorosłych. Dziecko, które przez wiele godzin znajduje się w środowisku pełnym zasad, oczekiwań i bodźców, wkłada ogromny wysiłek w to, żeby się do niego dostosować. W przedszkolu czy

w szkole mobilizuje uwagę, kontroluje emocje, próbuje odnaleźć się wśród innych i reagować na wymagania dorosłych. Nawet jeśli radzi sobie z tym dobrze, jest to dla jego rozwijającego się układu nerwowego wciąż duży wysiłek.

Kiedy wraca do osoby, która jest jego figurą przywiązania, organizm rozpoznaje znajomy sygnał bezpieczeństwa i może się rozluźnić. Może odpuścić.

I właśnie wtedy często pojawia się coś, co dla dorosłych bywa zaskakujące — emocje, które przez cały dzień były powstrzymywane.

Płacz, złość, marudzenie, nagła potrzeba bliskości. Czasem zachowania, które rodzice opisują jako „rozsypanie się” dziecka tuż po powrocie do domu.

Z zewnątrz może to wyglądać tak, jakby obecność rodzica pogarszała sytuację. Jakby dziecko przy nim traciło równowagę.

W rzeczywistości bywa dokładnie odwrotnie.

Bezpieczna relacja jest jednocześnie miejscem, w którym dziecko może puścić napięcie, i miejscem, w którym może się ponownie regulować. Dlatego często

najpierw pojawia się rozregulowanie, a dopiero potem stopniowe uspokojenie.

Można powiedzieć, że bezpieczna baza jest przestrzenią, w której dziecko może zarówno na chwilę się *„rozsypać”*, jak i ponownie się *„poskładać”*.

Dlatego zdanie *„przy tobie zachowuje się najgorzej”* bywa w rzeczywistości bardzo mylące. Nie zawsze mówi ono o tym, że rodzic robi coś nie tak. Często oznacza coś zupełnie odwrotnego — że to właśnie przy tej osobie dziecko czuje się na tyle bezpiecznie, by pokazać wszystkie swoje emocje.

Takie stwierdzenie potrafi być także bardzo krzywdzące, zwłaszcza gdy wypowiadane jest przez osoby, które widzą jedynie krótki wycinek sytuacji. Dostrzegają pojedynczy moment – płacz, marudzenie, trudne zachowanie – nie widząc jednocześnie całego kontekstu codzienności ani relacji, która między rodzicem a dzieckiem buduje się każdego dnia. Relacji często stabilnej, bezpiecznej i pełnej bliskości, która w ogromnym stopniu wpływa na rozwój dziecka i kształtowanie jego wzorców emocjonalnych.

Myślę tu o tych wszystkich sytuacjach, kiedy komentarze padają z ust osób, które w rzeczywistości

niewiele wiedzą o rodzicielskiej codzienności. O pani na przystanku, która słysząc marudzące w wózku dziecko, natychmiast czuje potrzebę pouczyć cię, co powinnaś zrobić. O kimś, która wpada w odwiedziny raz na pół roku i z pełnym przekonaniem opowiada, że wie, jak należałoby sobie z tym poradzić.

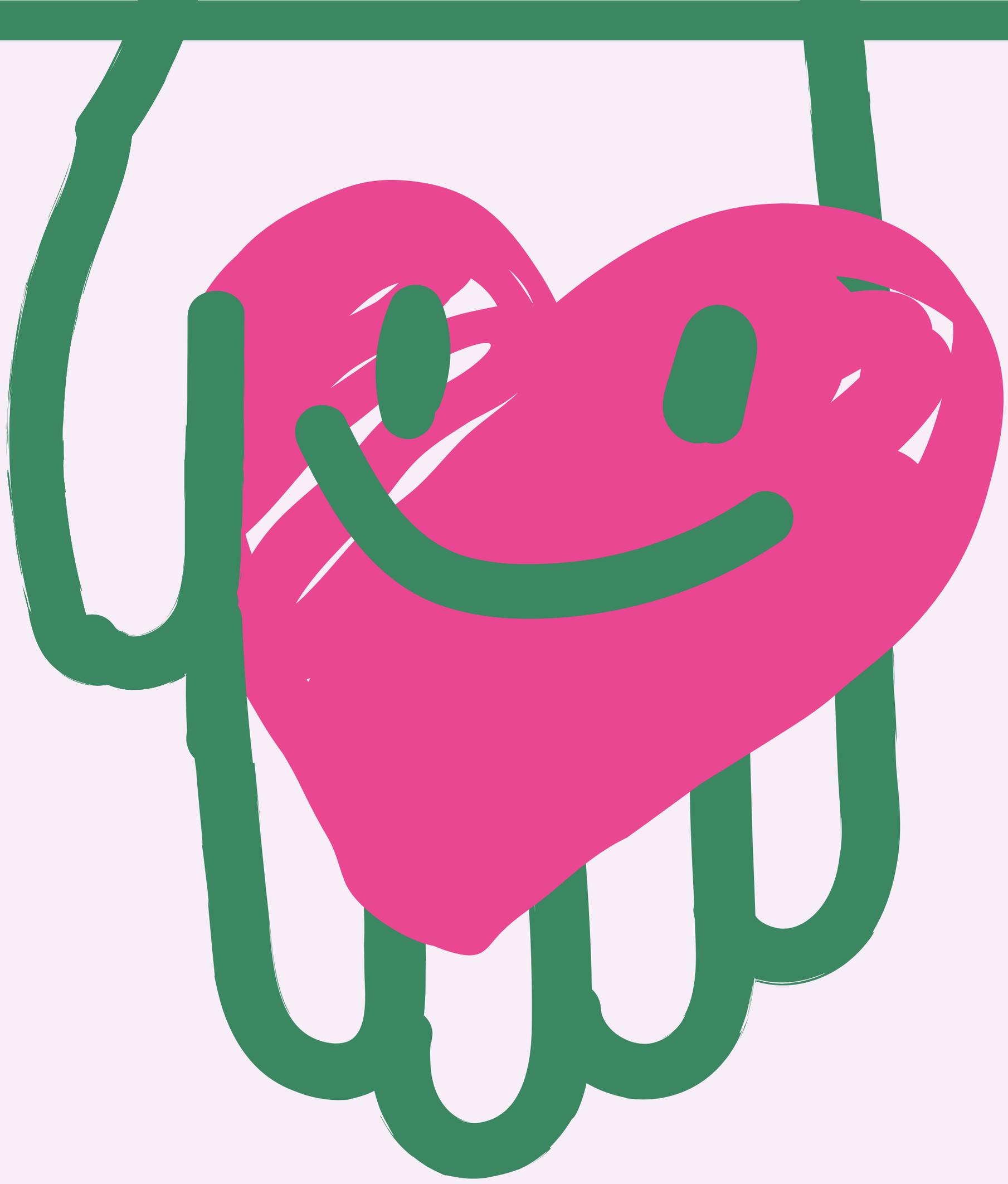
W takich momentach łatwo zapomnieć, że za tą jedną sceną stoi cały niewidoczny wysiłek rodzica. Godziny bliskości, cierpliwości i codziennego budowania relacji, która daje dziecku poczucie bezpieczeństwa. Relacji powstającej w setkach zwyczajnych chwil, których nikt z zewnątrz nie widzi — a która potrafi zostać oceniona w jednej chwili, na podstawie kilku minut trudnych emocji.

Dla rodziców takie momenty potrafią być bardzo obciążające. Szczególnie, kiedy cały ten ładunek emocjonalny dziecka spada właśnie na nich. Jego smutek, złość, frustracja. Próbują trzymać się w ryzach i nie rozsypać razem z nim. Bo wiedzą, że ta bezpieczna przystań to właśnie ich spokój.

Ten tekst dedykuję tym rodzicom, przy których ich dzieci pozwalają sobie rozpaść się na kawałki częściej niż przy kimkolwiek innym. Czas spojrzeć na te sytuacje nie jak na dowód porażki wychowawczej, ale jak

na moment powrotu do bezpiecznej przestrzeni, w której już żadne emocje nie są straszne. Czasem najlepsze, co można dla siebie zrobić, to spróbować zobaczyć pod powierzchnią zachowania coś więcej niż tylko trud. Zmęczenie, ciężar, napięcie, które w końcu znajduje ujście. I dopiero po tym można stopniowo wracać do równowagi — w bliskości, której potrzeba pojawia się właśnie wtedy, gdy tylko dziecko dostrzega cię na horyzoncie.

Anna Waleriańczyk
redaktorka naczelna Bliżej
pedagog



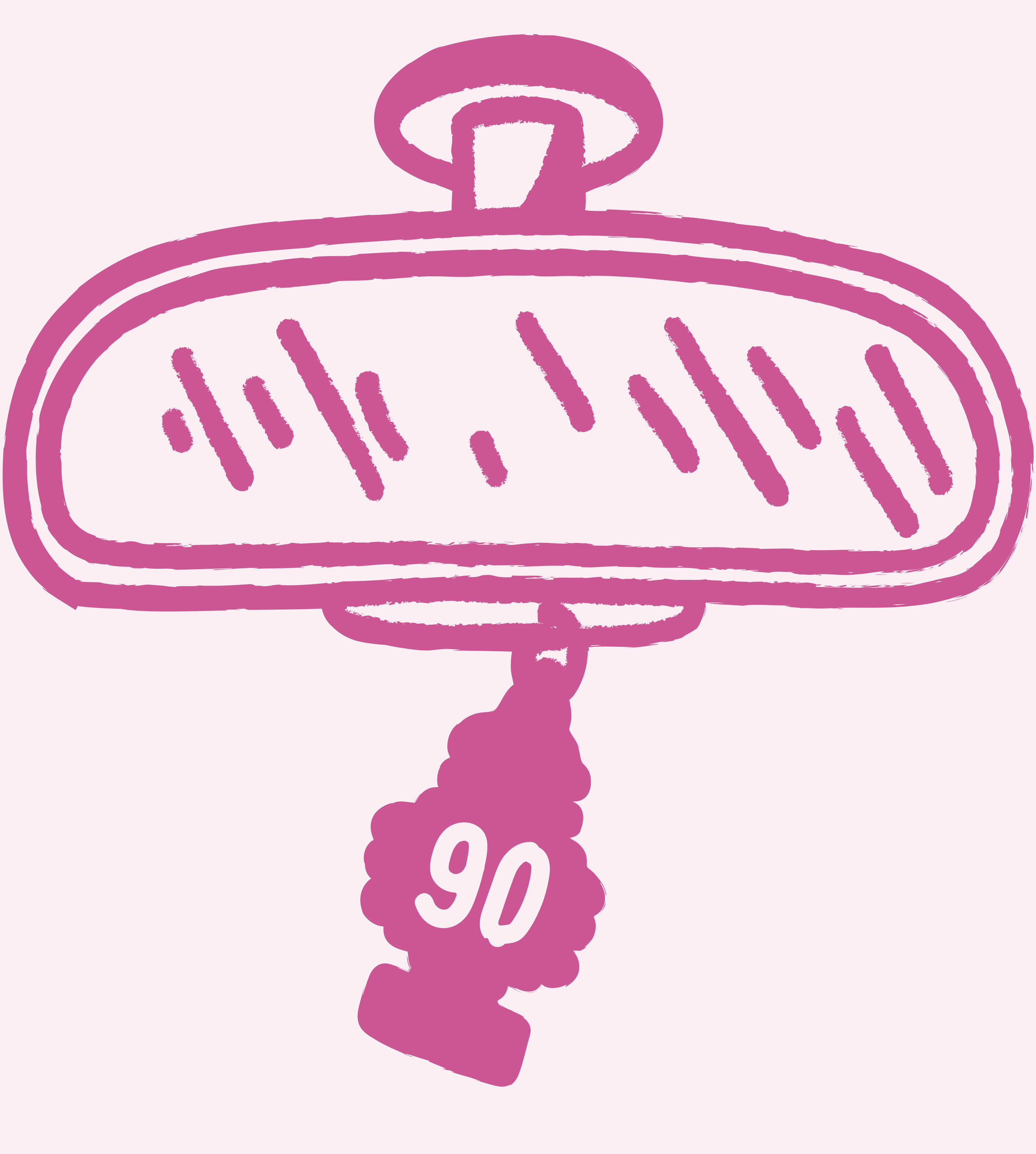
buy coffee.to

Bliżej powstaje
dzięki pasji i wsparciu czytelników.

Jeśli cenisz nasze treści
i chcesz, żebyśmy mogli tworzyć
kolejne numery, możesz postawić
nam kawę.

stawiam kawę

OD 10 ZŁ / BEZ ZOBOWIĄZAŃ



Lusterko z dzieciństwa

Grzegorz FORIN Piwnicki, *Bliżej*

Każde pokolenie ma swoje dzieciństwo. Jedno pachnie trzepakiem i kapslami, inne ekranem telefonu — ale radość odkrywania świata pozostaje ta sama.

Czas czytania	3 minuty dla siebie

Nasze dzieciństwo wyglądało inaczej niż to, jakie mają dziś nasze dzieci. To pewne. Nie oceniam, czy było lepsze, czy gorsze. Było po prostu inne. Moje przypadało na lata 80. i 90. w Polsce. Czas kaset magnetofonowych, filmów na vhs, balonówek i wieczornego „jeszcze pięć minut" krzyczanego z placu zabaw przed blokiem.

Nie było telefonów ani komunikatorów a za social media służyło boisko szkolne, na którym wszyscy spotykaliśmy się po lekcjach. Informacje rozchodziły się tam błyskawicznie. Ktoś powiedział, że gramy w piłkę o siedemnastej i o siedemnastej boisko było pełne. Nikt nie wysyłał przypomnień. Nikt nie sprawdzał lokalizacji. Po prostu się przychodziło.

Nasze dzieciństwo miało w sobie coś cudownie nieuporządkowanego, a plan dnia powstawał spontanicznie. Najpierw kapsle, potem trzepak, potem rowery. Na końcu powrót do domu z kolanami zielonymi od trawy i z kieszeniami pełnymi skarbów, które dla dorosłych były tylko kamieniami. Dla nas okruchami codzienności, którą chcieliśmy pamietać na długo a nie o niej zapomnieć po chwili.

Mieliśmy mniej rzeczy, wszystkie pewnie byśmy zmieścili w reklamówce, ale za to więcej pomysłów na codzienność. Karton po lodówce potrafił być bazą

kosmiczną przez tydzień. Patyk zmieniał się w miecz, mikrofon albo kierownicę rajdówki. Wszystko zależało od wyobraźni. Nuda była stałym elementem wakacji, ale to właśnie z niej rodziły się najlepsze przygody.

Dzisiejsze dzieci mają świat w kieszeni. Dosłownie. Kilka kliknięć i mogą porozmawiać z kolegą z drugiego końca miasta, obejrzeć film, znaleźć odpowiedź na każde pytanie. Ich rzeczywistość jest szybsza i bardziej cyfrowa. Ale przez to jakże niebezpieczna, chyba bardziej niż nasza. Często też bardziej zaplanowana. Mają zajęcia dodatkowe, kalendarze pełne jak u dorosłych i aplikacje przypominające o wszystkim.

My mieliśmy jedną aplikację. Mamę wołającą z okna, że nadszedł już czas: a to na obiad, a to na powrót do domu bo lekcje czekają do odrobienia.

Czasem myślę, że nasze dzieciństwo było trochę jak analogowy aparat fotograficzny. Zdjęć było niewiele 24, 36 klatek, ale każde zapamiętywało się na długo. Dzisiejsze dzieciństwo przypomina raczej galerię w telefonie pełną obrazów, filmów i wiadomości.

A jednak kiedy patrzę na swoje dzieci budujące bazę z koców w salonie u dziadków albo śmiejące się na placu zabaw ganiając pomiędzy urządzeniami widzę

coś bardzo znajomego. Esencja dzieciństwa wcale się nie zmieniła. Nadal chodzi o przygodę, o śmiech, o poczucie, że świat jest ogromny i ciekawy.

Może różnica polega tylko na tempie.

My mieliśmy czas, zanim zaczęliśmy się spieszyć. One dorastają w świecie, który już pędzi. Naszą rolą jest chyba czasem ten pęd trochę zwolnić. Pokazać, że nie każda chwila musi być zaplanowana. Że nuda wcale nie jest wrogiem. I że najlepsze wspomnienia często zaczynają się od prostego pytania.

Co dziś wymyślimy?

Grzegorz FORIN Piwnicki
dyrektor kreatywny Bliżej
działacz i pedagog społeczny

Bliżej kultury
Rekomendacje, które inspirują i łączą

zestawienie przygotowała:
Anna Waleriańczyk, *Bliżej*

bliżej kultury

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

Podcast dla rodziców:

Spotify®

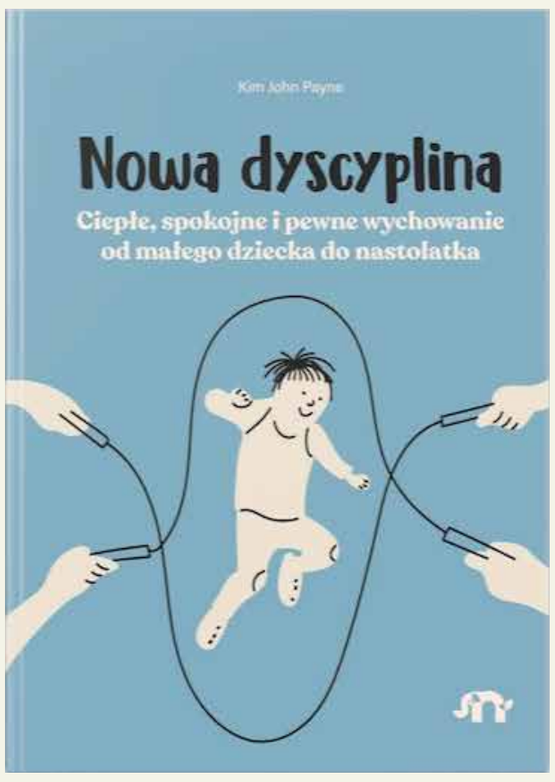
Rezultaty. “Czego dzieci naprawdę potrzebują od rodziców zamiast zabawek i ekranów?

Zofia Ożarek-Wodzinowska

posłuchaj podcastu

W tym odcinku do rozmowy zaproszona została Zofia Ożarek-Wodzinowska, znana w sieci jako MigaToMama, która zatrzymuje przy codziennych wyborach rodzicielskich — tych drobnych, a jednocześnie znaczących. Mowa o ekranach, nadmiarze bodźców i budowaniu relacji opartej na szacunku. To odcinek, który nie ocenia, ale zaprasza do refleksji — nad tym, czego naprawdę potrzebują dzieci i czego potrzebujemy my jako rodzice.

Książka dla rodziców: natuli dzieci są ważne



Nowa dyscyplina. Ciepłe, spokojne i pewne wychowanie od małego dziecka do nastolatka.

Kim John Payne

kup książkę

To książka, która pokazuje, że dyscyplina nie musi oznaczać kontroli ani surowości. Autor proponuje rozwiązania oparte na relacji, zrozumieniu i spokojnym prowadzeniu dziecka — bez krzyku, kar i presji. W przystępny sposób wyjaśnia, jak wspierać rozwój dziecka, jednocześnie dbając o granice i poczucie bezpieczeństwa. To lektura dla rodziców dzieci w wieku 5–15 lat — dla tych, którzy chcą wychowywać, łącząc bliskość z odpowiedzialnością.

bliżej kultury

Podcast dla dzieci:

Spotify®

Dzikoprzygody – podcast o naturze.

Aneta Chmielińska

posłuchaj podcastu

Ten podcast to spokojne, pełne uważności spotkania z naturą — opowiadane przez pisarkę przyrodniczą Anetę Chmielińską. Historie dla dzieci i dorosłych prowadzą przez świat przyrody, budząc ciekawość i zachwyt nad tym, co często pozostaje niezauważone.

Podcast otrzymał nagrodę Podcastu Roku 2021, Diamentu Patronite 2024 w kategorii „Zwierzęta i Natura” oraz Best Stream Awards w kategorii „Nauka i Edukacja”.

Książka dla dzieci: lubimyczytać

Miejsce dla cieni.

Lidia Branković

kup książkę

To książka o tym, co na pierwszy rzut oka w nas niewidoczne, a jednocześnie bardzo obecne — o emocjach i tym, co często próbujemy ukryć. Autorka zaprasza do uważnego przyjrzenia się naszym „cieniom” oraz do zobaczenia, że nie muszą być czymś, czego należy się pozbywać, ale czymś, co warto zrozumieć i przyjąć. To lektura, która wspiera budowanie głębszego kontaktu ze sobą.

Gra rodzinna:

lubimyczytać

Gra w kości - drewniana gra rodzinna

kup grę

Prosta, wciągająca gra, która opiera się na tym, co najważniejsze — wspólnym czasie. Rzuty kostką, planowanie ruchów i odrobina strategii tworzą przestrzeń do zabawy, która angażuje zarówno dzieci, jak i dorosłych. Kompaktowy rozmiar sprawia, że można zabrać ją ze sobą w podróż i wszędzie tam, gdzie pojawia się ochota na odrobinę zdrowej rywalizacji.

bliżej kultury

Muzyka dla dzieci:

Spotify®

Razem

Wujek Ogórek

posłuchaj muzyki

Ten album to muzyczna opowieść dla małych i nieco większych słuchaczy. Proste, wpadające w ucho melodie i teksty bliskie dziecięcemu doświadczeniu zapraszają do wspólnego śpiewania, tańczenia i bycia bliżej. Muzyka, która nie narzuca, ale naturalnie tworzy przestrzeń na radość.

Mikroprzebudzenie.
O biologii wiosennej zmiany

Anna Niziołek, *psycholożka, psychoterapeutka rodzinna, MeWell*

Wiosna zaczyna się w naszym ciele. Zanim zauważymy zmianę pory roku, organizm już reaguje na światło i wydłuża-jący się dzień. To biologiczne „mikroprzebudzenie" potrafi dodać energii — ale dla wielu osób bywa także momentem przeciążenia układu nerwowego.

Czas czytania | 8 minut dla siebie

Kiedy ciało wyprzedza myśl

Każdego roku, gdzieś między lutym a marcem, dochodzi do subtelnej, ale głębokiej zmiany w biologii każdego z nas. Zmienia się nie tylko nastrój — zmienia się chemia. Oko rejestruje wydłużający się dzień i wysyła sygnał do mózgu, do miejsca pełniącego funkcję wewnętrznego zegara. Ten zegar reguluje między innymi wydzielanie melatoniny — hormonu snu i ciemności.

Zimą melatonina produkowana jest dłużej — jesteśmy biologicznie zaprogramowani, żeby zwalniać i oszczędzać energię. To nie lenistwo, ale adaptacja, która przez tysiące lat pomagała przeżyć zimę. Wiosną to okno się skraca. Organizm dosłownie wychodzi z trybu uśpienia.

Równolegle rośnie poziom serotoniny — substancji, którą mózg produkuje intensywniej pod wpływem światła. Reguluje ona nastrój, zdolność skupienia i gotowość do kontaktu z innymi. Więcej światła to więcej serotoniny, a więc więcej energii do życia — nie jako postanowienie, ale jako stan ciała.

Wiosną budzimy się też bardziej przytomni. Poranny poziom kortyzolu — hormonu, który uruchamia organizm na start dnia — jest wyższy i szybciej osiąga swój szczyt.

Układ nerwowy w trakcie rozruchu

Zmiana sezonowa to nie tylko chemia, ale także przestawienie się całego układu nerwowego. Zimą wielu z nas funkcjonuje w trybie oszczędnościowym: robimy to, co trzeba, ale bez zapału. Czasem pojawia się też poczucie ciężkości, izolacji czy braku energii. Psychiatrzy mówią o tym jako o wariancie depresji sezonowej, ale nawet jej łagodniejsza forma — zimowe przygaszenie — ma swoje biologiczne uzasadnienie.

Wiosna stopniowo to zmienia. Więcej światła i wyższy poziom serotoniny sprzyjają otwarciu na kontakt, rozmowę i aktywność. Pojawia się energia, ciekawość i gotowość do działania.

Ale tu pojawia się paradoks, który rzadko bywa omawiany: wiosna jest jednocześnie biologicznym przyspieszeniem i neurobiologicznym wyzwaniem.

Więcej bodźców, dłuższy dzień, powrót do aktywności i presja „wiosennej produktywności” mogą być obciążające dla organizmu, który dopiero wychodzi z zimowego spowolnienia. Dla osób wrażliwych na bodźce, wyczerpanych zimą czy rodziców małych dzieci ten okres może być wymagający.

Sezonowe przejście nie jest przełącznikiem. To stopniowa kalibracja. Ciało potrzebuje czasu, by nauczyć się nowego tempa.

Emocje bez przyczyny, czyli ciało pracuje

W tym czasie wiele osób doświadcza stanów, które mogą wydawać się trudne do wyjaśnienia.

Nieuzasadnione rozdrażnienie. Twój układ nerwowy jest w trakcie zmiany, dlatego progi pobudzenia się obniżają. Hałas, tłum czy nadmiar obowiązków mogą być odczuwane intensywniej niż zimą. Nie dlatego, że coś jest z tobą nie tak, ale dlatego, że ciało jeszcze dostraja się do nowej intensywności.

Nagła melancholia. Wzrost energii może paradoksalnie wybudzić emocje, które zimą były przyciszone, odłożone na później. Wracają myśli czy uczucia, które przez ostatnich kilka miesięcy pozostawały w tle.
Potrzeba snu mimo energii. Mózg reorganizuje swoje rytmy, dlatego można czuć się jednocześnie pobudzonym i zmęczonym. To nie sprzeczność a fizjologia w trakcie przejścia.

Pragnienie zmiany. Więcej serotoniny i dopaminy zwiększa motywację do eksploracji. Ewolucyjnie: wiosną szukało się nowych zasobów, terenów. Dlatego w tym okresie częściej pojawia się chęć wprowadzania zmian — od drobnych decyzji po większe plany. Zamiast oceniać te stany, warto potraktować je jako informację o tym, że organizm jest w trakcie adaptacji.

Rodzina w trybie przejściowym

Wiosenna zmiana odbywa się także w rodzinie. Dzieci, szczególnie w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, są bardzo wrażliwe na zmiany rytmu dnia. Ich układy nerwowe reagują intensywniej. Wydłużający się dzień może powodować wcześniejsze pobudki, trudności z zasypianiem czy większą pobudliwość. Dla rodzica, który sam przechodzi proces biologicznej adaptacji, dodatkowe obciążenie może oznaczać więcej napięcia i konfliktów. Zrozumienie, że i dorośli, i dzieci są w tym czasie w procesie dostrajania się do nowego rytmu, pomaga przejść przez ten okres łagodniej.

Jak wspierać siebie w czasie przejścia

Regulacja w okresach przejściowych polega nie na ignorowaniu zmian, ale na towarzyszeniu im ze świadomością. **Dbaj o rytm dnia.** Stałe godziny wstawania, jedzenia i zasypiania stwarzają warunki, w których zegar biologiczny spokojnie może się przestawić.

Korzystaj z porannego światła. Naturalne światło w pierwszej godzinie po przebudzeniu jest jednym z najsilniejszych regulatorów rytmu dobowego i poziomu serotoniny. Bez okularów, ekranu — tylko okno, balkon, spacer.

Zmniejsz oczekiwania wobec produktywności. Wiosenna energia buduje się stopniowo. Forsowanie organizmu, który jest w trakcie reorganizacji, prowadzi do wyczerpania, nie do rozkwitu.

Wprowadzaj łagodny ruch. Spacer, rozciąganie czy joga wspierają regulację układu nerwowego i pomagają rozładować napięcie somatyczne bez nadmiernego pobudzenia.

Rozmawiaj o tym z rodziną. Proste zdania normalizujące doświadczenie: “Wszyscy jesteśmy trochę pobudzeni, bo zmienia się pora roku”, pomagają dzieciom i dorosłym lepiej rozumieć własny stan.

Wiosna jako czas przeglądu siebie

Jest jeszcze jedna, rzadziej opisywana funkcja sezonowej zmiany: wiosna to biologicznie sprzyjający czas do przeglądu siebie.

Wyższy poziom serotoniny i dopaminy to nie tylko dobry nastrój — to lepszy dostęp do pamięci autobiograficznej, większa zdolność do wyobrażania sobie przyszłości i większa otwartość na zmianę. Mózg dosłownie ma więcej zasobów do refleksji.

To czas, który sprzyja pytaniom: Co naprawdę mi służy? Czego potrzebuję więcej? Co chcę zmienić — nie impulsywnie, ale z energią, która teraz jest dostępna?

Mikroprzebudzenie to nie wielki przełom. To powrót do kontaktu z sobą — z ciałem, potrzebami i relacjami. Wiosna nie zmieni życia automatycznie. Ale może dać zasoby, których zimą brakowało, żeby zacząć.

Tekst ma charakter psychoedukacyjny i nie zastępuje konsultacji ze specjalistą. Jeśli obserwujesz u siebie lub bliskich nasilone trudności z regulacją emocji, snem lub funkcjonowaniem — warto skonsultować się z psychologiem lub psychiatrą.

Anna Niziołek
psycholożka • psychoterapeutka rodzinna
Me Well Strefa Zdrowia Psychicznego
→ https://mewell.pl

przewodnik

bliżej

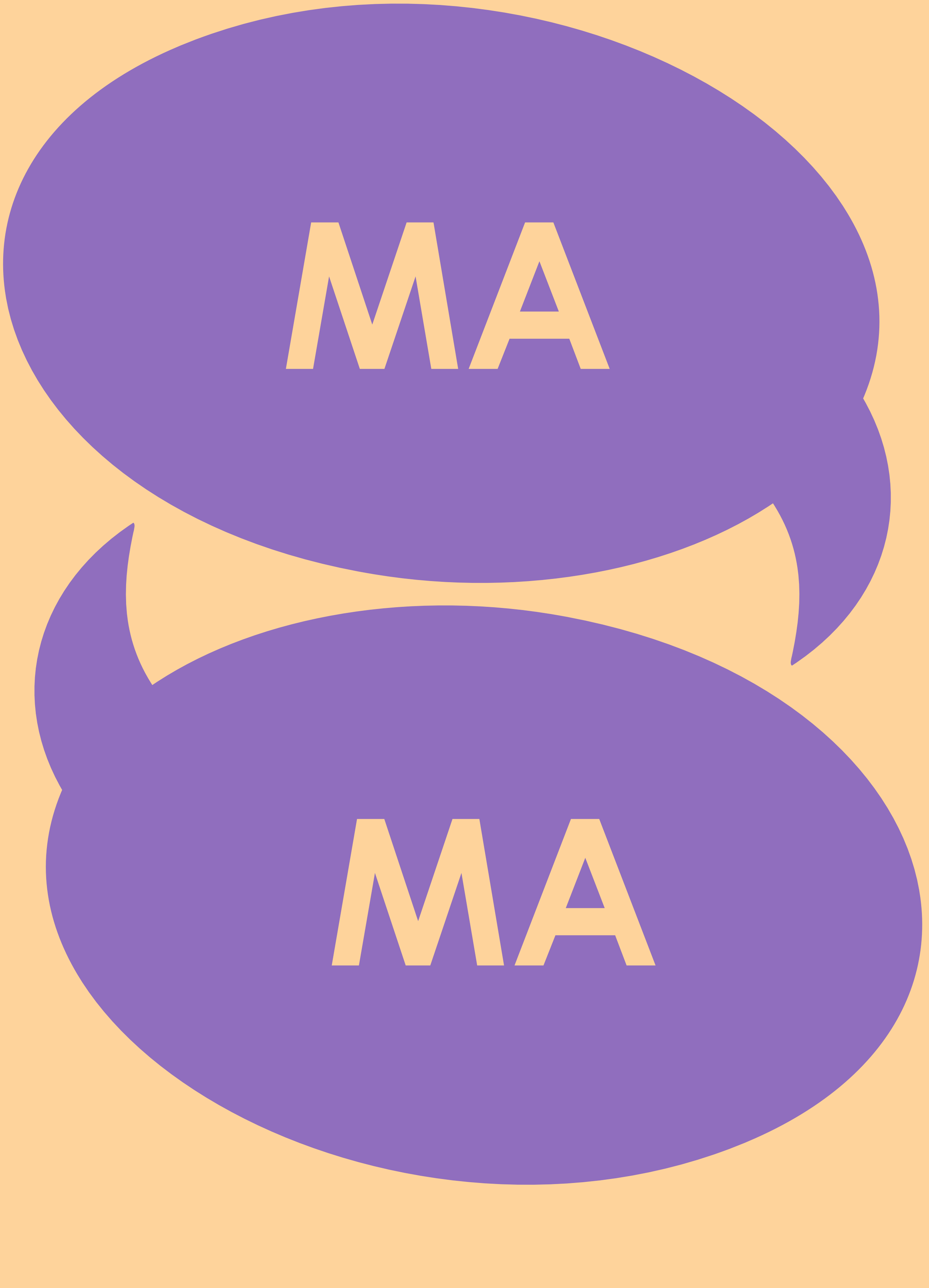
dla bliskich dzieciom

Zaobserwuj nas na Instagram

@blizejmag

bliżej mamy

spis treści



Monika Szwed
Być mamą. Historie i refleksje

Wioska

nie zawsze musi być
głośna i pełna ludzi siedzących
przy jednym stole.
Czasem tworzy się z małych
gestów i z relacji
rozciągniętych w czasie
i przestrzeni.

Czas czytania	10 minut dla siebie

Nie jestem typem kobiety, która potrzebuje tłumu ludzi wokół siebie. Wystarczą mi cztery ściany, kubek kawy z mleczną pianką albo ukochany rooibos w kubku z grubymi ściankami. Lubię ciszę. A jednak od zawsze marzyłam o największym hałasie świata, o dzieciach. O chaosie, radości, skokach po kałużach i wspólnym rysowaniu przy stole.

Moja droga do macierzyństwa zaczęła się dużo wcześniej niż sama zaczęłam o nim myśleć. Dorastałam w wielopokoleniowym domu, blisko były babcie, dziadek, ciotki i starsze kuzynki, w miejscu, w którym było pełno rozmów, zapachów z kuchni i śmiechu w tle. Jestem najstarsza z czwórki dzieci, więc bardzo szybko nauczyłam się opieki, cierpliwości i odpowiedzialności. Wtedy wydawało mi się to zwyczajną częścią życia, teraz wiem, że było to najpiękniejsze przygotowanie do roli, którą kiedyś miałam przyjąć.

Kiedy dorosłam, wyprowadziłam się najpierw do Poznania, a później jeszcze dalej, do Warszawy. Zostawiłam za sobą bliskość domu, ale nie poczucie, że ktoś jest obok, bo to wciąż noszę w sobie. W dużych miastach zaczęłam budować własne życie: studiować, pracować, poznawać ludzi i powoli układać świat na własnych zasadach. Wtedy pojawił się On. Zawsze wierzyłam w znaki, dlatego kiedy po swoich

wakacjach wręczył mi kolczyki z bursztynem, od razu przypomniało mi się stare ludowe powiedzenie: *„Kto dziewczynie bursztyn podaruje, ten ją za żonę poślubuje”*. Ha, On nie miał o tym pojęcia, ale ja już wiedziałam. Początek naszej znajomości wcale nie zapowiadał wspólnej przyszłości, a jednak życie potoczyło się właśnie w tę stronę. Dziś jesteśmy razem, po ślubie i tworzymy rodzinę z naszymi dwoma córeczkami.

W temacie powiedzeń, jest takie afrykańskie przysłowie, które często pojawia się w rozmowach o rodzicielstwie: *„Do wychowania dziecka potrzeba całej wioski”*. Z czasem zrozumiałam, że to nie tylko piękna metafora, bo tej wioski potrzebowałam jeszcze na długo przed pierwszym porodem.

O nasze pierwsze dziecko staraliśmy się kilka lat, dlatego gdy w końcu zobaczyłam na teście dwie kreski, radość była ogromna. Wiadomość szybko rozeszła się po rodzinie, wśród przyjaciół, nawet po sąsiadach, a ja miałam wrażenie, że wszyscy razem unosimy się kilka centymetrów nad ziemią. Ta radość była tak duża, że można było się nią ogrzać i poczuć bezpieczenie. Pod koniec trzeciego miesiąca ciąży zaczęłam jednak czuć niepokój, którego nie potrafiłam racjonalnie wytłumaczyć. Objawy, które wcześniej były oczywiste, nagle zniknęły, a intuicja podpowiadała mi,

FOT. ARCHIWUM WŁASNE AUTORKI

że coś jest nie tak. Był środek pandemii i bardzo wiele spraw trzeba było załatwiać w samotności. Kiedy w końcu udało się dostać na badanie, lekarz uspokajał nas, pokazując obraz na ekranie i mówiąc, że wszystko jest w porządku. *„Zobaczcie – powiedział - Wasze dziecko ma silne serce, posłuchajcie jak mocno bije.”* Pamiętam zapach gabinetu, dźwięk tego bicia i chłód łez spływających po rozgrzanych policzkach. Następnego dnia tego małego serduszka we mnie już nie było.

W takich momentach człowiek szczególnie wyraźnie widzi, jak działa wioska. W chwilach radości pojawia się naturalnie i bez wysiłku. W chwilach straty bywa cichsza, bo często nie wiemy, jak być przy czyimś bólu. Strata dziecka jest doświadczeniem, o którym wciąż mówi się zbyt rzadko. Często brakuje nam słów, żeby opisać taki ból, dlatego wiele osób milczy. A cierpienie? Dotyka nie tylko matkę, ale również ojców, dziadków i wszystkich tych, którzy zdążyli już pokochać to maleńkie życie.

Trzy miesiące później wydarzyło się jednak coś, co do dziś wydaje mi się cudem. Znów byłam w ciąży, a pod moim sercem zaczęło bić nowe, serce naszej najstarszej córki. Ta ciąża była pełna ostrożnej nadziei i przebiegła spokojnie i łagodnie, a pierwszy rok życia naszej

dziewczynki był jednym z najbardziej magicznych okresów mojego życia, mimo że przeżywaliśmy go daleko od rodzinnego domu.

Słyszycie czasem, że macierzyństwo, rodzicielstwo to samotność? Znam to, byłam, a czasem czuję, że wciąż tam jestem. Do mnie też nikt nie przychodził z gotową mapą przyjaźni i koszyczkiem wsparcia. Trzeba było wyjść z domu, spróbować rozmowy z kimś zupełnie obcym, na spacerze, otworzyć się również w sieci i mieć nadzieję, że po drugiej stronie znajdzie się ktoś, kto rozumie ten sam świat. Właśnie w taki sposób zaczęłam poznawać inne mamy, które często mnie ratowały.

Macierzyństwo ma jednak niezwykłą zdolność przeta-sowywania relacji. Niektóre znajomości z czasem cichną, szczególnie te z osobami, które nie mają dzieci, bo nagle zaczynamy funkcjonować w zupełnie innych rytmach dnia i w innych rzeczywistościach. Zostaje garstka ludzi, którzy naprawdę rozumieją co-dzienność z dzieckiem. Kiedy pojawia się kolejne dziecko, życie znów się zmienia. Dochodzą praca, obowiązki domowe, przedszkole i logistyczne układa-nie dni tak, żeby wszystko się zmieściło. Czasem za-stanawiam się, jak w tym wszystkim znaleźć jeszcze przestrzeń na przyjaźnie, rozmowy i spotkania? Szczególnie wtedy, gdy dzieci chorują jedno po

ARCHIWUM WŁASNE AUTORKI / FOT. RITA CHOJNOWSKA

drugim, a kalendarz zaczyna przypominać skomplikowaną układankę. A kiedy w końcu pojawia się chwila tylko dla siebie, często okazuje się, że jedyną rzeczą, o której naprawdę marzysz, jest cisza, gorąca kąpiel i kilka stron książki przeczytanych bez pośpiechu. Tyle że i to nie zawsze się wydarza, i wtedy przychodzi kolejna lekcja akceptacji. Spoiler alert: macierzyństwo ma ich całkiem sporo.

Dziś jestem mamą dwóch dziewczynek i wiem już, że wioska nie zawsze ma jeden adres. Czasem powstaje z rozmowy na placu zabaw, z przyjaźni między dwiema mamami albo z chwili, kiedy ktoś pyta: *„Jak się dziś naprawdę czujesz?”*. Z tej mojej samotności i potrzeby bliskości powstało Twoje Stado, czyli kameralne spotkania, warsztaty i sesje zdjęciowe dla mam, na które można przyjść razem z dziećmi. Pijemy wtedy ciepłą kawę, rozmawiamy, możemy pobyć chwilę razem i zobaczyć, że wiele z nas przeżywa bardzo podobne historie.

Z czasem przyszedł do mnie kolejny pomysł i zrozumiałam coś jeszcze. Wioska nie zawsze musi być głośna i pełna ludzi siedzących przy jednym stole. Czasem tworzy się z małych gestów i z relacji rozciągniętych w czasie i przestrzeni. A ja bardzo chcę też wyciągać dłoń do mam, które na spotkaniach pojawić

się chcą, ale nie mogą. I tak powstał **Letter Moms Club** - krąg mam, które piszą do siebie analogowe listy. Każdego miesiąca losuję pary i podaję tematy listu. Jedna mama pisze do drugiej, zupełnie nieznajomej, opowiadając o swoim macierzyństwie, zmęczeniu, radościach i codzienności. W świecie pełnym wiadomości wysyłanych w kilka sekund list pisany ręką staje się czymś niezwykle osobistym i magicznym. Czasem jest jak rozmowa z kimś, kto siedzi obok przy kuchennym stole, nawet jeśli dzieli nas kilkaset kilometrów.

I może właśnie tak wygląda dziś nasza współczesna wioska, rozsiana po różnych miastach, cicha, niewidoczna, nie widać jej na pierwszy rzut oka. Ale wciąż istnieje.

FOT. ARCHIWUM WŁASNE AUTORKI

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

Wspólne artystyczne aktywności, przy stole albo na podłodze. Uwielbiam też czytać im książki, to chyba jedyny moment, kiedy możemy wspólnie odpocząć

2. Czego Twoje dzieci nauczyły Cię o Tobie samej?

Że mogę wszystko! Wystarczy, że mi się chce.

3. Co najbardziej zachwyca Cię w Twoich dzieciach?

W starszej ogromna empatia i uważność na innych ludzi. W młodszej jej podejście do życia, każdą sytuację przyjmuje z uśmiechem.

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

Że zawsze jestem blisko i że mogą na mnie liczyć.
I że nasza codzienność była pełna małych gestów: karteczek na dzień dobry, ciepłego ubrania z kalory-fera zimą czy naszego hasła „czary mary, czas stop”, kiedy miałyśmy chwile 1:1

5. Co powiedziałabyś sobie z początku drogi macierzyństwa?

Żeby bardziej akceptować to, co przynosi życie. Mniej walczyć z rzeczywistością. No i pamiętać o tej zasadzie z maską tlenową: najpierw zadbać o siebie, bo kiedy mama się sypie, to cały rodzinny system zaczyna się chwiać.

Monika Szwed – kulturoznawczyni, fotografka i twórczyni przestrzeni dla kobiet, w których można na chwilę zwolnić i pobyć bliżej siebie. Założycielka Twojego Stada - miejsca dla mam, gdzie spotkania, warsztaty i sesje zdjęciowe stają się pre-tekstem do rozmów, obecności i uważności. Twórczyni Letter Moms Club i Letter Girls Club - projektów, które przywracają pisaniu jego pierwotny sens. W każdej edycji kobiety wymieniają się listami, tworząc relacje oparte na słowie, szczerości i zaufaniu. Na co dzień współpracuje z markami, tworząc dla nich mate-riały i opowieści, ale najbardziej przyciągają ją historie, które widzi w codzienności: w relacjach, gestach i chwilach dzielonych z innymi. Fotografuje kobiety, rodziny, śluby, skupiając się na tym, co prawdziwe i niewymuszone. W swoich działaniach i opowieściach wraca do jednego pytania: jak być bliżej siebie, siebie nawzajem i tego, co naprawdę ważne. Spełniona Mama dwóch magicznych dziewczynek - Matyldy i Lary.

Bliżej tworzy się w relacji.

**Jeśli to miejsce jest Ci bliskie —
zapraszamy Cię do wsparcia.**

buy coffee.to

stawiam kawę

OD 10 ZŁ / BEZ ZOBOWIĄZAŃ

Julian Karewicz
Być tatą. Historie i refleksje

bliżej taty

”

Stanąłem
bliżej siebie wtedy,
kiedy zacząłem żyć
dla innych.

”

Czas czytania	7 minut dla siebie

Wiele lat temu, gdy byłem singlem, skupionym wyłącznie na sobie, realizowaniu celów i marzeń, do których osiągnięcia było mi wtedy znacznie bliżej niż dziś, nawet nie myślałem o tym, że posiadanie dzieci może być czymś, co można choćby porównać do życiowego spełnienia. Myśl o byciu rodzicem stała w opozycji do idei samorealizacji.

Muszę przyznać szczerze, że zwyczajnie obawiałem się dzieci. Miałem lęk, że coś mi odbiorą i że właśnie z tego powodu moje życie wypełni się pustką.

Nie potrafię wyjaśnić dlaczego, ale miałem takie przypuszczenie, że dziecko, zwłaszcza to obce, które podchodziło do mnie przypadkiem, gdy byłem w pracy czy w sklepie, to istota posiadająca aparat poznawczy tak rozbudowany, że mogłoby się okazać, iż pojawiając się w moim otoczeniu, zagrozi jakiejś mojej tożsamości, bo się na mnie pozna. Niekiedy słyszy się wśród znajomych, że jeśli pies oszczeka nowoprzybyłego gościa, to jest wielka szansa, że ta osoba ma jakiś deficyt i nie jest godna zaufania. Ja miałem podobnie, tyle że z dziećmi. Mówię to całkowicie poważnie, choć zastrzegam, by tej analogii nie brać zbyt dosłownie.

Z jakiegoś względu matka natura nie zaimplementowała we mnie potrzeby posiadania dzieci. Instynkt

ARCHIWUM WŁASNE AUTORA / FOT. YUPIK PHOTO

tacierzyński się nie odzywał, zegar biologiczny nie tykał, a znajduję w sobie nawet wspomnienie, że świadomość bycia singlem utożsamiałem z wolnością i sposobem na optymalne funkcjonowanie.

Równolegle jednak coś mnie w tej otaczającej, egocentrycznej rzeczywistości mierziło. Jeśli zrobić z tego szczery rachunek sumienia, to paradoksalnie przemawiała przeze mnie pustka. Ile razy można iść na siłownię, do restauracji, odbyć podróż, osiągnąć kolejną umiejętność, żeby desperacko zasypać dziurę, na dnie której leżało pytanie: po co jestem?

I tu przyszło ogromne zaskoczenie. Ta pustka zaczęła się we mnie zasypywać po raz pierwszy wtedy, gdy stałem się opiekunem dzieci w rodzinie patchworkowej, a potem jakby zabetonowała się, gdy zostałem po raz pierwszy tatą. Zrozumiałem wówczas mechanizm, który wcześniej sam przed sobą zakrywałem: poczucie pustki znika wtedy, kiedy stajemy się odpowiedzialni za kogoś innego. Może to właśnie jest definicja dorosłości? Oczywiście dorosłość wiąże się z odpowiedzialnością, która ma ciężar i nie każdy mężczyzna, zwłaszcza w młodym wieku, jest gotów ten ciężar udźwignąć.

Ja przez wiele lat zmagałem się z poszukiwaniem tożsamości. W szkole podstawowej, w liceum, potem na

studiach próbowałem być kimś po to, żeby inni mnie zaakceptowali. Ta tożsamość przyklejała się do różnych tworów, które były tymczasowe, modne i nie była w stanie się na nich osadzić ani zapuścić korzeni. Trochę chce mi się z siebie śmiać, bo próbowałem być trochę poetą, trochę intelektualistą, innym razem łobuzem i utracjuszem. Dążenie to, choć momentami lekko żałosne, miało całkiem poważne źródło, szukałem wtedy miejsca, w którym mógłbym się osadzić.
Dziś, kiedy myślę o sobie, myślę w pierwszej kolejności o sobie jako o tacie. Inne tożsamości, których mi nie brakuje, bo mam pracę, specjalizację, jestem partnerem w związku, a na końcu także synem, są ważne, ale nie na tyle, by konkurować z pierwszą.

Pisząc to, mam jednocześnie poczucie patosu i wrażenie, że mówię rzeczy oczywiste. Te dwie perspektywy się wykluczają. Nie chcę sprzedawać ojcostwa jako leku na wszystkie choroby. Z drugiej strony nic nie poradzę na to, że mam aż tyle dobrych rzeczy do powiedzenia o byciu tatą. Naprawdę myślę, że bycie ojcem jest nieporównywalnie najlepszą rzeczą, jaka spotkała mnie w życiu, i nie zamieniłbym jej na nic innego.

Równocześnie wiem, że ojcostwo ma przyklejoną gębę. Ciągle słyszymy o ojcach, którzy porzucają swoje dzieci, albo o takich, którzy opanowali sztukę

ARCHIWUM WŁASNE AUTORA / FOT. YUPIK PHOTO

bycia nieobecnymi nawet wtedy, gdy znajdują się w jednym pomieszczeniu z własnymi dziećmi. W niektórych kontekstach ojcostwo bywa deprecjonowane, dewaluowane w popkulturze, nawet w bajkach czy pomijane przez badaczy, którzy niekiedy uznają je z założenia za funkcję drugoplanową.

Dlatego cykl, który rozpoczynam, będzie opowieścią o tym, jak ważne i potrzebne światu jest bycie tatą. Chodzi mi jednak o bycie dobrym i świadomym tatą. Nie chcę wcielać ojców w rolę ofiary. Chcę szukać odpowiedzialności tam, gdzie jest ona po naszej stronie, i mówić o tym, co znaczy być w roli dobrego ojca.
Skłania mnie do tego osobista droga, w której paradoksalnie stanąłem bliżej siebie wtedy, kiedy zacząłem żyć dla innych. A w tym bezsprzecznie pomogło mi bycie tatą.

ARCHIWUM WŁASNE AUTORA / FOT. YUPIK PHOTO

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

Kiedy moje dzieci robią mi psikusy. Najlepiej, gdy zmówią się przeciwko mnie i zajdą mnie strategicznie.

2. Czego Twoje dzieci nauczyły Cię o Tobie samym?

Że bycie tatą to moja najsilniejsza tożsamość.

3. Co najbardziej zachwyca Cię w Twoich dzieciach?

W każdym coś innego, zależnie od wieku i momentu. Gdy widzę, jak pokonują ograniczenia, odkrywają pasję albo wyciągają wnioski z własnych błędów. Mamy też swoje indywidualne rzeczy, ale tu za mało

miejsca na długie historie. Gustaw – nadzwyczajna sprawność i determinacja. Lew – mistrz ciętej riposty. Lusia – niezwykła wyobraźnia. Kalina – zdolność obserwacji i wyciągania wniosków.

4. Co chciałbyś, żeby Twoje dzieci zapamiętały z Waszej relacji?
Żeby pamiętały, że zawsze przy nich byłem, niezależnie od sytuacji.

5. Co powiedziałbyś sobie z początku drogi ojcostwa?
Jesteś do tego stworzony. Będzie dobrze.
Dbaj o zdrowie i inwestuj w kompetencje rodzicielskie na każdym poziomie.

Julian Karewicz – filozof z wykształcenia, kucharz z wyboru, twórca kulinarnych historii z przekonania. Animator kulinarny, który dziś, chcąc nie chcąc, funkcjonuje także jako twórca internetowy, choć woli mówić, że po prostu opowiada o jedzeniu tak, jak kiedyś opowiadało się o świecie – przy stole.

Bloger magazynu Kukbuk, współautor książki „Przepisy i Opowieści", nagrodzonej w 2016 roku tytułem najlepszej książki kulinarnej na świecie w swojej kategorii.

Najważniejsza rola? Tata czwórki dzieci: Gustawa, Lwa, Lukrecji i Kaliny. To właśnie ojcostwo stało się dla niego punktem zwrotnym i osią refleksji o współczesnej męskości, odpowiedzialności i tożsamości. W swoich felietonach pisze o tym, jak przez bycie tatą dojrzewa się do bycia sobą.

bliżej

Ten numer
dedykujemy tym, którzy
dają sobie czas
na własny rozkwit.

www.blizejmag.pl