

przewodnik

bliżej

dla bliskich dzieciom

numer 12

o nas

Blżej
to magazyn o świadomym
rodzicielstwie, relacjach
i codzienności. Tworzymy go
dla rodziców, którzy chcą być
uważni i obecni. Dla rodziców,
którzy chcą być bliżej.

Znajdziesz tu osobiste historie,
ekspercką wiedzę i inspiracje,
które pomagają lepiej
rozumieć siebie i swoje
dzieci.

Blżej dziecka.
Blżej relacji. Blżej siebie.

od redakcji

W tym wydaniu zapraszamy Was do poznania historii, które potrafią zmienić spojrzenie na rodzicielstwo, ale także na własne dzieci.

Piszemy o tym, jak oswoić stratę i rozmawiać o niej z dziećmi. O wychowaniu do zachwyty i o tym, dlaczego nie musimy tracić tej umiejętności wraz z dzieciństwem. Przyglądamy się przedmiotom, które stają się nośnikami wspomnień, oraz temu, dlaczego tak trudno nam się z nimi pożegnać. Zastanawiamy się, jak budować relację z dzieckiem przy stole, dlaczego w pierwszych latach rodzicielstwa tak bardzo potrzebujemy innych rodziców i jaką rolę w życiu dziecka może odgrywać Trening Umiejętności Społecznych.

W Bliżej Mamy oddajemy głos Paulinie Drażbie, która opowiada o swojej drodze przez macierzyństwo i o tym, jak bycie mamą uczy ją odkrywać siebie na nowo. W Bliżej Taty poznajemy historię Michała Jasiewicza, który pisze o relacji z synem, walce z systemem i powodach, dla których zdecydował się założyć fundację wspierającą ojców.

O doświadczeniach, które nas kształtują, i o tym, jak różne mogą być nasze historie.

Miłej lektury!

Anna Waleriańczyk
redaktorka naczelna Bliżej
mama Antoniny



spis treści / kliknij w tytuł i przeczytaj

01 | bliżej emocji

Przytul

Gosia Wieteska | *Wydawnictwo Przytul*

02 | bliżej siebie

Kiedy przedmioty stają się nośnikiem emocji

Anna Waleriańczyk | *Bliżej*

03 | bliżej zabawy

O wychowaniu do zachwytu

Julia Goławiecka | *Tuptaki*

04 | bliżej rodzica

Znajdź sobie drugiego rodzica

Natalia Walczyńska | *Matka Psycholożka*

05 | bliżej zdrowia

Jak być bliżej dziecka przy stole

Marta Kostka | *Kostka o Jedzeniu*

06 | bliżej dziecka

Czy relacji można się nauczyć? O roli TUS w świecie dziecka

Agnieszka Dąbrowska | *MeWell Strefa Zdrowia Psychicznego*

07 | bliżej mamy

Paulina Drazba

Mamusiu, szukaj synka

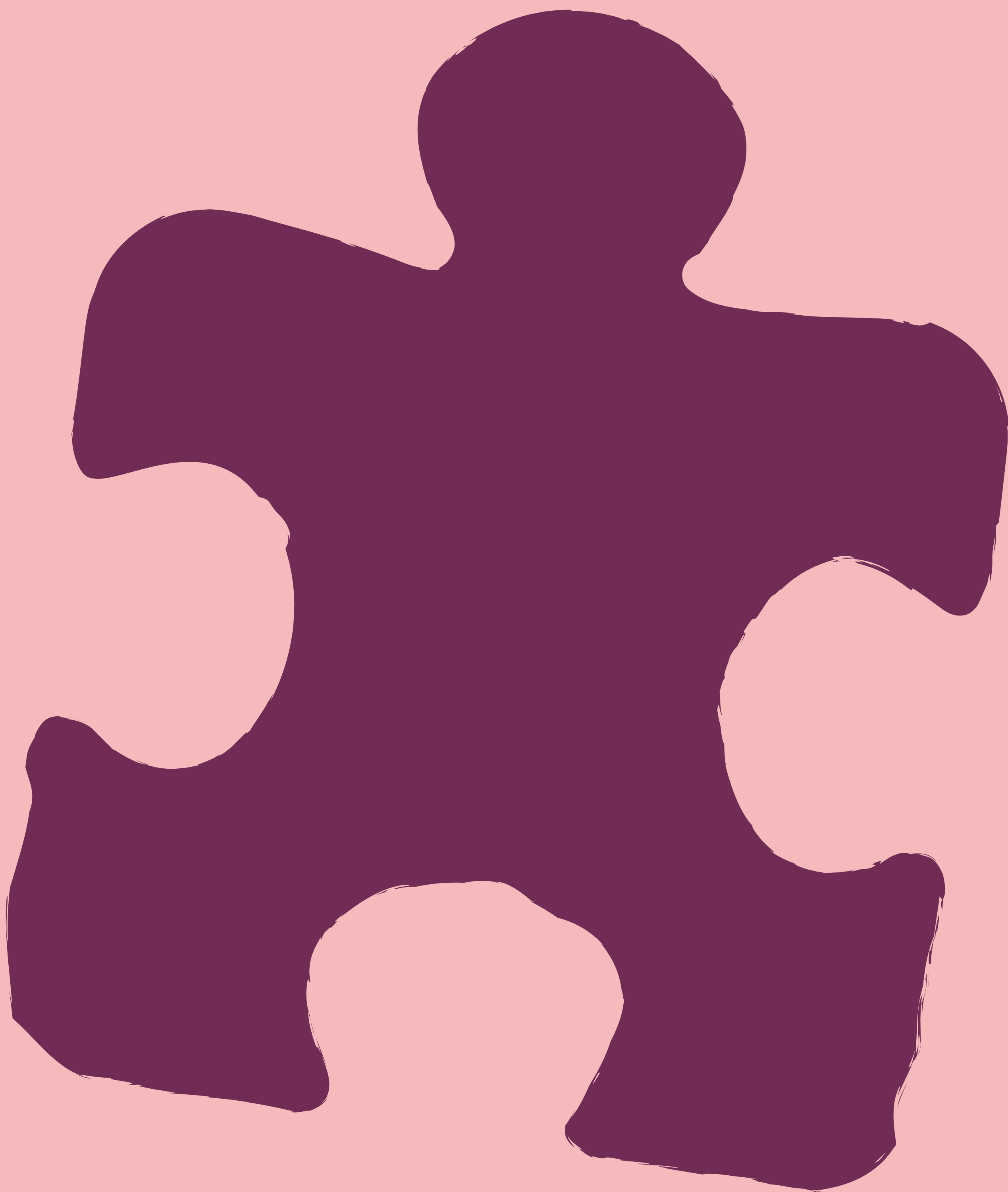
08 | bliżej taty

Michał Jasiewicz

Najgorszy Tata na Planecie Ziemia

Czas czytania

ok. 47 minuty dla Ciebie



Przytul

Gosia Wieteska | *Wydawnictwo Przytul*



Jak rozmawiać z dzieckiem o stracie, kiedy samemu brakuje słów? O niezwykle trudnym doświadczeniu i drodze do stworzenia książki, która pomaga oswoić temat poronienia. Nie tylko dzieciom, ale całym rodzinom.

Czas czytania

6 minut dla siebie



Kiedyś dwie kreski na ciążowym teście, były dla mnie gwarancją, że za kilka miesięcy przytulę swoje dziecko do piersi. Bo przecież wszystkie ciążę kończą się szczęśliwie. Przynajmniej te w moim otoczeniu. Jest pozytywny test - będzie dziecko.

Tak było za pierwszym razem. Ciąża z córką wzorcową, podręcznikową wręcz. Po 38 tygodniach pachnący noworodek zamieszkał z nami. Nieświadomi zdążyliśmy z porodem tuż przed pandemią. Początek naszego rodzicielstwa przypadł na czasy spowite koronawirusową niepewnością. Mimo tego było pięknie.

Gdy zrobiło się spokojniej, a pierworodna weszła w czwarty rok życia, postanowiliśmy zaprosić do naszej rodziny kolejną osobę. Od decyzji do pierwszego USG minęło zaledwie kilka tygodni. Niespełna rok po śmierci mojego taty pod sercem zamieszkał ktoś, kto według lekarskich obliczeń miał pojawić się na świecie właśnie w urodziny niedawno pożegnanego. Cudowny zbieg okoliczności.



Niestety. Okazał się raczej złym znakiem. W ósmym tygodniu ciąży zaczęłam krwawić. Brak akcji serca. Szpital. Łyżeczkowanie. Rozpacz.

Zostaliśmy całkowicie sami z arcytrudnym pytaniem: jak opowiedzieć o tym co się wydarzyło córce, która wiedziała, że spodziewamy się dziecka? Kolejne tygodnie upływały na godzeniu się ze stratą, rozmowach i przytulaniu. Odpowiadaniu na niezliczone pytania kłębiące się w małej głowie.

Jak otoczenie reagowało na stratę?

Statystyka - słyszeliśmy.

Jeszcze jesteście młodzi - mówili.

Będzie kolejne - pocieszali.

To nie było jeszcze dziecko - dobijali.

Zdania, które z założenia miały wspierać - bolały. Bo niby jaka statystyka? Przecież mamy swoje lata. Skąd oni wiedzą, że będzie kolejne? To przecież BYŁO nasze dziecko!

Po kilku miesiącach nabraliśmy sił, by spróbować jeszcze raz. Teraz będzie inaczej, lepiej, na pewno się uda - szeptaliśmy między sobą.

Pierwszy cykl starań i strzał w dziesiątkę. Kolejna szansa na poznanie nowego członka rodziny. Poja-





wiły się w nas wątpliwości czy tym razem mówić córce o ciąży. Może poczekać na „bezpieczniejszy” czas? Przecież tak bardzo przeżywała pierwszą stratę. Wtedy mój mąż powiedział bardzo ważne zdanie: „Nieważne jak krótkie będzie to życie, zasługuje na naszą radość”. Zatem powiedzieliśmy. I tak w atmosferze świątecznych przygotowań czekaliśmy we trójkę na sierpień - czas rozwiązania.

Ta ciąża nie należała do najłatwiejszych. Nudności i osłabienie towarzyszyły mi każdego dnia.

„To dobrze, że masz nudności to znaczy, że ciąża jest silna. Będzie dobrze” - mówili.

Gdy dolegliwości ustały w 12. tygodniu odczułam ulgę - oto właśnie wkraczam w bezpieczny drugi trymestr. Niestety i tym razem moja intuicja mnie zawiodła. Badania prenatalne, na które szłam z myślą, że poznam płeć dziecka, przyniosły najgorszą możliwą informację: poronienie wstrzymane.

Szok. I znów. Szpital. Łyżeczkowanie. Rozpacz.

To był piątek. Na ten weekend mieliśmy zaplanowany wyjazd tylko we dwójkę nad zimowe, polskie morze. W sobotę dostałam wypis i zamiast do domu wybraliśmy się nad Bałtyk. Najlepsza decyzja, jaką mogliśmy podjąć w tamtym momencie. Córka



weekend spędzała u dziadków. Mieliśmy zatem czas, by we dwójkę porozmawiać o tym, co się stało. O tym co dalej, jak żyć.

Już po pierwszej stracie szukaliśmy książek dla dzieci, które pomogłyby w rozmowach z niedoszlą starszą siostrą. Oprócz kilku raczej metaforycznych, obrazkowych nie znaleźliśmy nic, co tłumaczyłoby temat straty.

W ten zimowy weekend, zaraz po spacerze po plaży, pijąc pierwszą od miesiący kawę, zdecydowałam: napiszę książkę dla dzieci o poronieniu. Taką z łagodną, ale rzeczową treścią oraz moimi autorskimi ilustracjami. Wiedziałam, że mali czytelnicy zasługują na dostosowaną do nich wiedzę. Nie na przemilczenie, nie na wymijające odpowiedzi - na prawdę, która pomogłaby zrozumieć i oswoić stratę.

Przez kolejne miesiące pracowałam nad treścią, myślałam nad koncepcjami ilustracji. W trakcie pojawił się tytuł „Bobik, którego nikt nie poznał”. Gdy we wrześniu 2025 roku tekst był już doszlifowany, ruszyłam z moją propozycją wydawniczą do dziecięcych wydawnictw. Niestety odbiłam się od ściany. Kilka miesięcy upłynęło mi na czekaniu na odpowiedzi, rozmowach z wydawcami. Usłyszałam wówczas, że to zbyt trudny i kontrowersyjny temat. Zabolało. Bo dlaczego doświadczenia straty są



zdjęcie: archiwum własne autorki



kontrowersyjne, a czterdziesta piąta opublikowana na rynku książka o wydalaniu już nie zalicza się do kontrowersyjnych?

Na początku 2026 roku postanowiliśmy wraz z mężem wziąć sprawy w swoje ręce. Wiedzieliśmy, że tekst nie może się zmarnować, jest zbyt ważny i potrzebny, by przeleżał w szufladzie.

Wydamy ją sami - zdecydowaliśmy.

Za tą jedną decyzją stały miesiące pracy. Setki godzin rysowania ilustracji, niezliczona ilość wysłanych maili, dni spędzone na zakładaniu strony internetowej, szukaniu odpowiedniej drukarni. A także konsultacje, rozmowy, poprawki, redakcje, skład i wiele, wiele innych. Nie spodziewaliśmy się, że jedna mała książka może tak bardzo zaangażować nasze myśli i serca.

W tym wszystkim przyświecał nam jeden cel: by „Bobik” trafił do tych, którzy go potrzebują. Jeśli choć jedna rodzina skorzysta z treści książki - będziemy przeszczęśliwi.

„Bobik, którego nikt nie poznał”

Czasem w rodzinie czeka się na kogoś, kogo nigdy nie uda się poznać. „Bobik, którego nikt nie poznał”



to pierwsza w Polsce książka dla dzieci napisana z perspektywy nienarodzonego dziecka. W czuły, a jednocześnie rzeczowy sposób tłumaczy, czym jest poronienie. Daje słowa do rozmowy i uważnie towarzyszy emocjom. Pokazuje, że każdy może znaleźć swój sposób na przeżywanie straty.

Książkę kupisz na www.wydawnictwoprzytul.pl

Gosia Wieteska

graficzka i ilustratorka

autorka książki „Bobik, którego nikt nie poznał”

www.wydawnictwoprzytul.pl



Miło nam, że czytasz **Blżej**.

Dzięki Tobie możemy
tworzyć kolejne numery.

Wspieraj **Blżej**.



buycoffee.to

WSPARCIE OD 10 ZŁ / BEZ ZOBOWIĄZAŃ



Kiedy przedmioty stają się nośnikiem emocji

Anna Waleriańczyk | *Bliżej*





**Kiedy zwykły
przedmiot przestaje być
tylko rzeczą, a zaczyna
przechowywać nasze
wspomnienia?**

**Dlaczego tak trudno
jest nam się z nim pożegnać,
nawet gdy dawno przestał
być potrzebny?**

Czas czytania

5 minut dla siebie



Ostatnio, myśląc o nadchodzącej jesieni, postanowiłam zrobić porządek w szafie mojej dwuletniej córki. Wymiana letniej garderoby na jesienną. Zadanie wydawało się proste. Na najwyższej półce szafy znalazłam jednak kilka zapomnianych już kartonów. Po godzinie moja córka biegała szczęśliwa po pokoju, próbując wcisnąć na siebie za mały zimowy kombinezon. Ja, siedziałam na łóżku, otoczona stosem maleńkich piżamek, pajacyków, szeleszczących zabawek, i z niemałym wzruszeniem odkrywałam, że z większością z tych rzeczy wcale nie chcę się rozstawać.

Ta jedna piżamka w panterkę przypomniła mi pierwszą noc w domu po wyjściu ze szpitala. To body w kwiatki miała na sobie kiedy świętowaliśmy jej pierwszy miesiąc życia. Ten jeden kontrastowy szeleścik przywołuje wspomnienie pierwszych śmiechów na głos. Przecież dwa lata temu był najzabawniejszy na świecie, więc jak mogłabym chcieć się go teraz pozbyć?



A to body ze niedopraną marchewką? To z kolei początki rozszerzania diety, które wydają się tak odległe, że ledwo je pamiętam. Wszystkie pozostałe rzeczy przypominały zwyczajne poranki, zabawy na macie i inne momenty, których wtedy nie potrafiłam jeszcze zobaczyć jako czegoś, za czym kiedyś będę aż tak tęsknić.

Przecież to tylko rzeczy. Nie będą już potrzebne mojemu dziecku, a mogą przydać się komuś innemu. A jednak, kiedy brałam do ręki kolejne maleńkie ubranka, miałam wrażenie, że trzymam w dłoniach coś znacznie więcej niż kawałek materiału.

I pomyślałam, że być może właśnie dlatego tak trudno nam czasem zrobić zwykły porządek i pozbyć się niepotrzebnych już rzeczy. Przedmioty przestają być wyłącznie przedmiotami. Czasem stają się nośnikami wspomnień, które chcemy zatrzymać jak najdłużej.

W pierwszych miesiącach rodzicielstwa pojawia się mnóstwo obiektów, które można znaleźć niemalże w każdym możliwym kącie mieszkania. Nie wspominam już o mamie karmiącej KPI, kiedy w kuchni najważniejsze miejsce zajmują laktatory, butelki i wszystkie inne cuda ratujące laktację. Niektóre rzeczy kupujemy z wyprzedzeniem, inne dostajemy od bliskich, jeszcze inne okazują się zbędne dopiero



wtedy, kiedy potrzeby i upodobania dziecka są zupełnie inne niż nasze. Część oddajemy, część sprzedajemy i kupujemy za nie kolejne, (nie)zbędne. Ale niektóre zostają z nami na dłużej. Zazwyczaj te, które związane są z konkretną chwilą. Potrafią przywołać zapach, a nawet stan emocjonalny, w którym wtedy byliśmy. Mamy, kojarzycie moment, kiedy znalazłyście po czasie swoją koszulę porodową? No właśnie, o takich nośnikach emocji piszę. Wystarczy, że ponownie weźmiemy ją do ręki, a pamięć zaczyna odtwarzać obrazy tak wyraźne, choć wydawały się już zupełnie odległe.

Ci, którzy mają w swoim domu pudełko z pamiątkami, w którym mieszczą się stare laurki, bilet z pierwszej randki w kinie czy muszelkę znad morza sprzed kilku lat, wiedzą o czym piszę. Te drobiazgi bywają jak małe archiwum z naszego życia. Przechowują to, co chcemy by zostało z nami na długo dłużej niż tylko na czas, gdy były po prostu potrzebne.

Wczesne rodzicielstwo jest szczególnym okresem. To czas intensywnych zmian, poznawania dziecka, ale też siebie w zupełnie nowej roli. W roli mamy, taty, partnera. Dni potrafią zlewać się ze sobą, noce bywają długie, lub wręcz przeciwnie – zdają się trwać krótką chwilę. Codziennność wypełniają po brzegi czynności, które powtarzamy tak często, że trudno





wyobrazić sobie, że kiedyś przestaną być jej częścią. Wtedy nie zawsze mamy przestrzeń, by zatrzymać się i świadomie zapamiętać to, co przeżywamy. Sięgnijcie pamięcią do ostatniego karmienia, zmiany łóżeczka z dziecięcego na to prawie dorosłe, albo momentu, kiedy ukochany kocyk po prostu przestaje nim być. Przed nami, rodzicami kolejne, niekończące się pożegnania z wszystkimi tymi momentami, które dziś wydają się nie mieć końca.

I może właśnie dlatego tak trudno rozstać się z przedmiotami z poprzednich etapów. Są śladem czasu, który minął. Możemy do niego wrócić, dotknąć go, powąchać i przypomnieć sobie jak wyglądało nasze życie, kiedy przeżywaliśmy to wszystko po raz pierwszy.

To nie tylko pamiątki po dzieciach, ale także po nas samych. Po tym, czego się wtedy baliśmy, co nas cieszyło i jak wiele musieliśmy się nauczyć.

Nie oznacza to, że nie cieszymy się z kolejnych etapów, że nie chcemy by nasze dziecko rośło tak szybko. Możemy z radością obserwować, jak się zmienia, a jednocześnie odczuwać smutek, kiedy coś bezpowrotnie się kończy. To chyba wpisane w rolę rodzica: nieustannie cieszymy się tym, co jest, i tęsknimy za tym, co było.



A co na to konsumpcjonizm? Żyjemy w kulturze, w której coraz częściej mówi się o ograniczaniu liczby posiadanych rzeczy. Uczymy się kupować mniej, oddawać to, czego nie potrzebujemy, sprzedawać ubrania i wybierać te, z drugiej ręki. To ważne, szczególnie w świecie, w którym konsumpcja łatwo staje się sposobem na radzenie sobie z emocjami, a kupowanie kolejnych przedmiotów bywa odpowiedzią na potrzeby, których nie potrafimy inaczej zaspokoić. Czasem również sposobem na poprawę nastroju. Kogo nie cieszy nowiutki gadżet czy ubranie dla dziecka, niech pierwszy rzuci kamieniem!

W tym wszystkim łatwo jednak wpaść w pułapkę. Jeśli czegoś nie używamy, powinniśmy się tego pozbyć. Skoro dziecko wyrosło z ubrania, nie ma powodu, by nadal je przechowywać. Tyle że człowiek nie funkcjonuje wyłącznie w oparciu o praktyczność i racjonalne myślenie. A już na pewno nie rodzic.

Dajmy więc zarówno sobie, jak i dzieciom przestrzeń na przeżywanie takich małych pożegnań. Może czasem wystarczy pozwolić sobie na chwilę pomiędzy. Zamiast usilnie segregować rzeczy na te, które zostają, i te, których trzeba się pozbyć, możemy przez moment przyjrzeć się temu, co w nas poruszają. Zauważyć, że za trudnością w rozstaniu kryje się tęsknota za czasem, który minął.



Albo wdzięczność za coś, co było dla nas ważne. Albo zwyczajna potrzeba, by jeszcze przez chwilę pobyc przy tym wspomnieniu.

Jak skończyły się nasze porządki? Wszystko z powrotem wylądowało w pudłach, bo nadszedł czas drzemki. Położyłam się obok mojej córki i tuliłam ją, mając w myślach tę malutką, w piżamce w panterkę, w której przespala pierwszą noc w swoim domu.

Anna Waleriańczyk
redaktorka naczelna Bliżej
mama Antoniny





O wychowaniu do zachwytu

Julia Goławiecka | *Tuptaki*



”

**Dzieciństwo
nie jest poczekalnią
przed prawdziwym życiem.
To jest życie.**

”

Czas czytania

5 minut dla siebie



Wyobrażam sobie dzieci, które podczas spaceru nie muszą od razu wiedzieć, dokąd idą. Wchodzą do starej kamienicy, bo ktoś zostawił otwarte drzwi. Zatrzymują się przy kafelkach, patrzą, jak światło odbija się od ich powierzchni, szukają tego, który ma najciekawszy kolor. Przyglądają się pęknięciom, wzorom i śladom czasu. Zapamiętują to, co zobaczyły, a później wracają do tego przy wspólnej pracy. To nie jest dla mnie tylko wyobrażenie o tym, jak mogłoby wyglądać wychowanie dzieci. To część tego, co naprawdę robię z dziećmi – zatrzymywania się, patrzenia, szukania inspiracji w codzienności, zadawania pytań i wspólnego odkrywania świata.

Chciałabym wychowywać detektywów codzienności. Dzieci, które zauważają to, obok czego inni przechodzą obojętnie. Które potrafią znaleźć coś ciekawego w kafelku, kamieniu, kawałku materiału, kałuży czy świetle padającym na ścianę. Nie chodzi mi o uczenie ich, co jest ładne, a co brzydkie, ani o wychowanie małych znawców sztuki. Chodzi o rozwijanie wrażliwości – umiejętności zauważa-



nia, zachwycania się i bycia ciekawym tego, co znajduje się wokół nas. Możemy przejść obok pięknego ogródka przy kamienicy i go nie zauważyć. Możemy też zatrzymać się przy kwiatkach i zobaczyć strukturę płatków, różnice między odcieniami czy to, jak intensywne stają się kolory po deszczu. Taki moment trwa chwilę, ale pozwala naprawdę być tam, gdzie jesteśmy. Zachwyt jest dla mnie formą obecności.

Dużą część mojego sposobu patrzenia na świat ukształtowało aktorstwo. To była moja pierwsza droga – zdałam do szkoły teatralnej i przez pewien czas właśnie z teatrem wiązałam swoją przyszłość. Ostatecznie kilka lat temu zrezygnowałam z tej ścieżki, ale doświadczenie zostało ze mną. Aktorstwo nauczyło mnie zwracania uwagi na gest, ruch, głos, emocję i szczegół. Nauczyło mnie też zabawy, improwizacji i tego, że nie każdą sytuację trzeba od razu rozwiązać. Czasem warto wejść w nią, sprawdzić, co się wydarzy, pozwolić sobie na inną wersję. Dzisiaj bardzo pomaga mi to w pracy z dziećmi. Naturalnie przychodzi mi zabawa, zmiana perspektywy, wygłupy, opowiadanie historii czy potraktowanie zwykłego przedmiotu jak czegoś zupełnie innego. Dzięki temu łatwiej jest mi spotkać się z dzieckiem nie z pozycji dorosłego, który wie lepiej, ale jako ktoś, kto naprawdę chce być blisko. Jestem jedną z nich.



zdjęcie: archiwum własne autorki



W pracy z dziećmi nie przynoszę gotowych inspiracji. Chcę pokazywać im, że inspiracja już jest wokół nich. Kreatywność nie wymaga nadmiaru. Wychowałam się w małym miasteczku, blisko natury, a jedną z najważniejszych osób w latach mojego dzieciństwa była moja babcia, która pokazała mi, że ze skrawka materiału można zrobić coś pięknego. Nauczyła mnie, że nie istnieje coś takiego jak brak pomysłu – trzeba tylko dobrze się rozejrzeć. Dzisiaj szukam tego samego w pracy z dziećmi. Kawałek kartonu może stać się domem, a maleńki guzik planetą. Nie chodzi tylko o ponowne wykorzystywanie przedmiotów. Chodzi o sposób patrzenia: o zauważenie, że coś może mieć więcej niż jedną funkcję i że nie wszystko musi być nowe ani idealne.

Jestem terapeutką zajęciową, studiuje pedagogikę i pracuję z dziećmi w fundacjach i programach wspierających ich rozwój. Doświadczenie pracy z arteterapią na oddziale psychiatrii dzieci i młodzieży było jednym z impulsów do stworzenia Tuptaków – projektu opartego na pedagogice twórczości i czułej obecności. Zobaczyłam, jak wiele daje dziecku twórczość, kiedy nie jest oceniana. Kiedy nie trzeba być najlepszym, najzdolniejszym ani najbardziej „grzecznym”. Można spróbować, pomylić się, zmienić zdanie, zacząć od początku albo zostawić coś niedokończonego. Twórczość daje



przestrzeń do pytania: co się stanie, jeśli zrobię inaczej? To pytanie później wychodzi poza kartkę.

Wychowanie estetyczne wydarza się również w relacji. Dziecko potrzebuje dorosłego, przy którym może być sobą, a nie tylko kimś, kto ocenia jego zachowanie czy efekt pracy. Dlatego w kontakcie z dziećmi ważne są dla mnie nasze rozmowy, żarty, małe zwyczaje, słowa i dziwności. Nie chcę mówić im, jak powinny widzieć świat. Chcę być blisko i dawać przestrzeń do własnych odkryć. Właśnie dlatego tak ważne jest dla mnie to, co wyniosłam z teatru – gotowość do spotkania, uważność na drugiego człowieka i przekonanie, że czasem najważniejsze jest po prostu być razem i zobaczyć, dokąd zaprowadzi nas wspólna zabawa.

Wierzę, że wychowanie estetyczne jest też wychowaniem do życia razem. Uczy zauważania, a z czasem także zauważania drugiego człowieka. Dziecko, które potrafi zachwycić się czymś pomyśłem, może nauczyć się cieszyć cudzą radością. Dziecko, które wie, że jego rysunek nie musi wyglądać tak samo jak rysunek koleżanki, może łatwiej przyjąć, że ludzie również mogą się różnić. Chcę swoją pracą demontować mury budowane przed dziećmi: „nie wypada”, „co ludzie powiedzą”, „lepiej się nie wychylać”. Chcę zostawiać im odwagę do



zdjęcie: archiwum własne autorki



podejmowania ryzyka, słuchania własnego głosu i mówienia „tak czuję” albo „to jest moje”.

Marzę o dzieciach, które jako dorośli nadal potrafią się zachwycać. Które mogą zobaczyć piękną twarz drugiego człowieka i powiedzieć: „Jesteś piękny”, bez natychmiastowego pytania: „Czy ja też?”. Które potrafią cieszyć się czyjąś radością, być blisko i nie bać się własnej odmienności. Chcę, żeby zachwyt nad światem nie kończył się wraz z dzieciństwem.

Jest zdanie, które noszę bardzo blisko serca: „w życiu najważniejsze jest życie”. Nie pamiętam, skąd je znam – czy gdzieś je przeczytałam, usłyszałam, czy może po prostu kiedyś do mnie przyszło. Wiem za to, że wracam do niego bardzo często. Kiedy lista zadań zaczyna robić się dłuższa niż dzień, przypominam sobie, że wszystko można poukładać, wiele rzeczy może poczekać, a ja chcę mieć poczucie, że naprawdę żyję swoim życiem. Chcę mieć czas na rozmowę, spacer bez celu, światło na ścianie, zapach mokrej ziemi i kwiaty po deszczu. Chcę być obecna przy ludziach. Wiedzieć, co u pani, która sprzedaje mi rano ciepłe pieczywo. Wstawać rano i wybierać dobro. I tego właśnie chcę dla dzieci. Bo dzieciństwo nie jest poczekalnią przed prawdziwym życiem. To jest życie.



Dlatego wychowanie estetyczne rozumiem jako wychowanie do obecności – do patrzenia, ciekawości, zachwytu, twórczości, relacji i odwagi. Chciałabym, żeby dzieci, z którymi pracuję, wychodziły w świat jak detektywi codzienności: gotowe zauważać rzeczy małe, pytać, dotykać, próbować i zachwycać się tym, co dla innych może być zupełnie zwyczajne. Dzieci nie potrzebują świata, w którym wszystko jest gotowe. Potrzebują świata, który mogą odkrywać. Wychowanie estetyczne zaczyna się nie wtedy, kiedy dajemy dziecku kartkę i kredki, ale wtedy, kiedy uczymy je patrzeć. A kiedy dziecko nauczy się patrzeć, zaczyna widzieć. Kiedy zaczyna widzieć, zaczyna się zachwycać.

Julia Goławiecka

terapeutka zajęciowa i działaczka społeczna
Twórczyni projektu Tuptaki

→ [@tuptaki.art](https://www.instagram.com/tuptaki.art) | www.tuptaki.art





Znajdź sobie drugiego rodzica

Natalia Walczyńska | *Matka Psycholożka*





O tym, dlaczego
w pierwszych latach
rodzicielstwa tak bardzo
potrzebujemy innych
rodziców. O relacjach,
które pomagają nam poczuć,
że nie jesteśmy sami
ze swoją codziennością.

Czas czytania

5 minut dla siebie



„Rodzicielstwo zmienia życie o 180 stopni”. Fakt, pojawienie się dziecka zmienia nasze życie na wielu poziomach. I choć często mamy wokół siebie bliskich, rodzinę, telefon pełen kontaktów i dostęp do niezliczonych treści o rodzicielstwie, wciąż możemy czuć się bardzo samotni.

My, *„dzisiejsi dorośli”*, często wpadamy w pułapkę bycia idealnym rodzicem. Takim, który robi wszystko sam i po swojemu. Nie było jednak jeszcze przypadku, by ktoś za tę wymuszoną samodzielność dostał medal z pampersów.

Wczesne rodzicielstwo to często najszybszy rollercoaster, na który składają się chroniczne niewyspanie, zmiana dotychczasowych przyzwyczajeń, mniej czasu dla siebie i bliskich, frustracja, która niekiedy wpływa na relację z partnerem, poczucie winy i porównywanie się z innymi. Samotność rodzica nie zawsze oznacza, że nie ma wokół niego ludzi. Czasami po prostu brakuje nam tych, którzy powiedzą *„wiem, co czujesz”*.



I tutaj pojawia się pytanie, czy naprawdę musimy być w tym tak osamotnieni?

Otóż nie.

Relacje z innymi rodzicami pozwalają nam normalizować doświadczenia, które bywają dla nas trudne. Dzięki nim możemy zobaczyć, że nasze emocje i codzienne wyzwania nie są czymś wyjątkowym ani świadectwem tego, że sobie nie radzimy.

Wiele się mówi o wiosce wsparcia, ale nie musi to być wioska, którą budowaliście jeszcze przed pojawieniem się dziecka.

Prawdę mówiąc, jeśli jesteście pierwszymi rodzicami wśród znajomych, pogodzenie wieczornego wyjścia z rutyną Waszego dziecka może być trudne. I właśnie wtedy często pojawia się rozłam. Wasi znajomi nadal mogą być dla Was wsparciem, ale niekoniecznie rozumieć wszystkie wyzwania związane z rodzicielstwem. Zmieniają się priorytety, a nam coraz częściej brakuje kogoś, kto po prostu powie: „*rozumiem*”.

Potrzebujemy kogoś, kto wie, jak wygląda wyjście z domu z małym dzieckiem i dlaczego spotkanie może zostać odwołane w ostatniej chwili. Kogoś,





kto zrozumie, że wyjście na kawę niekoniecznie oznacza, że będziemy siedzieć przy stoliku. Dla wielu rodziców w pierwszym roku życia dziecka usłyszenie „*też przez to przechodziliśmy*” może być jak plasterek przynoszący ulgę. Nie zabierze zmęczenia ani frustracji, ale może mieć duże znaczenie dla naszego samopoczucia.

Media społecznościowe kreują różne obrazy rodzicielstwa, ale w wielu domach, za zamkniętymi drzwiami i po odłożeniu telefonu, codzienność wygląda podobnie. Kontakt z innymi rodzicami daje nam poczucie normalności i pozwala dostrzec, że wiele trudności związanych z rodzicielstwem nie wynika z naszej niekompetencji.

Inni rodzice to również skarbnica wiedzy, pod warunkiem że nie próbują zasypywać nas nią na siłę. Mogą polecić dobrego pediatrę, pożyczyć nosidło w razie potrzeby albo podzielić się pamperssem o 20.00, kiedy ostatnią rzeczą, na jaką mamy ochotę, jest kolejna wyprawa do sklepu.

Jest jednak w nas, rodzicach, pewien problem – syndrom Zosi Samosi. O tym, skąd się bierze, mogłabym napisać książkę. Dlaczego tak trudno nam prosić o pomoc? Czasami stoi za tym przekonanie, że dobry rodzic powinien radzić sobie sam, a trudności



są jedynie dowodem na to, że moglibyśmy zrobić coś lepiej. Boimy się oceny, krytyki i tego, że ktoś pomyśli, że sobie nie radzimy. Wiele osób nie chce oddać kontroli i zaakceptować, że ktoś może chcieć nam pomóc, robiąc coś inaczej, niż zrobilibyśmy to sami. Prośzenie o pomoc nie jest oznaką słabości. To umiejętność rozpoznawania własnych emocji, potrzeb i granic. Powiedziałabym wręcz, że to przejaw dojrzałości i troski o własne potrzeby oraz zasoby. Dlaczego jako społeczeństwo doprowadziliśmy do sytuacji, w której boimy się oceny, gdy ktoś ma potrzymać nasze dziecko, a my w tym czasie chcemy po prostu wziąć prysznic?

Nie musimy udowadniać, że potrafimy poradzić sobie sami. Powinniśmy pozwolić, by ktoś był obok nas, zanim znajdziemy się w sytuacji kryzysowej – a nie dopiero wtedy, gdy nad naszą głową pali się czerwony diament, jak w Simsach.

Mam nadzieję, że wybrzmi to głośno: ludzie są nam potrzebni do życia. Chcę powiedzieć każdemu rodzicowi: jeśli nie masz własnej wioski, spróbuj stworzyć ją samemu. Nie zawsze mamy możliwość mieszkać blisko rodziny. Nie wszyscy dziadkowie angażują się w relacje z wnukami. Czasami sami potrzebują wsparcia, a w wielu przypadkach relacje rodzinne są po prostu skomplikowane.





Żyjemy w czasach, w których wyprowadzamy się na swoje, mieszkamy na nowych osiedlach, a ludzie coraz częściej zamykają się w swoich domach. Zdarza się, że nawet nie wiemy, kto mieszka tuż obok nas.

Ta wioska, o której mówię, nie musi być dużą grupą cool mam rodem z Instagrama. Czasem tworzy ją sąsiadka, która ma dziecko w podobnym wieku, rodzice poznani w przedszkolu lub żłobku. To mama, którą codziennie spotykasz na placu zabaw. To może być również wymiana spojrzeń i uśmiechów z osobą, którą mijasz na spacerze z niemowlakiem w gondoli. Dzieci same w sobie mogą być łącznikiem między rodzicami i motywują nas do nawiązywania rozmów, budowania relacji.

Doroślność pokazała wielu z nas, że relacje się zmieniają – tak jak my sami. Na każdym etapie życia ktoś inny może stanowić dla nas wsparcie i to jest całkowicie w porządku. Ale wiecie, kogo potrzebujemy? Kogoś, kto jednego dnia powie, że dziecko przespało całą noc, on sam też jest wyspany, szczęśliwy i kocha swoje życie. A następnego dnia wszystko może się odwrócić o wspomniane w pierwszym zdaniu 180 stopni i jedyne, co będzie w stanie powiedzieć, to: „*NA CO MI TO BYŁO*”.

Dlatego tak ważne jest, by mieć z kim wymienić się doświadczeniami, porozmawiać, a czasem po prostu pomilczeć.



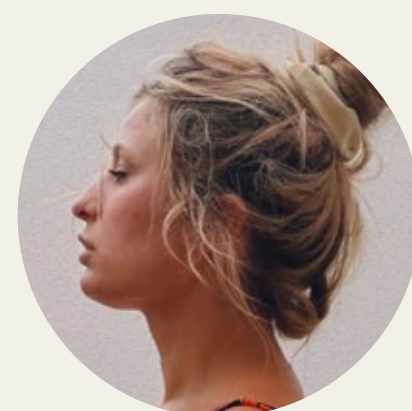
Nie musi to być od razu przyjaźń ani dzielenie się całym swoim prywatnym życiem. Czasem wystarczy wymiana dwóch zdań na placu zabaw, poczęstowanie chrupkiem kukurydzianym, gdy zapomniałaś przekąsek, albo wzajemne wsparcie podczas adaptacji w żłobku.

Nie potrzebujemy tłumu ludzi wokół siebie. Czasem wystarczy jedna osoba, do której możesz napisać i zapytać, czy ma dziś siłę się spotkać, a przy której możesz bez wstydu powiedzieć, że dziś nie dajesz rady. Wioska to nie jest idealny twór z mediów społecznościowych. Nie musisz jej mieć od razu po urodzeniu dziecka. To małe gesty i słowa, których często nie dostrzegamy. A czasem największym wsparciem jest usłyszeć proste: *„Jeśli czegokolwiek potrzebujesz, to jestem”*.

Natalia Walczyńska

psycholog

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



Miło nam, że czytasz Blżej.

**Dzięki Tobie możemy
tworzyć kolejne numery.**

Wspieraj Blżej.



buycoffee.to

WSPARCIE OD 10 ZŁ / BEZ ZOBOWIĄZAŃ



Jak być bliżej dziecka przy stole

Marta Kostka | *Kostka o Jedzeniu*



**Jak rodzicielska
troska może niepostrzeżenie
zamienić się w presję, która
oddala nas od siebie?**

**Dlaczego posiłek to dla
dziecka coś znacznie więcej
niż samo jedzenie?**

**O tym, jak budować przy
stole relację opartą na zaufaniu,
uważności i przestrzeni
na samodzielność.**

Czas czytania

6 minut dla siebie



Nikt nie zaczyna przygody z karmieniem dziecka od myśli, że będzie je zmuszał do jedzenia. A jednak czasem wszyscy tam lądujemy. Tak, nawet ja. Zacznę więc ten tekst jak na grupie wsparcia dla zbłąkanych rodziców.

Cześć, jestem Marta i ja też kiedyś zmuszałam moje dziecko do jedzenia.

Dodam może, że jestem dietetyczką dziecięcą.

Karmienie dziecka potrafi być nieprzewidywalne i męczące. Niezależnie od tego, czy w pierwszych miesiącach życia karmimy piersią, czy butelką, zapewne nieraz podtrzymujemy zapałkami opadające powieki. Potem wcale nie jest łatwiej. Snujemy się po bazarkach w poszukiwaniu ekologicznych warzyw, przemierzamy czeluście internetu, wysłuchujemy rad babci i pani z warzywniaka, żeby podjąć ostateczną decyzję. Łyżeczka czy BLW?

Gotujemy. Podajemy. Zbieramy z podłogi. Myjemy dziecko, stół i psa. Powtarzamy trzy razy dziennie, plus przekąski. Wieczorem padamy na twarz, a następnego dnia na autopilocie zaczynamy wszystko od nowa.



Chcemy, żeby dziecko było zdrowe i szczęśliwe. A jedzenie to najbardziej namacalny sposób, żeby o jedno i drugie zadbać. Mamy więc to karmienie z wielkimi planami i nadziejami. I mamy to przyziemne, brudne i nużące, ze stosem garów i upapranymi śliniakami. Wreszcie mamy też odmowy jedzenia, które gryzą w najbardziej wrażliwe i mięciutkie miejsca naszego rodzicielskiego jestestwa.

Tu zaczynamy kombinować. Namawiamy „za mamusię, za tatusia”, odstawiamy cyrki z latającymi łyżeczkami, zabawkami, ekranami. Przemycamy cukinię w naleśnikach. Negocjujemy, że jeszcze trzy łyżki i będzie deser. Kiedy to nie skutkuje, niezauważalnie wkraczamy na terytorium gróźb i szantażu. „Musisz jeść, bo nie urośniesz”. „Zobacz, Kamilek pięknie wszystko zjada”. Aż w końcu ruszamy z łyżeczką w otwartą do protestu buzię. Przecież nasze dziecko ma być zdrowe i szczęśliwe, nie? No musi zjeść!

Dlaczego tak trudno odpuścić?

Leann Birch, amerykańska psycholożka, która badała, jak dzieci uczą się jeść, zwracała uwagę, że nasze rodzicielskie instynkty ukształtowały się w czasach, gdy nikt nie wiedział, czy jutro będzie co jeść. Wystarczy niedojedzony talerz, a gdzieś głęboko w nas budzi się strach, że dziecku czegoś



zabraknie. Potrzeba dokarmiania odpala się wtedy jak odruch bezwarunkowy. Dzieci z kolei przycho-
dzą na świat z wbudowaną ostrożnością wobec
nowych smaków, która też miała je chronić. Przy
stole zderzają się zatem dwa mechanizmy adapta-
cyjne: nasze „zjedz jeszcze” i ich „nie ufam temu”.
Każdy z nich przez tysiące lat służył przetrwaniu
naszego gatunku. Tyle że dziś, w świecie, w którym
bezpieczne jedzenie można kupić nawet w drogerii,
te same odruchy mogą przestać nam służyć.

Ale biologia to nie wszystko. Działa tu także kultu-
ra, czyli to, czego uczymy się o byciu dobrym rodzi-
cem i z czego sami się rozliczamy. Socjolożka Marjo-
rie DeVault już na początku lat 90. pokazywała, że
karmienie rodziny to nie tylko gotowanie, ale co-
dzienny dowód troski, przez pryzmat którego
ocenia się kobiety. Kilka lat później Sharon Hays
w książce „The Cultural Contradictions of
Motherhood” opisała szerszy wzorzec, który na-
zwała ideologią „intensywnego macierzyństwa”
(ang. intensive mothering). Według tej koncepcji
wychowanie wymaga od matki ogromnych nakła-
dów czasu, pieniędzy i pracy emocjonalnej, a zdro-
wie, rozwój i szczęście dziecka łatwo stają się
sprawdzianem jakości jej opieki.





Znacie to? Marchewka pokrojona w gwiazdki, las z brokułów, kolejna książka kucharska na półce, a dziecko i tak ucieka od stołu. Najprostsze wyjaśnienie, że dziecko po prostu nie jest głodne, gubi się gdzieś po drodze. Na pierwszy plan wysuwa się poczucie, że jesteśmy słabymi rodzicami.

Presja i opór

I tu pojawia się paradoks. Im bardziej naciskamy, tym bardziej oddalamy się od siebie. Presja nie tylko nie pomaga, ale wręcz działa na naszą niekorzyść. Pokazało to badanie Amy Galloway z 2006 roku: dzieci silnie zachęcane do jedzenia zupy zjadały jej mniej i częściej wypowiadały się o niej negatywnie niż te, na które nie wywierano presji. Odmowa podsyca nasz niepokój, więc naciskamy jeszcze bardziej. My coraz uważniej liczymy kęsy, dziecko coraz uważniej pilnuje, żeby nie dać sobie wcisnąć kolejnego. W końcu po dwóch stronach stołu siedzą już nie rodzic i dziecko, ale presja i opór, a posiłek staje się przeciąganiem liny. Łatwo wtedy stracić z oczu, po co to wszystko było.

Czego dziecko potrzebuje przy stole

Psycholodzy Edward Deci i Richard Ryan przez dekady badali, co sprzyja naszemu rozwojowi i dobremu



samopoczuciu. Tak powstała teoria autodeterminacji. W skrócie mówi ona, że żeby się rozwijać, musimy mieć zaspokojone trzy podstawowe potrzeby: autonomię (poczucie wpływu), kompetencję (poczucie, że sobie radzimy) i więź (poczucie bliskości z innymi). Kiedy tak się dzieje, łatwiej nam rozwinąć skrzydła. Próbujemy nowych rzeczy, bo sami tego chcemy, a nie dlatego, że ktoś nam każe. Pod kontrolą i naciskiem częściej się bronimy. Dotyczy to dorosłych w pracy, sportowców na treningu i dzieci przy stole.

Presja uderza we wszystkie trzy potrzeby naraz. Odbiera dziecku wpływ, zamienia posiłek w sprawdzian, a przede wszystkim wprowadza napięcie tam, gdzie miała być bliskość. A z mojego doświadczenia to właśnie bliskość przy jedzeniu znaczy najwięcej. Dziecko łatwiej spróbuje czegoś nowego obok spokojnego, życzliwego rodzica niż obok takiego, który pilnuje każdego kęsa.

Wystarczająco dobrze

Być bliżej dziecka przy stole nie znaczy przestać troszczyć się o to, co je. Znaczą troszczyć się także o to, jak się przy nas czuje. Możemy proponować jedzenie, organizować posiłki i stawiać spokojne gra-



nice, nie zamieniając obiadu w walkę. Bo dziecko potrzebuje nie tylko składników odżywczych, ale też relacji, w której nie musi zasługiwać na naszą bliskość pustym talerzem. Może czasem potrzebujemy mniej przekonywać, a więcej słuchać. Zobaczyć nie tylko to, ile dziecko zjadło, ale też co swoim zachowaniem próbuje nam powiedzieć.

Brytyjski pediatra i psychoanalityk Donald Winnicott już w latach 50. pisał, że dziecko nie potrzebuje matki doskonałej, tylko „wystarczająco dobrej”. Takiej, która jest obecna i uważna, a wraz z rozwojem dziecka stopniowo zostawia mu coraz więcej przestrzeni na samodzielność. Ta myśl pozwala odetchnąć. Nie musimy starać się jeszcze bardziej, żeby być dobrymi rodzicami. Jedno niecierpliwe „zjedz jeszcze trochę” nie przekreśla relacji. Na konsultacjach mówię rodzicom, że nikt nie daje orderu za idealne karmienie dziecka, nawet gdyby takie karmienie w ogóle istniało. Możemy po prostu usiąść obok dziecka, zamiast stawać z nim do kolejnej próby sił.

Zaczęłam ten tekst od wyznania, że ja też kiedyś zmuszałam moje dziecko do jedzenia. Nie chcę kończyć go kolejnym zadaniem do wykonania, ani dla



Was, ani dla siebie. Chcę raczej zostawić nam trochę miejsca. Na troskę, która nie musi oznaczać kontroli. Na posiłek, który nie jest sprawdzianem rodzicielstwa. Na dziecko, z którym możemy być blisko, nawet kiedy nie zje obiadu.

Źródła:

DeVault M.L., Feeding the Family: The Social Organization of Caring as Gendered Work, University of Chicago Press, Chicago 1991.

Galloway A.T., Fiorito L.M., Francis L.A., Birch L.L., „Finish your soup”: Counterproductive effects of pressuring children to eat on intake and affect, „Appetite” 2006, 46(3), s. 318–323.

Hays S., The Cultural Contradictions of Motherhood, Yale University Press, New Haven 1996.

Ryan R.M., Deci E.L., Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being, „American Psychologist” 2000, 55(1), s. 68–78.

Savage J.S., Fisher J.O., Birch L.L., Parental influence on eating behavior: conception to adolescence, „Journal of Law, Medicine & Ethics” 2007, 35(1), s. 22–34.

Winnicott D.W., Transitional objects and transitional phenomena, „International Journal of Psycho-Analysis” 1953, 34(2), s. 89–97.

Marta Kostka – dietetyczka pediatryczna i neurodietetyczka. Współautorka popularnonaukowej książki „Rozgryzione. Jak nauczyć dziecko dobrze jeść”.

Marta Kostka

dietetyczka pediatryczna • neurodietetyczka •
edukatorka żywieniowa

→ <https://kostkaojedzeniu.pl>





Czy relacji można się nauczyć? O roli TUS w świecie dziecka

Agnieszka Dąbrowska |
MeWell Strefa Zdrowia Psychicznego





**Jak dzieci
uczą się budować relacje,
radzić sobie z emocjami
i odnajdywać w grupie?**

**TUS wspiera je nie tylko
w nauce współpracy, ale także
w rozumieniu norm społecznych
i szukaniu kompromisów.**

**Przyglądamy się temu,
jak wygląda Trening
Umiejętności Społecznych
i jaką rolę może odgrywać
w świecie dziecka.**

Czas czytania

5 minut dla siebie



Niedzielne popołudnie, rodzinny stół i ulubiona gra planszowa. Wszystko idzie gładko do momentu, gdy ktoś traci cenny pionek albo przegrywa jednym punktem. W ułamku sekundy sprawnie przebiegająca rozgrywka zamienia się w mały dramat. Plansza ląduje na podłodze, z oczu płyną łzy, a z pokoju dobiega trzaśnięcie drzwiami i nieśmiertelny okrzyk: „To niesprawiedliwe!”.

Większość rodziców zna ten scenariusz aż nader dobrze. Dla kilkulatka czy pierwszoklasisty przegrana nie jest po prostu zwykłym epizodem w grze. Dzieci mogą odbierać porażkę niezwykle głęboko, często jako cichy komunikat: jestem do niczego. Uciekają od tych trudnych emocji w złość, wycofanie albo agresję nie dlatego, że są złośliwe, ale dlatego, że nie mają jeszcze wystarczających umiejętności, by poradzić sobie z napięciem w inny sposób.

Gdy rodzice zauważają, że maluch ma trudności w relacjach z rówieśnikami, pierwszą intuicyjną



reakcją bywa zapisanie go na dodatkowy sport, angielski czy szachy. Liczymy na to, że kontakt z grupą pomoże dziecku rozwinąć umiejętność współpracy i odnajdywania się w relacjach. Czasem tak się dzieje, ale bywa i tak, że rywalizacja na boisku tylko pogłębia frustrację. Wtedy warto przyjrzeć się zajęciom zwanym TUS, czyli Treningowi Umiejętności Społecznych.

Między boiskiem a salą terapeutyczną

Na czym właściwie polega różnica między klasycznym kółkiem zainteresowań a Treningiem Umiejętności Społecznych? Odpowiedź kryje się w samym celu spotkań.

Tradycyjne zajęcia dodatkowe skupiają się na rozwijaniu konkretnego talentu albo zdobywaniu wiedzy. Trener piłki nożnej uczy celnych podań, instruktor szachowy pokazuje skomplikowane otwarcia, a lektor rozwija umiejętność komunikacji w języku obcym. Grupy bywają spore, często kilkunastoosobowe, a prowadzący realizuje z góry założony program. Jeśli w trakcie meczu dziecko obrazi się i zejdzie z boiska, trener najczęściej musi kontynuować trening dla reszty drużyny. W takich warunkach indywidualne trudności dziecka mogą nie otrzymać tyle uwagi, ile wymagałyby w danym momencie.





TUS działa inaczej. Tutaj osią pracy są emocje, relacje i umiejętności miękkie. Zamiast pucharów i ocen dzieci uczą się rozpoznawania pierwszych sygnałów złości w ciele oraz bezpiecznego rozładowywania napięcia. Uczą się przyjmować do wiadomości,

że błąd lub przegrana to nie koniec świata, ale po prostu naturalna część zabawy. Dowiadują się też, jak stawiać własne granice i szanować granice rówieśników, jak spokojnie odmawiać oraz w jaki sposób czekać na swoją kolej podczas wspólnej zabawy.

Kluczem do sukcesu jest kameralność. Grupy TUS są niewielkie, zazwyczaj liczą od czterech do sześciu osób. Dzięki temu terapeuta może dostosowywać przebieg zajęć do potrzeb i możliwości konkretnych uczestników. Gdy w trakcie spotkania wybuchnie spór o zabawkę, nie traktuje się go jak przeszkody. Wręcz przeciwnie, to dobry moment, by uczyć się i ćwiczyć nowe sposoby reagowania w praktyce.

Bezpieczne laboratorium relacji

Można postawić przekorne pytanie: skoro dziecko chodzi do przedszkola lub szkoły i codziennie przebywa wśród rówieśników, po co posyłać je na dodatkowe spotkania?



W dużej grupie szkolnej dzieje się mnóstwo rzeczy naraz. Jest hałas, pośpiech, dzwonki, a nauczyciel nie ma fizycznej możliwości, by zatrzymać się przy każdej dziecięcej sprzeczce. W efekcie dziecko może reagować nawykowo – głośno krzyczeć, by dopiąć swego, albo przeciwnie, zamykać się w sobie. Sala TUS działa jak bezpieczne laboratorium relacji. Pod czujnym okiem doświadczzonego terapeuty dzieci ćwiczą zachowania, które w codziennym świecie sprawiają im najwięcej trudności. Gdy podczas gry planszowej ktoś ma ochotę rzucić kośćmi w kąt, terapeuta zatrzymuje akcję. Pomaga dziecku nazwać to, co czuje, i poszukać alternatywnego rozwiązania. Może to być mocne ściśnięcie gniotka sensorycznego, wzięcie głębokiego oddechu czy nazwanie swojego rozczarowania słowami, zanim emocje przejmą całkowitą kontrolę. Z czasem te nowe mikronawyki zaczynają kiełkować również poza salą – w domu, na podwórku i w klasie.

Kiedy warto zapukać do drzwi specjalisty?

Trening Umiejętności Społecznych bywa błędnie kojarzony wyłącznie z terapią dla dzieci z konkretnymi diagnozami, na przykład ze spektrum autyzmu





czy ADHD. Rzeczywiście, dla nich może być ważnym wsparciem, ale zajęcia mogą przynosić korzyści także dzieciom, które po prostu nie radzą sobie z codziennymi wyzwaniami w grupie.

Przyglądając się swojemu dziecku, warto zwrócić uwagę na kilka powtarzających się zachowań. Sygnałem do rozważenia konsultacji ze specjalistą mogą być duże trudności w znoszeniu porażek – wybuchy złości, płacz i szybkie rezygnowanie z działania przy pierwszej trudności. Warto przyjrzeć się także skrajnemu wycofaniu i nieśmiałości, gdy dziecko bardzo chce dołączyć do rówieśników na placu zabaw, ale silny lęk utrudnia nawiązanie kontaktu. TUS może wspierać również dzieci, które reagują impulsywnie i bywają postrzegane jako agresywne, a także te, którym trudno zaakceptować odmienne zdanie, uwzględniać potrzeby innych i szukać kompromisu.

Zajęcia mogą być także pomostem adaptacyjnym w momentach życiowych zmian, na przykład przy przejściu z przedszkola do pierwszej klasy.

Jak zacząć tę drogę?

Przygoda z TUS-ami nie zaczyna się w momencie wejścia do grupy. Pierwszym krokiem jest wstępna



konsultacja ze specjalistą. Terapeuta rozmawia z rodzicami, obserwuje dziecko i analizuje jego wyzwania. Chodzi o to, by trafnie dobrać uczestników nie tylko pod kątem wieku, ale przede wszystkim pod kątem temperamentu i potrzeb. Dobrze skomponowana grupa daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, które sprzyja nauce nowych zachowań.

Rozwijanie umiejętności miękkich u progu dzieciństwa to jeden z najlepszych prezentów, jakie możemy dać swojemu dziecku. Czasem niewielka grupa i uważny terapeuta potrafią zmienić codzienność dziecka. Sztuka budowania relacji, stawiania granic i radzenia sobie z własnymi emocjami zostaje z nami na całe życie.

Agnieszka Dąbrowska

psycholożka dziecięca • psychoterapeutka rodzinna

Me Well Strefa Zdrowia Psychicznego

→ <https://mewell.pl>





MAMA

MAMA

Mamusiu, szukaj synka

Paulina Drazba



”

**Znalazłam Cię, Synku.
A może to Ty mnie znalazłeś?
Właśnie wtedy, kiedy byłam
na Ciebie gotowa najbardziej
na świecie?**

”

Czas czytania

8 minut dla siebie



Staś chowa się za firaną ostatniego dnia naszych październikowych wakacji.

– *Mamusiu, szukaj synka.*

Szukam, Synku.

Całe życie Cię szukałam. W gorącym słońcu, podmuchach wiosennego wiatru i tego mroźnego, który zwiastował szare dni. A kiedy już wiedziałam, że Cię nie będzie, nauczyłam się w każdym smutku widzieć uśmiech. I cieszyć każdym ułamkiem sekundy. I kiedy wreszcie odpuściłam sobie perfekcyjny plan dnia, magiczne słowo „muszę” zamieniłam na „mogę”, przestałam czekać na zawodowe telefony, zaczęłam żyć pełną piersią i bardzo odważnie marzyć – dowiedziałam się, że będziesz.

Znalazłam Cię, Synku. A może to Ty mnie znalazłeś? Właśnie wtedy, kiedy byłam na Ciebie gotowa najbardziej na świecie?

Właśnie wróciliśmy z wakacji, których bardzo potrzebowaliśmy. Mama, Tata i Staś. W dowolnej kolejności. Potrzebowaliśmy tulić się do siebie, patrzeć w oczy i w chmury, śmiać się głośno i po cichutku, szeptać sobie czułe słówka i zjadać się kawałek po kawałku. Słuchaliśmy, patrzyliśmy, czuliśmy. Wszyscy.

Nasze rodzicielstwo jest dojrzałe. A mimo to każdego dnia czujemy się młodszy.



Moment, kiedy pojawiłeś się na świecie, zapamiętamy do końca życia. Często do niego wracam i nie potrafię opanować wzruszenia. Ale dzięki Tobie, Synku, nie wstydzę się już łez. Nigdy nie byłam tak odważna. Nigdy nie byłam tak pewna tego, co naprawdę jest ważne.

Oczywiście się martwię. A właściwie jestem „zatro-skana”. To chyba słowo, które najlepiej mnie opisuje. Myślę o Tobie. Zastanawiam się, jak Ci jest, co czujesz, czy jesteś szczęśliwy. Czasem się lękam. Czasem zwyczajnie się boję.

Nie zawsze wiem, co zrobić. Popełniam błędy. Bywa, że jestem na siebie za nie wściekła. Czasem jestem potwornie zmęczona. Czasem płaczę.

Nauczyłam się też przeproszać. Przebaczać. I mówimy Ci o tym, Synku. Że Mama i Tata też popełniają błędy. Że można się złościć, można płakać, można czegoś nie wiedzieć. Można powiedzieć „przepraszam”, można sobie wybaczyć i spróbować jeszcze raz.

Nie muszę być mamą idealną.

Chcę być mamą obecną.

Chcę pokazać Ci świat, ale nie mówić Ci, jaki ten świat ma być. Otwierać przed Tobą furtki, pokazywać ścieżki, a potem mieć odwagę pozwolić Ci wybrać własną. Chciałabym dać Ci przede wszystkim wolność.



zdjęcie: archiwum własne autorki



Z naszych wakacji będę pamiętać, jak wybiegasz na trawę i pytasz:

– *Mamusi, mogę ściągnąć buciki?*

Możesz.

Za chwilę stoisz w kałuży. Tup, tup. Woda pryska na wszystkie strony, a Ty śmiejesz się, jakby wydarzyło się coś najwspanialszego na świecie. Potem biegniesz. Gonisz ptaki. Wracasz. Znowu biegniesz.

A ja patrzę.

I myślę sobie, że może właśnie tego mam Cię nauczyć. Żebyś zawsze potrafił wejść boso w kałużę, jeśli będziesz miał na to ochotę. Zachwycić się ptakiem, chmurą, trawą pod stopami. Nie bać się pobrudzić, przewrócić, pobiec trochę za daleko.

I zawsze wiedzieć, że możesz wrócić.

Kiedy patrzę na Was – na Ciebie i Tatę – czasem po prostu stoję z boku i chłonę ten obraz. Wasze wygłupy, rozmowy, przytulanie. Te Wasze męskie sprawy, których nie muszę rozumieć. I myślę: to są najszczęśliwsze chwile mojego życia.

Myślałam, że to my będziemy Cię uczyć świata.

Tymczasem to Ty każdego dnia uczysz nas.

Kiedy pojawiają się trudne emocje, próbuję



spojrzeć na świat Twoimi oczami. Zastanawiam się, jak czułabym się ja albo Twój Tata, gdybyśmy czegoś doświadczali po raz pierwszy. I wtedy staram się po prostu być blisko.

Nie każdą emocję trzeba natychmiast uciszyć. Czasem wystarczy być. Przytulić. Poczekać.

Chcę, żebyś wiedział, że zawsze możesz na nas liczyć. Że tu jest Twoje miejsce. Że jesteś bezpieczny.

Czasem jesteśmy potwornie zmęczeni i marzymy o ciszy. A kiedy zasypiasz my zaczynamy nasłuchiwać. Czekamy na Twoje cichutkie śpiewanie, szuranie i pierwsze słowa zza drzwi:

- *Mamusiu, obudziłem się.*
- *Tatusiu, Staś już się obudził.*

To są dziś jedne z najbardziej wyczekiwanych słów na świecie.

Jak zmieniłam się ja?

Jestem dziennikarką i prezenterką telewizyjną. Od lat jestem oceniana. I chyba przez lata sama oceniałam siebie jeszcze surowiej niż inni.

Macierzyństwo uczy mnie czegoś zupełnie innego. Być dla siebie czułą. Łaskawą. Mówić sobie: nie musisz wszystkiego wiedzieć. Nie musisz wszystkiego zrobić idealnie.



zdjęcie: archiwum własne autorki



Kiedy byłam w ciąży, prowadziłam „Mamaland” – program o macierzyństwie. Sama właśnie wkraczałam w świat rodziców i dzieci, więc chciałam wiedzieć wszystko. Pytałam, słuchałam, poznawałam różne historie i różne drogi. Szukałam odpowiedzi na pytanie, jak to się właściwie robi.

Dziś wiem, że nie ma jednej odpowiedzi.

Są różne drogi. A ta jest nasza.

Przez chwilę zastanawiałam się, czy „stara Paulina” kiedyś wróci. Potem zrozumiałam, że nie.

I bardzo dobrze.

Nie zniknęły moje marzenia. Nadal jestem Pauliną kobietą, żoną, dziennikarką, córką, siostrą, przyjaciółką. Kocham swoją pracę. Potrzebuję wyzwań, rozmów, ludzi. Czasem mam wyrzuty sumienia, kiedy wychodzę do pracy, dlatego staram się układać ją tak, żeby jak najmniej zabierała z naszego czasu.

Ale nie próbuję już wrócić do siebie sprzed macierzyństwa.

Wolę poznawać tę nową siebie.

Jestem bardziej asertywna. Odważniejsza. W pracy nie ma już pytań, których bałabym się zadać. Jestem chyba jeszcze bardziej empatyczna i ciekawa ludzi.



Zaczepiam ich na ulicy. Pytam. Słucham. Jestem bardziej ciekawa świata, a jednocześnie dużo mocniej skupiona na tu i teraz.

Macierzyństwo jest najpiękniejszą podróżą, w jaką wspólnie wyruszyliśmy. I nie zaczęła się 23 października 2024 roku, kiedy Staś przyszedł na świat. Zaczęła się dokładnie tego dnia, kiedy dowiedziałam się, że jestem w ciąży.

To podróż, do której nikt nie dał nam mapy. Tworzymy ją sami. Każdego dnia.

Czasem znak mówi: STOP. Czasem: zwolnij. Czasem jest wyboście, a czasem można po prostu cieszyć się jazdą.

Wiem już, że potrafię walczyć jak lwica – o dziecko, rodzinę, ale także o siebie. I nauczyłam się prosić o pomoc.

Staś czasem mówi:

– *Boję się.*

Pytam wtedy:

– *Synku, czego się boisz?*

Albo mówię:

– *Chodź, Staś. Pogadamy.*

Nie chcę mówić mu, że „nie ma się czego bać”.



zdjęcie: archiwum własne autorki



Chcę wiedzieć, czego się boi. Chcę, żeby zawsze wiedział, że ze swoim strachem może przyjść do Mamy albo Taty.

Macierzyństwo zmieniło też mój stosunek do samej siebie. Przed kamerą mój wygląd zawsze był w jakiś sposób publiczny. Tu ktoś napisał, że przytyłam. Tam, że jestem za chuda. Że jestem opuchnięta. Że wyglądam tak albo inaczej.

Ciąża w niezwykły sposób mnie od tego uwolniła.

Moje ciało przestało być czymś, co przede wszystkim ma wyglądać. W nim powstawało życie.

Dziś dużo mniej interesuje mnie to, co pomyślą ludzie, którzy mnie nie znają. Nadal lubię o sobie dbać. Lubię się umalować, założyć kolczyki. A Staś natychmiast zauważa:

– *Mama umalowana. Mama kolczyki ma.*

I uwielbiam to.

Kiedyś wydawało mi się, że muszę pogodzić Paulinę mamę, żonę, dziennikarkę, córkę i po prostu Paulinę.

Aż zrozumiałam, że nie muszę.

Wystarczy, że jestem.

Zdarza mi się wyłączyć telefon. Nie odpisać. Nie odebrać. Kiedyś bałabym się, że przegapię ważną



propozycję. Może właśnie rodzi się jakiś nowy program? Dziś myślę: jeśli coś jest naprawdę ważne, zadzwonią jeszcze raz. Jeśli coś ma być moje, będzie moje.

Nie chcę już robić rzeczy, których nie czuję, tylko dlatego, że „powinnam”. Dbam o swoją przestrzeń, ruch, chwilę ze sobą. Wiem, jak ważny jest mój spokój.

I świat naprawdę się od tego nie zawali.

„Wow. Nic się nie stało”.

To chyba jeden z najpiękniejszych prezentów, jakie dostałam od macierzyństwa – uwolnienie od przekonania, że cały czas coś muszę.

Nigdy nie byłam tak blisko samej siebie jak teraz.

Może dlatego słowo „bliżej” stało się dla mnie tak ważne.

Ja – Paulina – bliżej siebie.

Ja bliżej mojego męża.

My bliżej naszego Synka.

A nasz Synek bliżej nas.

Z tych październikowych wakacji na pewno zapamiętamy jeden deszczowy dzień.



Kiedyś pomyślałabym: jak to? Deszcz na wakacjach?

A wtedy spojrzeliśmy na siebie z moim mężem i stwierdziliśmy, że ten deszcz może być najpiękniejszy na świecie. Bo jest nasz. Jest właśnie teraz, tutaj, na naszych wspólnych wakacjach.

Zróbmy z niego coś pięknego.

Poszliśmy na basen. Twoje małe rączki objęły nas mocno.

– *Kocham Cię.*

Miałeś najszczęśliwsze oczy na świecie.

I wiesz?

To były najpiękniejsze wakacje w naszym życiu.

Pierwsze, z których nie wróciłam ze smutkiem, że już się skończyły. Bo dziś wiem, że nie muszę zatrzymywać tego, co było. Przed nami będą następne. Inne. Nasze.

Będziemy patrzeć w niebo. Biegać boso po trawie. Wchodzić do kałuż. Śmiać się, tulić, czasem złościć. Będziemy łapać słońce, a kiedy przyjdzie deszcz, spróbujemy zrobić z niego coś pięknego.

Będziemy razem gonić lato.



A kiedy schowasz się za firanką i zawołasz:

– *Mamusi, szukaj Synka!*

Szukam, Synku.

Znaleźliśmy Cię.

Paulina Drazba

dziennikarka i prezenterka telewizyjna. Prywatnie żona i mama Stasia. Choć od lat związana z telewizją, kulturą i modą, opowiada czule także o macierzyństwie i o tym, jak pozwala ono odkrywać siebie na nowo. Prowadząca talk-show „Mamaland” i twórczyni podcastu o macierzyństwie „Co my tu mamy”. Jej głos usłyszycie także w audiobookach dla dzieci „Staś odkrywca”.





Najgorszy Tata na Planecie Ziemia

Michał Jasiewicz

TATA

TATA



”

Przez ostatnie
dwanaście lat zmieniło się
we mnie dosłownie wszystko.
Inaczej patrzę na otaczający
mnie świat, inaczej patrzę na
ludzi i dopóki nie poznam ich
historii, nie żongluję
opiniami.

”

Czas czytania

7 minut dla siebie



MOMENT PIERWSZY – Sen zły

Był majowy, słoneczny dzień. Monciakiem jak zwykle o tej porze płynął tłum turystów, którzy przyjechali na weekend, by musnąć sopockiej atmosfery, poczuć gwar na Molo i zakosztować nocnych szaleństw. Przygotowywaliśmy restaurację do otwarcia. Półprodukty, uzupełnianie solniczek i pieprzniczek, zakładanie świeżych obrusów na stoły. Dzień jak co dzień w gastronomii.

Pamiętam, że szukałem czegoś na zapleczu, kiedy zobaczyłem, że w moim kierunku idzie Ania. W wyciągniętej ręce trzymała kopertę. Z żalem w oczach powiedziała: „Z sądu”.

Otworzyłem list i zacząłem czytać. W ciągu czterech minut dowiedziałem się, że jestem nieodpowiedzialnym ojcem, że nie mam żadnych kompetencji, że nie ma ze mną żadnej komunikacji i że najbardziej „odpowiednie” będzie to, że zostanę Tatą na dwa weekendy w miesiącu. Zamarłem. Była godzina jedenasta z haczykiem. Wszedłem do samochodu zaparkowanego na tyłach restauracji i zasnąłem. Obudziłem się o 16:00. Byłem Tatą od dwóch i pół roku.

MOMENT DRUGI – Wcześniej

Rozstałem się z Olą, mamą naszego syna, gdy miał on dwa i pół roku. Decyzja nie była łatwa. Te decyzje nigdy nie są proste, nie przychodzą jak dzień po nocy. Prawdziwe koszmary pojawiają się jednak zdecydowanie później.

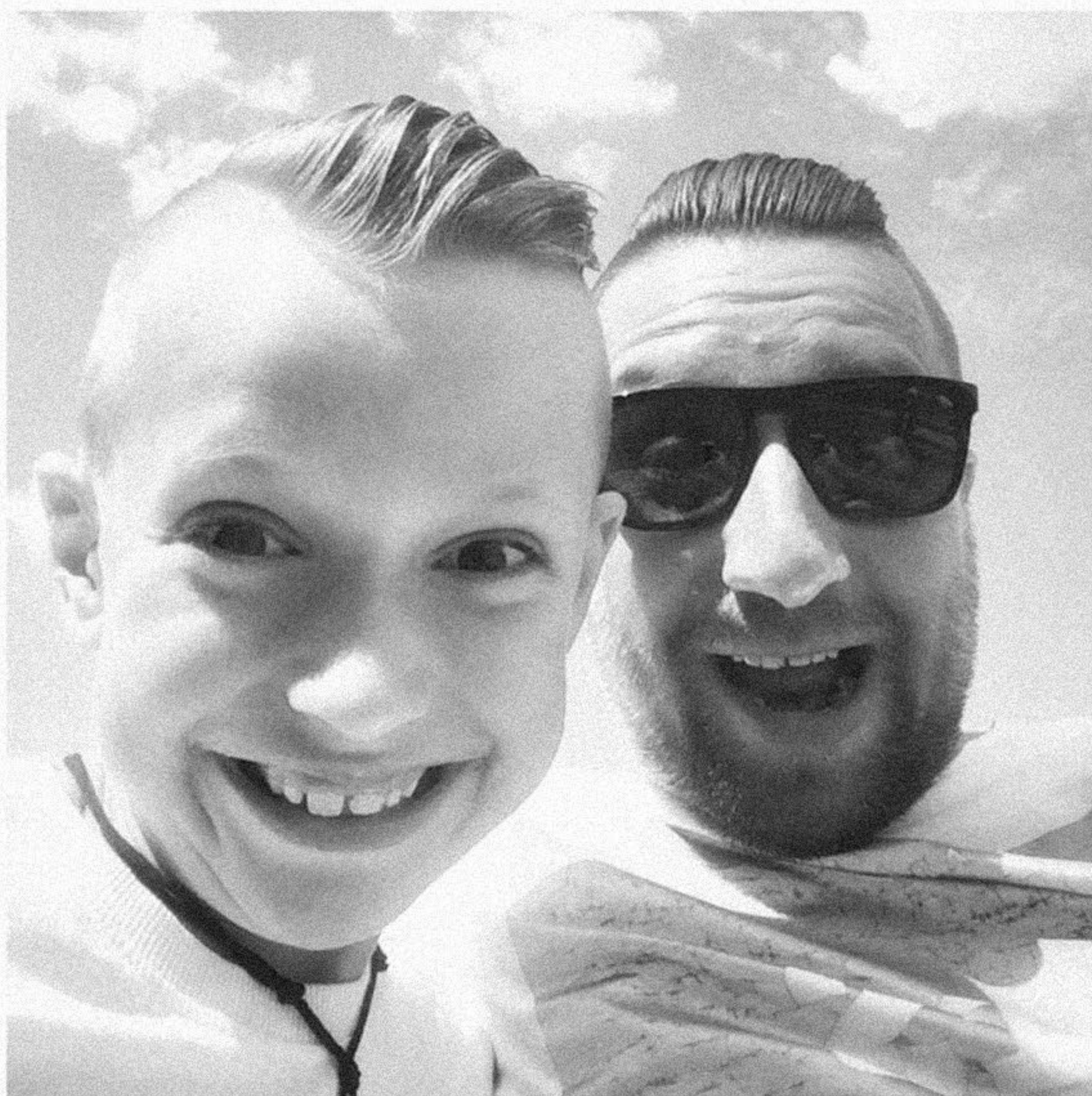


Ustaliliśmy wspólnie, że będziemy wychowywać dziecko w opiece naprzemiennej. Nie wyobrażałem sobie zostać rodzicem drugiej kategorii, gościem w życiu najważniejszego człowieka w moim życiu.

Pierwszy rok był potworny. W dniu, w którym odbierałem syna, wszystko wokół stawało się jaśkrawsze, ciekawsze i weselsze. Jego obecność była paliwem rakietowym do wszystkich codziennych czynności. Wymyślne śniadania, spacery, ogniska, plaża, wygłupy przy kąpeli, czytanie książek i oglądanie filmów przed snem. Patrzyłem, jak zasypia i zachwycałem się, kiedy się budził. Wciąż pytał o znaczenie nowych słów, uczył się ich i często tańczył przy piosenkach Kazika.

Budowaliśmy bazy z Lego dla ludzików i bazy dla nas – z kartonów, które przynosiłem z pobliskiego sklepu spożywczego. Wycinaliśmy drzwi i okna, a w środku układaliśmy koce i inne zabawki. Nie da się opisać tych szczęśliwych momentów. Nie da się opisać ich w taki sposób, żeby wycisnąć z nich wszystko do ostatniej kropli. To energia nie do wyczerpania. Zawsze wzruszam się, kiedy to wspominam. Dziś też nie jest inaczej.

Na dwa dni przed wyjazdem do mamy zaczynał boleć mnie brzuch, traciłem charyzmę. Odliczanie wykańczało mnie kompletnie. Czułem niedosyt obecności i strach. Niewytłumaczalny strach przed utratą możliwości słuchania nowych sformułowań, obserwowania fascynacji, min i nawyków. Nie będzie mnie przy nich. Nie mam na to wpływu.



zdjęcie: archiwum własne autora



Tak musi być.

Przez pierwszy rok scenariusz odwożenia syna do mamy był identyczny. Ukrywałem łzy, kiedy pakowałem rzeczy i zabawki do torby. Ukrywałem łzy, kiedy zapinałem pasy w foteliku samochodowym. Ukrywałem łzy, kiedy mój syn znikał za drzwiami mieszkania mamy. Przez pierwszą godzinę nie byłem w stanie prowadzić samochodu. Wyłem jak mały chłopiec, który przed chwilą spadł z roweru i zdarł skórę z kolan. Wpadałem w panikę i nie mogłem dać sobie z tym rady. Przez pierwszy, bity rok.

MOMENT TRZECI – Gmach sądu

Wiecie, dlaczego w polskich sądach nie ma drewnianych podłóg? Bo byłyby wypaczone od hektolitrow łez smutku, ciekących po policzkach i spadających z hukiem w dół. To miejsca grozy, nieprawd i półprawd. Nie mam prawa wystawiać sobie ocen za moje ojcostwo, a do ochów i achów jest mi daleko. Nie pojawiłem się na rozprawie w roli oskarżonego. Nie byłem przestępcą. Dbałem o mojego syna i poświęcałem mu mnóstwo czasu. „Przecież zawsze byłem OK. Jestem bezpieczny” – tak sobie powtarzałem, stając przed lustrem. Nic bardziej mylnego. Hyperion to pikuś przy tym, co serwuje nam rozprawa sądowa. Zapnijcie pasy. Będą przeciążenia.

Obstrzał, pod jakim się znalazłem, sprawił, że zacząłem się poważnie zastanawiać, czy naprawdę jestem wystarczająco dobrym rodzicem. Stres, nerwy, niepokój. Papieros, toaleta, papieros.



Pierwsza rozprawa, druga, trzecia. Wygrana. Kolejny przewód, kolejna sprawa. Jesteś najgorszym tatą, bo nie zgadzasz się z mamą. Za dużo masz dziecko, nie nadajesz się. Skracamy ci czas. Do widzenia. A na odchodne pamiętaj: „Od teraz losem Twojego dziecka pokieruje państwo polskie”.

Rozprawa trzecia – rozważna Pani Sędzia. Zauważa manipulacje. Wnioski wycofane. Opieka naprzemienna trwa.

MOMENT CZWARTY – Refleksja

Konflikt między nami był ogromny. Między nami, rodzicami, zasadniczo. Pojawił się wraz z pojawieniem się nowego partnera. Duże ego w niskim ciele. Mieszanka wybuchowa.

Mogłem to zbagatelizować, ale tego nie zrobiłem. Dziś żałuję. Dziś rozumiem te mechanizmy dokładnie. Popełniłem mnóstwo błędów i nie zawsze byłem OK. Zdarzyło się, że mój syn widział moją wściekłość. Miałem go przed tym chronić, a zrobiłem inaczej. Miałem dać mu poczucie bezpieczeństwa, a powołałem do życia strach. Wtedy myślałem, że tak trzeba. To nieprawda.

Dzieci potrzebują być odseparowane od kłopotów dorosłych, z którymi ci dorośli sobie nie radzą. Należy je odgradzać wysokim murem od złych emocji, które trzepoczą nad naszymi głowami. Nie ma żadnej innej prawdy. To ta jedyna i najprawdziwsza.



zdjęcie: archiwum własne autora



Nie jest łatwo wiedzieć wszystkiego od razu. To, co wiem teraz, jest grubą księgą. Wcześniej było podręcznym brykiem z jałowym streszczeniem zachowań. Nie mam na myśli dobrego wychowania, ogólnie przyjętych norm społecznych czy poglądów. Podczas rozstania, w którym uczestniczy dziecko, trzeba być czujnym i mądrym w każdej sytuacji. Powtarzam – w każdej.

Dziś to wszystko wiem, ale dla wielu Tatów to film science fiction w 3D. Twoim zadaniem nie jest pokazanie, że jesteś obowiązkowy. Twoim zadaniem jest obrona przed instytucjami i całą rzeszą specjalistów. I niezaprzeczalnie Twoim wrogiem będzie również ego, a pokora – Twoim sojusznikiem.

MOMENT PIĄTY – Dlaczego?

Doświadczenie jest niezastąpionym atrybutem w każdej dziedzinie. Jakkolwiek by to nie zabrzmiało, na sprawy rodzinne przekłada się mnóstwo czynników: zaangażowanie, sposób komunikacji, gotowość na kompromisy i cierpliwość. W tych przestrzeniach postawienie kroku w tył nie oznacza pójścia wstecz. Kuriozalne, ale prawdziwe.

„Zadzierając” z systemem, warto pamiętać, że korzyść może przynieść jedynie umiejętne poruszanie się w nim. Słyszałem wielokrotnie sfrustrowanych Tatów, którzy pytali: „Dlaczego muszę udowadniać miłość do dziecka?”, „Dlaczego nikt mi nie wierzy?”, „Dlaczego to trafiło właśnie na mnie?”. Rozumiem ich doskonale.



Rozumiem ich ból i przeraźliwe cierpienie, rozumiem niechęć do życia i wrogość, która w nich narasta, rozumiem ich bardzo niepokojące myśli. Rozumiem, że rezygnują. To nie jest jedynie synonim ucieczki. To sygnał, że zostali pozostawieni sami sobie. Że bliscy nie zauważyli tego ciężaru, a przyjaciele – prawdopodobnie – zbagatelizowali problem. Czasem nie ma żadnych czerwonych lampek. Światło po prostu gaśnie. Nagle. I wtedy też pojawiają się pytania: „Dlaczego?”, ale na to jest już za późno.

MOMENT SZÓSTY – Społecznie

Nigdy w życiu nie zająłbym się sprawami dzieciaków, Tatów i rodzin, gdybym nie doświadczył na własnym przykładzie tych okrucieństw. Wiem też, że nie miałbym siły przejść przez to polowanie. Byłem w głębokiej depresji, załamaniu i totalnym odwrocie.

Pamiętam, co znaczy obudzić się i znaleźć na biurku list, który pisało się dzień wcześniej. List z błaganem o wybaczenie, list pełen żalu, list pożegnalny dla rodziny. Wtedy przestraszyłem się tak potężnie, że z dnia na dzień odstawiłem wszystkie substancje, które mogłyby zmącić moją świadomość. Byłem tak przerażony tym, że mogłem pomyśleć chociaż o końcu, że obiecałem sobie kilka rzeczy, o których nie mam prawa nigdy zapomnieć.

Tak powstała Fundacja Kocham Cię Tato. Powstała z człowieka zwiniętego w kłębek, będącego w strachu. Powstała z tysięcy wysłuchanych historii



Tatów, których jedyną winą było to, że są mężczyznami. Powstała z głośnego „Dość!”.

Doceniam, że obecnie potrafimy rozmawiać z Prezydentem RP, ministrami, posłami i dyrektorami ważnych instytucji, ale ponad wszystko stawiam rozmowy z ludźmi i wsłuchiwanie się w ich problemy. Mawia się: „Umiesz liczyć, licz na siebie” – i dużo w tym prawdy.

Oddolne działania i pozytywistyczna praca u podstaw to konieczne warunki poprawy stanu psychicznego Tatów, którzy potrafią nie widywać swoich dzieci miesiącami i latami. Szkolenia i warsztaty mogą pomóc oczyścić umysły z toksycznych przekonań i pomysłów. Mogą, ale trzeba też chcieć. Ktoś musi znajdować dla nich czas. A ten czas jest potrzebny, żeby zrozumieć. Zrozumieć błędy, zrozumieć i zauważyć perspektywę. Im dłużej nam to zajmie, tym więcej czasu nam umknie. I już nigdy nie wróci.

MOMENT SIÓDMY – Lepiej

Przez ostatnie dwanaście lat zmieniło się we mnie dosłownie wszystko. Inaczej patrzę na otaczający mnie świat, inaczej patrzę na ludzi i dopóki nie poznam ich historii, nie żongluję opiniami. Zdusiłem w zarodku przebijające się dawno temu zgorzknienie i pretensje. Nie zawsze byłem w porządku wobec innych, a ci inni nie zawsze byli w porządku wobec mnie. Oswoiłem się z tym, że mówiąc to, co się myśli, a nie to, co inni chcą usłyszeć, nie zbiorę fanatycznych wyznawców. I kompletnie mi na tym



nie zależy. Jest mi dobrze, jak jest. Tak jest lepiej.

Przez ostatnie dwanaście lat skrupulatnie budowałem relację z moim synem. Jest fantastycznym gościem, od którego wiele się nauczyłem. Potrafi mnie rozśmieszać i zadawać mądre pytania. Jestem z niego dumny każdego dnia. Myślę, że pomimo popełnionych przeze mnie błędów jesteśmy dobrymi kumplami i obaj wiemy, że w każdej sytuacji możemy na siebie liczyć. Wierzę, że kiedy będzie już tak bardzo, bardzo dorosły, kiedy będzie miał szczęśliwą rodzinę, z chęcią podrzuci mi wnuki, bez obawy, że oszaleją z nudów. Chcę tak myśleć. Jest mi z tym dobrze. Tak jest lepiej.

Przez ostatnie dwanaście lat spotkałem na swojej drodze mnóstwo fantastycznych kobiet. Koleżanek, przyjaciółek i kochanek. Dużo się od nich nauczyłem, dawały mi mnóstwo energii i inspiracji. Nigdy nie przestałem wierzyć w prawdziwą miłość i będę jej oczekiwał do usranej śmierci. Jestem szczęśliwy, że nie wpadłem w szowinistyczne gierki mężczyzn, którzy potrafią – z wzajemnością – oceniać wszystkie kobiety przez pryzmat tej jednej, która dała im do wiwatu. Lubię kobiety i ich towarzysstwo. Lubię nie stać beznamiętnie po jednej stronie barykady. Jest mi z tym dobrze. Tak jest lepiej.

MOMENT ÓSMY – Mama naszego syna

Dokładnie pamiętam dzień, w którym ją zobaczyłem. Byłem w kosmicznej euforii. Była inna od wszystkich kobiet, które spotkałem wcześniej.



zdjęcie: archiwum własne autora



Zakochaliśmy się. Pamiętam wszystko, co dobrego wydarzyło się między nami. Napisać, że podczas rozstania nie było fajnie, to nie napisać nic. Nie chcę do tego wracać.

Dziś mamy dobrą relację. Wspólnie wychowujemy syna, choć mieszkamy w osobnych domach. Nie warto chować urazy na całe życie. Nie warto skupiać się w nieskończoność na pretensjach. To nie jest proste i taka postawa nie pojawi się w nas na sygnał, ale warto do tego dojść. Warto żyć terazniejszością i marzyć o przyszłości, która będzie najlepsza dla nas i naszych bliskich. Życzę Wam tego z całego serca.

MOMENT DZIEWIĄTY – Bliżej

Bliżej to magazyn moich przyjaciół. Ja nie szastam tym słówkiem na co dzień. Dziękuję, że jesteście i że przenocowałyście mojego syna po ciężkim dniu. Dziękuję za rozmowy przy kostkach lodu wyjątkowo i za te bez żadnych kostek, z dobrą muzyką w tle. To jest kwintesencja Bliżej.

Korzystajmy z miłości. Po to ona jest.

Michał Jasiewicz

działacz społeczny, filmoznawca, założyciel Fundacji Kocham Cię Tato. Twórca pierwszej aplikacji dla Tatów „Kocham Cię Tato APP” jak i podcastu „Wszystko Co Kocham - podcast”



przewodnik

bliżej
dla bliskich dzieciom

Zaobserwuj nas na  Instagram



@blizejmag



Blżej. Przewodnik dla bliskich dzieciom **numer: 12**

redaktorka naczelna: Anna Waleriańczyk
dyrektor kreatywny: Grzegorz Piwnicki

redakcja/współpraca:

Gosia Wieteska
Julia Goławiecka
Natalia Walczyńska
Marta Kostka
Agniejsza Dąbrowska
Paulina Drazba
Michał Jasiewicz

okładka i skład: Forin Studio

zdjęcia: archiwum własne, Unsplash

email: hello@blizejmag.pl

telefon: +48 535 262 005

instagram: [@blizejmag](https://www.instagram.com/blizejmag)

Jeśli Jesteś zainteresowany prenumeratą lub współpracą zapraszamy do kontaktu.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wszystkie materiały są chronione prawem autorskim.

Kopiowanie i rozpowszechnianie możliwe wyłącznie za zgodą redakcji

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



**Ten numer
dedykujemy tym,
którzy wychowując dzieci,
wciąż sami dorastają.**

www.blizejmag.pl

