

przewodnik

bliziej

dla bliskich dzieciom

wrzesień 2025

redakcja



Bliżej. Przewodnik dla bliskich dzieciom

redaktorka naczelna: **Anna Waleriańczyk**

dyrektor kreatywny: **Grzegorz Piwnicki**

okładka: **Forin**

numer: **wrzesień 2025**

kontakt: **hello@blizejmag.pl**

Demo numeru pilotażowego / Nie na sprzedaż / Nie do kolportażu

Jeśli Jesteś zainteresowany prenumeratą lub współpracą
zapraszamy do kontaktu.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wszystkie materiały są chronione prawem autorskim.

Kopiowanie i rozpowszechnianie możliwe wyłącznie za zgodą redakcji.

o nas

Blżej
to przewodnik poświęcony
świadomemu wychowaniu,
rodzicielstwu, relacjom
i codzienności. Tworzymy
go dla rodziców, którzy chcą
być uważni i obecni.

Naszą misją jest tworzenie
przestrzeni, w której każdy
rodzic odnajdzie część
siebie i poczuje, że chce być
bliżej.

**Blżej dziecka, bliżej relacji,
bliżej kultury, bliżej siebie.**

od autorki

Z pasji do edukacji i świadomego wychowania stworzyłam *Blżej*. Od lat pracuję jako nauczyciel i pedagog – towarzyszę dzieciom i ich rodzinom w codzienności oraz wspieram w wyzwaniach, jakie niesie wychowanie. Jestem także autorem publikacji edukacyjnych, które powstają z potrzeby dzielenia się wiedzą i praktycznymi rozwiązaniami. Tutaj chcę łączyć swoje doświadczenie z inspiracjami, które pomogą patrzeć na wychowanie uważniej, mądrzej, a jednocześnie z większą wyrozumiałością dla siebie jako rodzica.

W tym numerze bierzemy na warsztat powakacyjny powrót do rzeczywistości. Wspólnie przyglądamy się temu, jak wygląda readaptacja w nowym roku szkolnym oraz jakie emocje mogą towarzyszyć w tym czasie zarówno dzieciom, jak i rodzicom. Przybliżamy psychologiczne aspekty lęku separacyjnego – skąd się bierze, jak się objawia i w jaki sposób można go łagodzić.

Nie zabraknie kulturalnych rekomendacji, chwili dla rodzica, a także inspirujących zabaw i aktywności dla całej rodziny, które umilą czas po wakacjach.



Miłej lektury!

Anna Waleriańczyk

redaktorka naczelna,
mama Antoniny

spis treści

Blżej rodzica | str. 06

Pierwszy budzik, czwarta kawa

Blżej dziecka | str. 14

*Za dużo, za głośno, za szybko –
czyli o przebudźcowaniu u dzieci*

Blżej emocji | str. 20

*O lęku separacyjnym - gdy dziecko
nie chce puścić twojej ręki*

Blżej siebie | str. 29

*Jak zadbać o siebie
w wirze codzienności*

Blżej zabawy | str. 33

„Co robimy?”. Pomysły na zabawy

Blżej kultury | str. 43

Rekomendacje, które inspirują i łączą

Blżej Warszawy | str. 51

*Przewodnik po lokalnych wydarzeniach
i miejscach przyjaznych rodzinom*

Blżej natury | str. 65

*Inspiracje do rodzinnych mini wypraw
i odkrywania nowych miejsc*

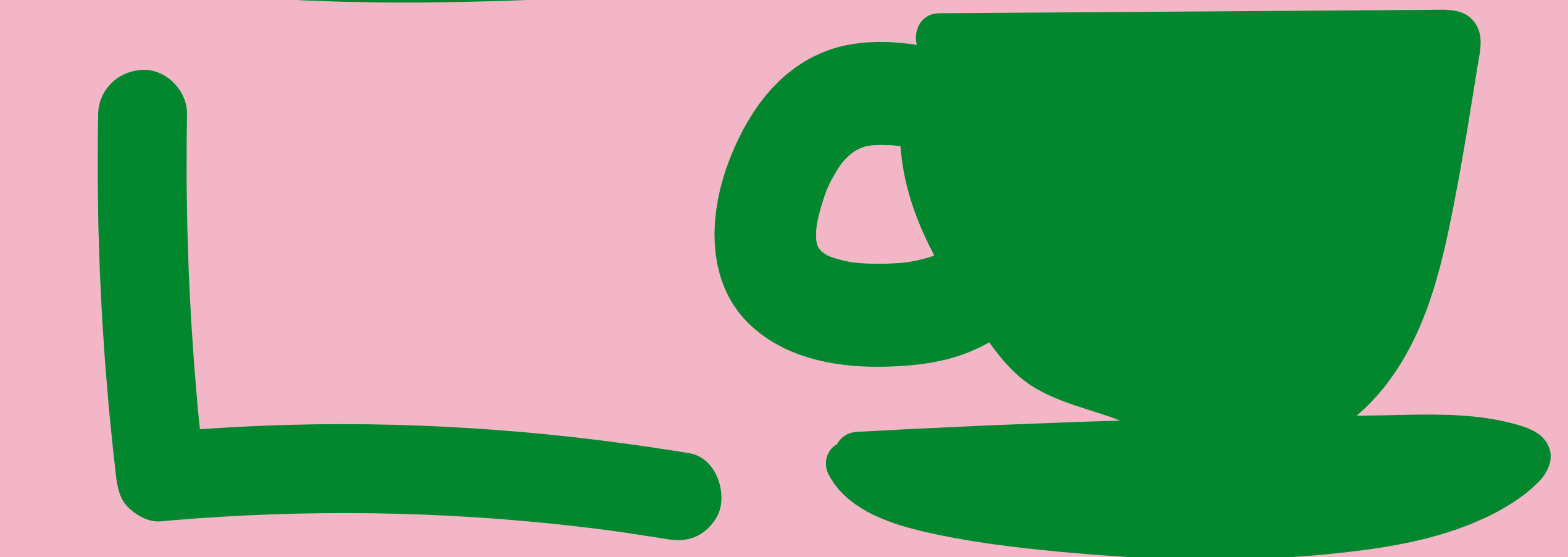
Blżej zdrowia | str. 70

10 minutowy rozruch z elementami ruchu rozwijającego



Pierwszy budzik, czwarta kawa

Anna Waleriańczyk



Wrzesień to miesiąc małych-wielkich powrotów — do pracy, do przedszkola, do szkoły... i do budzika, który nagle znów staje się bohaterem (a raczej antybohaterem) naszych poranków. Dla wielu rodziców to czas mieszanych emocji: trochę ulgi, że dni w końcu nabiorą przewidywalnego rytmu, trochę tęsknoty za wakacyjną bez troską i sporo logistyki, która od rana wystawia na próbę nasze pokłady cierpliwości. A jak to wszystko wygląda w praktyce? O tym właśnie jest ta historia.

Budzik kontra rodzic

6:20. Pierwszy dzień po wakacjach. Budzik ustawiony był na 6:00, ale przycisk “drzemki” wydawał się być bardziej kuszący niż dotychczas. Przez ostatnie tygodnie ten dźwięk był zupełnie zapomniany, a wstawaliśmy wtedy, kiedy budziły się dzieci... czyli o 6:25.

Pijąc pierwszą kawę po przebudzeniu skupiamy się raczej na jej działaniu niż na pysznym smaku, który umilał leniwe, wakacyjne poranki. Dzieci, które jeszcze tydzień temu biegały boso po trawie, dziś nie mogą znaleźć drugiej skarpetki. A Ty pomiędzy szukaniem tej jednej zaginionej a dopijaniem kawy, odpowiadasz na kolejne, nurtujące Twoje dziecko pytanie: “dlaczego nie mogę zostać w domu?”. I zastanawiasz się, jak odpowiedzieć, by wyjść z domu zgodnie z planem - za niecałe pięć minut.

Poranny teatr rodzinny

Próbujecie ustalić, czy jedna zabawka zamiast całego plecaka pluszaków wystarczy. Patrząc na to z perspektywy dziecka — wybór wcale nie jest taki prosty. W końcu wszystkie te maskotki były nierozwalną częścią wakacyjnych przygód. Były na wszystkich wycieczkach, przy oglądaniu wieczornych bajek, przed snem i o poranku.



Powrót do zasad

„Weźmy jedną zabawkę. Zapytamy pani, czy możesz zabrać ją ze sobą do sali, czy lepiej, żeby zaczekała na Ciebie w szatni, dobrze?”

I tu właśnie zaczyna się magia września. W całym tym zamieszaniu kryje się rutyna i powrót do zasad, które przez ostatnie tygodnie nieco się poluzowały. Na ratunek przychodzą nauczyciele, którzy wspierają i zdejmują z nas, rodziców, niejeden ciężar wychowawczy. Ich rola w tej materii jest nieoceniona. Nikt inny nie potrafi tak gładko i bezboleśnie oswoić poranny chaos i wprowadzić w świat rutyny tak, by dziecko poczuło się bezpieczne.

Puk, puk, to my

Dlatego, gdy już nadejdzie czas rozstania, które przebiega dużo łatwiej niż wyglądało to w waszych głowach — pora na kolejną kawę. Ta z pewnością będzie smakować dużo lepiej.

Choć bywa też inaczej. Są rozstania, które wcale nie należą do łatwych. Nie są w stanie pomóc ani nowe klocki, ani grupa stęsknionych kolegów czekająca w drzwiach. Jedynym ratunkiem byłaby mama lub tata, tuż obok, na dywanie. W takich chwilach nauczyciele stają się przedłużeniem naszych ramion – wspierają, gdy musimy puścić dłoń dziecka. I choć

w głowach wielu rodziców nie raz pojawiła się myśl „wracamy do domu” — to mija. Czasami szybciej niż nam się wydaje. Szybciej niż zdążymy przekroczyć próg przedszkola.

Potem przychodzi pora na drugą zmianę — pracę. A zaraz po niej na małą żonglerkę logistyczną: odebrać młodsze z przedszkola, starsze zawieźć na zajęcia dodatkowe, po drodze złapać coś na obiad, a wieczorem znaleźć przestrzeń na wspólną zabawę, kolację i minutę oddechu tylko dla siebie. Wrzesień bywa naprawdę wymagającym trenerem rodzinnej organizacji.

Kto przeżywa bardziej?

Wbrew pozorom to często dorośli mocniej odczuwają wrześniowe napięcie związane z powrotem do placówki.

Badania opinii publicznej wskazują, że 58% rodziców doświadcza stresu związanego z powrotem dzieci do placówki edukacyjnej, 17% określa to jako „mocno stresujące wydarzenie”, podczas gdy 41% postrzega je jako równie radosne, co stresujące. To konkretny dowód, że dla wielu z nas ten moment to mieszanka emocji. Jakiegokolwiek uczucia nie towarzyszyłyby Tobie – wszystkie są normalne.



Małe rytuały, wielki spokój

Warto pamiętać jednak o kilku drobiazgach, które ułatwiają wrześniowy rozruch.

Rytuały przynoszą spokój. Zaplanujcie swój krótki poranny zwyczaj — wspólne śniadanie, ulubiona piosenka w głośnikach, „piątka” na pożegnanie — to dla dziecka sygnał bezpieczeństwa, a dla Ciebie solidna kotwica.

Nie kontroluj całego dnia. Zamiast myślami być w przedszkolnej sali, daj sobie prawo odetchnąć. Twoje dziecko naprawdę ma szansę rozwinąć dziś skrzydła, nawet jeśli rano ścisnęło Cię za rękę jak nigdy.

Nie wszystko naraz. Wrześniowe dni to maraton, nie sprint. Lista zadań w pracy nie ucieknie, a jeśli oddasz dziecko do przedszkola w dwóch różnych skarpetkach — nic złego się nie stanie.

Kiedy bałagan zaczyna mieć sens

Wrzesień ma to do siebie, że po kilku dniach zaczyna wyglądać jak... dobrze zorganizowany bałagan. Chaos poranków z czasem ustępuje miejsca rutynie, każde kolejne „będę po podwieczorku” staje się coraz łatwiejsze.

A ta czwarta kawa? Z czasem znów będzie smakiem przyjemności, a nie ratunku.

**Za dużo,
za głośno, za szybko –
czyli o przebudźcowaniu
u dzieci**

Anna Waleriańczyk

**Dzisiejszy świat
nie szczędzi dzieciom wrażeń:
hałas ulicy, radio w samochodzie,
migające zabawki,
przedszkolny gwar, a w domu
telewizor jako akompaniament
zwykłych czynności. Dla doro-
słego to często tylko codzienne
tło, dla dziecka – prawdziwa
lawina bodźców.
Nic dziwnego, że czasem
organizm mówi dość.**

Skąd się bierze przebodźcowanie?

Mózg dziecka w wieku przedszkolnym wciąż się rozwija i uczy się filtrowania napływających wrażeń. U dorosłego układ nerwowy działa jak sito – pozwala nam ignorować nieistotne dźwięki czy obrazy, skupiając uwagę na tym, co ważne. U małego dziecka takie sito nie zostało jeszcze w pełni rozwinięte, dlatego wszystkie bodźce wpadają z podobną siłą. *(Perry & Szalavitz, 2017).*

Dzieci odbierają świat całym ciałem i emocjami. Gdy bodźców jest zbyt wiele – hałas, ruch, rozmowy, nowe miejsca – ich układ nerwowy dosłownie się przeciąża. Wtedy pojawia się przebodźcowanie, które może objawiać się zarówno w zachowaniu, jak i w emocjach czy dolegliwościach somatycznych.

Jak rozpoznać przebodźcowanie u dziecka?

Nie ma jednego scenariusza – każde dziecko reaguje inaczej. Są jednak typowe sygnały:

nagłe wybuchy płaczu albo złości,
marudzenie, rozdrażnienie, trudności z koncentracją,
nadmierna ruchliwość i pobudzenie,
apatia, wycofanie, unikanie kontaktu,
problemy ze snem po intensywnym dniu,

tarcie oczu, zatykanie uszu, unikanie kontaktu fizycznego.

Warto pamiętać, że dziecko samo nie jest w stanie określić czy w danym momencie ilość bodźców jest dla niego przytłaczająca. Często objawy pojawiają się z opóźnieniem, nawet po wyciszeniu bodźców.

Jaki wpływ na dziecko może mieć przebodźcowanie?

Przebodźcowanie samo w sobie nie jest niebezpieczne – to naturalna reakcja organizmu na nadmiar. Problem pojawia się, gdy staje się ono codziennością. Dziecko przeciążone bodźcami może miewać trudności z koncentracją i nauką, być bardziej drażliwe i mieć większy problem z regeneracją i odpoczynkiem. Długotrwały nadmiar bodźców może prowadzić do przeciążenia układu nerwowego, a w konsekwencji do problemów z regulacją emocji (Siegel & Bryson, 2012). Dlatego tak ważne jest, by rodzic umiał zauważyć, kiedy zaczyna być wszystkiego za dużo.

Jak ograniczać bodźce?

Nie da się wychować dziecka w ciszy i pustce – i zupełnie nie o to chodzi. Chodzi o zachowanie równowagi między stymulacją a odpoczynkiem.

Jak ograniczać bodźce?

1. Zadbaj o chwilę ciszy

Po dniu pełnym wrażeń dziecko potrzebuje przestrzeni bez dodatkowych bodźców. To może być wspólne czytanie, przytulanie czy rysowanie – spędzenie czasu w spokojnym rytmie.

2. Ogranicz ekrany

Tablet czy telewizor nie dają odpoczynku – to kolejne źródło intensywnej stymulacji wzrokowej i dźwiękowej. Zamiast pomóc dziecku się wyciszyć, często sprawiają, że jego mózg dostaje kolejną porcję bodźców.

3. Planuj dzień z umiarem

Zbyt napięty grafik – przedszkole, basen, angielski, zakupy – to dla małego mózgu maraton bez przerw. Warto pamiętać o tym, że w dzisiejszych czasach dzieciom często brakuje czasu na nudę, która może okazać się źródłem niezwykłej kreatywności.

4. Obserwuj i reaguj

Każde dziecko ma inny próg wrażliwości. Jeśli jednak zauważysz, że po wizycie w centrum handlowym jest marudne i zmęczone – to sygnał, że tamtejszy szum i światła mogły być dla niego zbyt dużym obciążeniem.

5. Ucz dziecko odpoczynku

Proste rytuały – głębokie oddechy, masażyki lub ulubiona książka przed snem – to sposoby, które uczą malucha, że odpoczynek jest równie ważny jak zabawa.



O lęku separacyjnym — gdy dziecko nie chce puścić twojej ręki

Anna Waleriańczyk



spis treści

bliżej emocji

**Dzieci uczą się samodzielności
małymi krokami — a każdy
z nich zaczyna się od poczucia
bezpieczeństwa.**

Zmiany, nawet te długo wyczekiwane, bywają dla dzieci dużym wyzwaniem. Nowe sytuacje oznaczają utratę przewidywalności, a to właśnie przewidywalność daje dzieciom poczucie bezpieczeństwa. Dziecko, które nie ma jeszcze ugruntowanej zdolności do regulowania emocji, reaguje na zmianę całym sobą – od niepokoju, po somatyczne objawy takie jak napięcie ciała, ból brzucha czy utrata apetytu. Choć dla większości rodziców bywa to traumatycznym doświadczeniem, jest to etap przejściowy, który często świadczy też o bardzo silnej więzi emocjonalnej między dzieckiem a rodzicem. Wiedza z zakresu psychologii rozwojowej pokazuje, że dziecko w wieku przedszkolnym potrzebuje stabilnych ram i ciągłości, by móc czuć się bezpiecznie. Kiedy te ramy zostają naruszone – przez przerwę wakacyjną, chorobę czy inne zmiany – naturalnie powraca lęk separacyjny.

Skąd ten lęk?

Lęk separacyjny to naturalny etap rozwoju i zwykle pojawia się po raz pierwszy między 7. a 12. miesiącem życia. Najczęściej kojarzony jest z niemowlętami, które przeżywają silny lęk, kiedy mama zniknie z ich pola widzenia. Na tym etapie rozwoju, maluch nie jest w stanie przewidzieć, czy osoba, która wychodzi za drzwi jeszcze wróci. W związku z silnym

przywiązaniem często słyszy się o gotowaniu, sprzątaniu a nawet korzystaniu z toalety z dzieckiem na rękach. W optymistycznej wersji, ten etap trwa kilka tygodni. W mniej optymistycznej – zaczyna zanikać około 2 roku życia. Okazuje się jednak, że to zjawisko może wracać także na dalszych etapach rozwoju dziecka. Szczególnie przy większych zmianach – takich jak przeprowadzki, rozpoczęcie roku szkolnego czy powrót do placówki po dłuższej przerwie.

Już po kilkutygodniowej nieobecności dziecko musi na nowo przyzwycząć się do rozłąki z rodzicami, dużej ilości intensywnych bodźców i zasad obowiązujących w przedszkolu. Psychologia rozwojowa podkreśla, że silna więź z rodzicem daje dziecku poczucie bezpieczeństwa – dlatego każde rozstanie, szczególnie po czasie nieprzerwanej bliskości, może uruchomić jego układ stresowy (Bowlby, 1969; Ainsworth, 1978). Innymi słowy: nawet krótkie rozstania mogą wydawać się dziecku „wielkie”, jeśli jego mózg nie ma pewności, że wszystko będzie przebiegać tak samo jak wcześniej.

Adaptacja a readaptacja

Wrzesień w przedszkolu to intensywny czas dla wszystkich dzieci, jednak niewątpliwie każda z grup ma inną specyfikę i potrzeby. Grupa najmłod-

sza - adaptacja dzieci, które dopiero rozpoczynają swoją przedszkolną przygodę, oraz grupy starsze, które wracają po wakacyjnej przerwie do znanego im środowiska. Wydawałoby się, że problem lęku separacyjnego dotyczyć będzie tylko najmłodszych, jednak może okazać się zupełnie odwrotnie.

Z pozoru ich reakcje bywają podobne – łzy przy drzwiach, kurczowe trzymanie się rodzica czy poranne protesty – ale stoją za nimi inne mechanizmy.

Dla dzieci rozpoczynających przedszkole to zupełnie nowa sytuacja. Muszą po raz pierwszy rozstać się z rodzicem na wiele godzin, zaufać nieznanym dorosłym i odnaleźć się w grupie rówieśników. Lęk separacyjny w tym przypadku to naturalna reakcja na zupełnie nowe doświadczenie.

Z kolei dzieci wracające po wakacjach znają już nauczycieli i reguły, ale po czasie bliskości i swobody w domu muszą na nowo wejść w dawny rytm. Często tęsknią za wakacyjną - lub po prostu domową codziennością, a ich protesty wynikają bardziej z konieczności ponownego przestawienia się.

Najważniejsze w obu przypadkach są przewidywalność i obecność rodzica. Nowe dzieci budują dopiero poczucie bezpieczeństwa, a wracające przypominają sobie, że znane miejsce nadal jest bezpieczne.

Jak wygląda lęk separacyjny u przedszkolaka?

Nie zawsze objawia się dramatycznym płaczem przy drzwiach sali.
Może przybrać inne formy, które dzieli się na trzy kategorie:

Somatyczne: bóle brzucha, brak apetytu, nagłe „choroby” o poranku.

Behawioralne: marudzenie, opóźnianie wyjścia, wycofanie, regres w zakresie umiejętności.

Emocjonalne: rozdrażnienie po przedszkolu, większa potrzeba bliskości i wsparcia wieczorem.

.....

Badania i obserwacje (np. Brazelton & Greenspan, 2000; Torres, 2021) pokazują, że takie reakcje zwykle mieszczą się w normie rozwojowej i ustępują po kilku tygodniach, gdy dziecko nabiera poczucia bezpieczeństwa w nowym środowisku.

Wskazówka dla rodziców/opiekunów: jeśli objawy utrzymują się dłużej niż 4–6 tygodni, nasilają się albo dziecko bardzo cierpi, warto skonsultować się z psychologiem dziecięcym, by sprawdzić, czy nie ma innych trudności (np. nadwrażliwości lękowej czy zaburzeń adaptacyjnych).

Jak wspierać dziecko?

Nazwij i zaakceptuj emocje

Według teorii współregulacji (Siegel & Bryson, 2012) dziecko potrzebuje dorosłego, który „pożyczy” mu swój spokój. Zamiast mówić: „Nie ma się czego bać”, spróbuj:

„Widzę, że trudno ci się rozstać.

Ale ja wrócę po ciebie jak zawsze.”

Stwórz stały rytuał pożegnania

Krótką, przewidywalną sekwencję (przytulanie, piątka, machanie przez szybę) oswaja moment rozstania i daje dziecku poczucie przewidywalności.

Daj dziecku „bezpieczny obiekt”

Czasem wystarczy drobiazg, który może być dla dziecka symbolem bliskości – rodzinne zdjęcie schowane w szafce. Takie przedmioty stają się pomostem między domem a przedszkolem.

Zachowaj spokój w swoich reakcjach

Dziecko „czyta” twarz i ton rodzica jak książkę. Jeśli widzi wahanie albo poczucie winy, jego lęk narasta (Perry, 2006). Twoja pewność to dla niego sygnał: „Skoro rodzice wiedzą, że będzie mi tu dobrze, to mogę spróbować.”

Rozmawiaj wieczorem o dniu

Nie rób przesłuchania, ale zapytaj o jedną fajną rzecz i jedną trudniejszą. To pokazuje, że trudne chwile są częścią dnia i można o nich mówić. Postarajcie się wspólnie znaleźć sposób na to, jak można sobie z tym poradzić kolejnym razem.

Współpracuj z nauczycielami

Spójne działania rodzica i kadry pedagogicznej wzmacniają poczucie zaufania i ułatwiają dziecku przejście przez emocjonalny moment.

Dzieci często przejmują spokój dorosłych i szybciej odnajdują się w stresującej dla nich sytuacji.

Rozstania bez pułapek

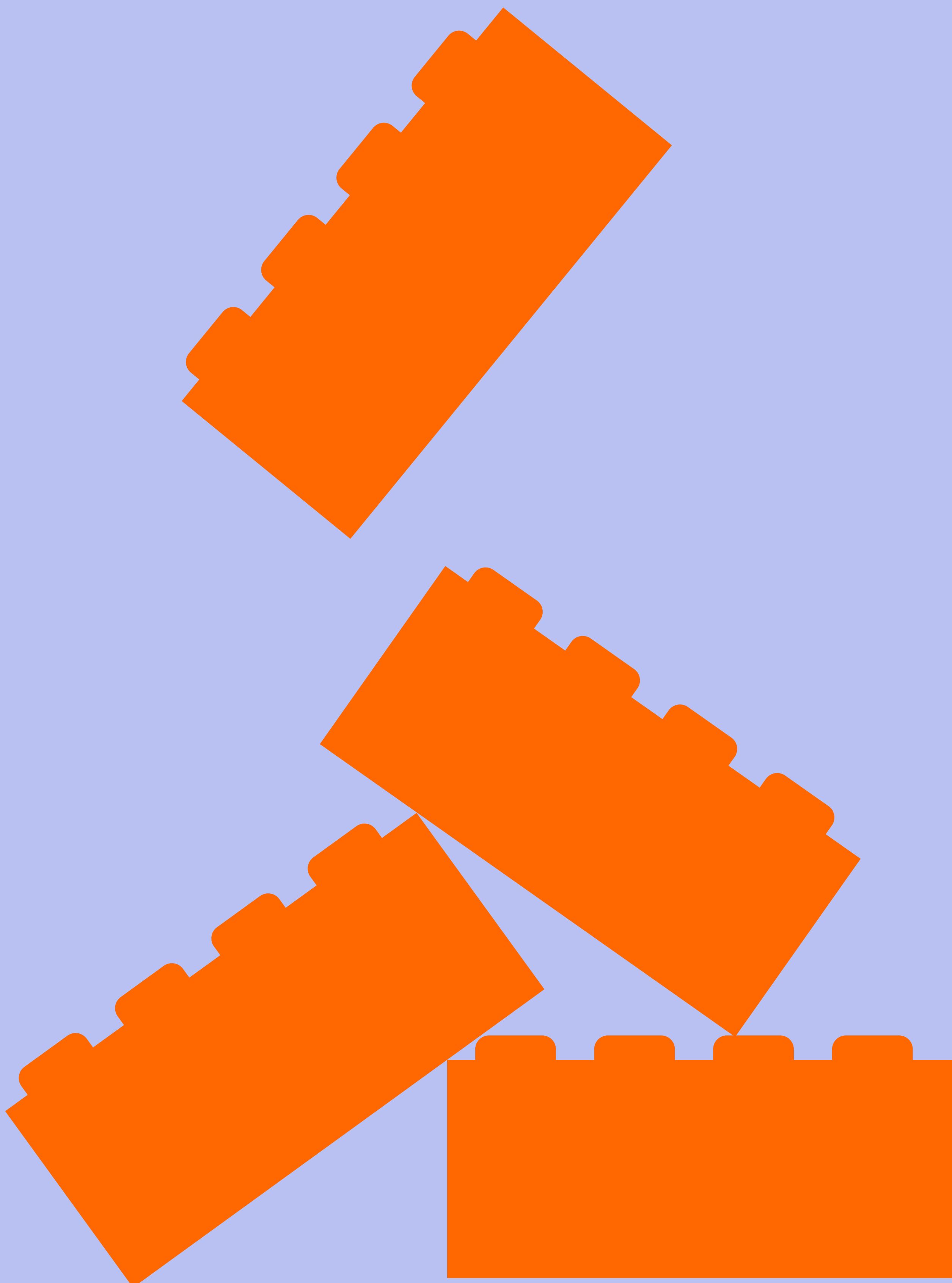
Unikaj przedłużania pożegnań – szybkie i spokojne rozstanie ułatwia dziecku wejście w rytm dnia. Nie wymykaj się bez słowa, bo takie znikanie narusza poczucie bezpieczeństwa. Staraj się też nie oceniać emocji – słowa „Przecież jesteś już duży” nie pomagają, a mogą sprawić, że dziecko poczuje się niezrozumiane.

Zapewnij, że wrócisz o określonej porze – taka przewidywalność daje dziecku poczucie pewności. Rodzic, który zachowuje spokój w swoim działaniu, wzmacnia u dziecka poczucie bezpieczeństwa. Maluchy doskonale wyczuwają emocje dorosłych i przejmują je jako swoje.

Lęk separacyjny nie jest porażką – ani dziecka, ani rodzica. To znak, że więź jest silna, a dziecko nie jest w stanie oswoić się z codziennością w inny sposób. Nie dziś. Z empatią, cierpliwością i spokojem – tak traktujmy te emocje, które potrafią być mocno przytłaczające. Każdy krok ku samodzielności wymaga czasu i zrozumienia. A to właśnie nasze wsparcie, czułość i konsekwencja pomagają dziecku uczyć się, że rozstania bywają trudne, ale zawsze prowadzą do ponownego spotkania. I choć dziś łzy mogą wydawać się niekończące, z czasem ustąpią miejsca pewności i radości – zarówno dziecka, jak i rodzica.

Jak zadbać o siebie w wirze codzienności

Grzegorz FORIN Piwnicki



”

**Mówią, że ojcostwo to
najpiękniejsza przygoda.
Prawda. Tylko nikt
nie dodaje, że to także
maraton połączony z torem
przeszkód, z elementami
survivalu i negocjacji
dyplomatycznych na
poziomie ONZ.**

”

Jak zadbać o siebie w wirze codzienności

Mówią, że ojcostwo to najpiękniejsza przygoda. Prawda. Tyle nikt nie dodaje, że jest to także maraton połączony z torem przeszkód, elementami survivalu i negocjacji dyplomatycznych na poziomie ONZ. W takich warunkach „zadbać o siebie” brzmi jak luksusowy koncept z folderu wellness – tego samego, który od miesięcy leży na komodzie, bo i tak nie ma czasu by do niego zajrzeć. A nawet jeśli już się uda z tych luksusów skorzystać, to wygląda to zupełnie inaczej niż obiecuje Instagram.

Po pierwsze: kawa

Nie ta w biegu, w kubku termicznym, popijana w trakcie zapinania dziecku kurtki i nerwowego poszukiwania kluczy w szufladzie pełnej rachunków. Ani nie ta, po której na dole - dwa piętra niżej, orientujesz się, że córka wyszła z domu w kapciach. To z pewnością podnosi ciśnienie szybciej niż podwójne espresso. Chodzi o tę kawę wypitą na siedząco, w ciszy, zanim ktoś zawoła: „Tatooo, siku!”. Te pięć minut spokoju to dla mnie prawdziwe zen.

Po drugie: fitness ojcowski

Siłownia? Ambitny plan. Ja zaczynałem wiele razy, ale jednak wciąż za daleko, za długo, za dużo. Za to codzienny trening z dziećmi działa niezawodnie.

Spróbuj podnieść maluchy – jednego ważącego 23 kg, drugiego (póki co) 12 kg. I tak kilkadziesiąt razy dziennie. Gwarantuję, że bicepsy same się zrobią. Mi coś tam poszło... niestety też i w plecach. Do tego sprinty – od kuchni do pokoju, gdy zapada podejrzana cisza. A jak dorzucimy do tego tor przeszkód z zabawek rozrzuconych po podłodze, slalom pomiędzy klockami (oczywiście na boso), dostajemy komplet ćwiczeń na równowagę.

Po trzecie: pasja.

Ojcowie mają skłonność do odkładania własnych zainteresowań „na później, jak dzieci podrosną”. Problem w tym, że gdy wreszcie podrosną, ty możesz już nie pamiętać co cię naprawdę cieszyło. Dlatego ja – chociaż raz dziennie robię tzw. window shopping, czyli tworzę meble, których pewnie nie wykonam. Nie robię tego dla wykorzystania zapłaconych megabajtów, ani dlatego, że otworzę IKEA 2.0, ale dla odpoczynku głowy i zdrowia psychicznego. Czasem też rysuję.

Po czwarte: sen – waluta premium.

Każdy tata zna ten mechanizm: dzieci zasnęły, więc wreszcie mam czas dla siebie... i nagle druga w nocy, a ja wciąż scrolluję internet. Rano w lustrze wita mnie panda w wersji hard. Dlatego staram się od-

kładać telefon i kłaść spać wcześniej. Nie zawsze się udaje, ale każda dodatkowa godzina snu to mniej fryzury „na Einsteina” przy odwożeniu dzieci na zajęcia.

Wniosek?

Ojcostwo uczy, że dbanie o siebie nie ma nic wspólnego z weekendem w spa ani ciszą w górach. To raczej sztuka polowania na drobne momenty – kawę na siedząco, pięć minut rysowania, godzinę snu więcej. Trochę kombinowania, sporo ironii i dużo poczucia humoru. Bo szczęśliwy tata to taki, który potrafi ukraść kawałek czasu dla siebie, a potem wrócić do swojej głównej roli: superbohatera w kapciach.



Grzegorz FORIN Piwnicki

dyrektor kreatywny,
tata Janiny i Antoniny

The background is a solid yellow color with several thick, wavy, pink lines that meander across the frame in various directions, creating a playful and abstract pattern.

Bliżej zabawy

Oto cztery inspiracje, które sprawdzają się każdego dnia. A dla starszaków dorzucamy wersję „level up” – by zabawa rosła razem z nimi.

Zabawa w drodze do przedszkola

Detektyw dźwięków

Wychodząc z domu, wcielcie się w rolę małych detektywów. Wsłuchajcie się w odgłosy otoczenia – śpiew ptaków, dzwonek tramwaju, szelest liści czy odgłos kroków w podziemnym garażu. Wybierzcie jeden i spróbujcie wymyślić historię, w której ten dźwięk staje się bohaterem. Najpierw opowiada dziecko, potem rodzic – albo wspólnie, dodając naprzemiennie zdanie po zdaniu.

Level up

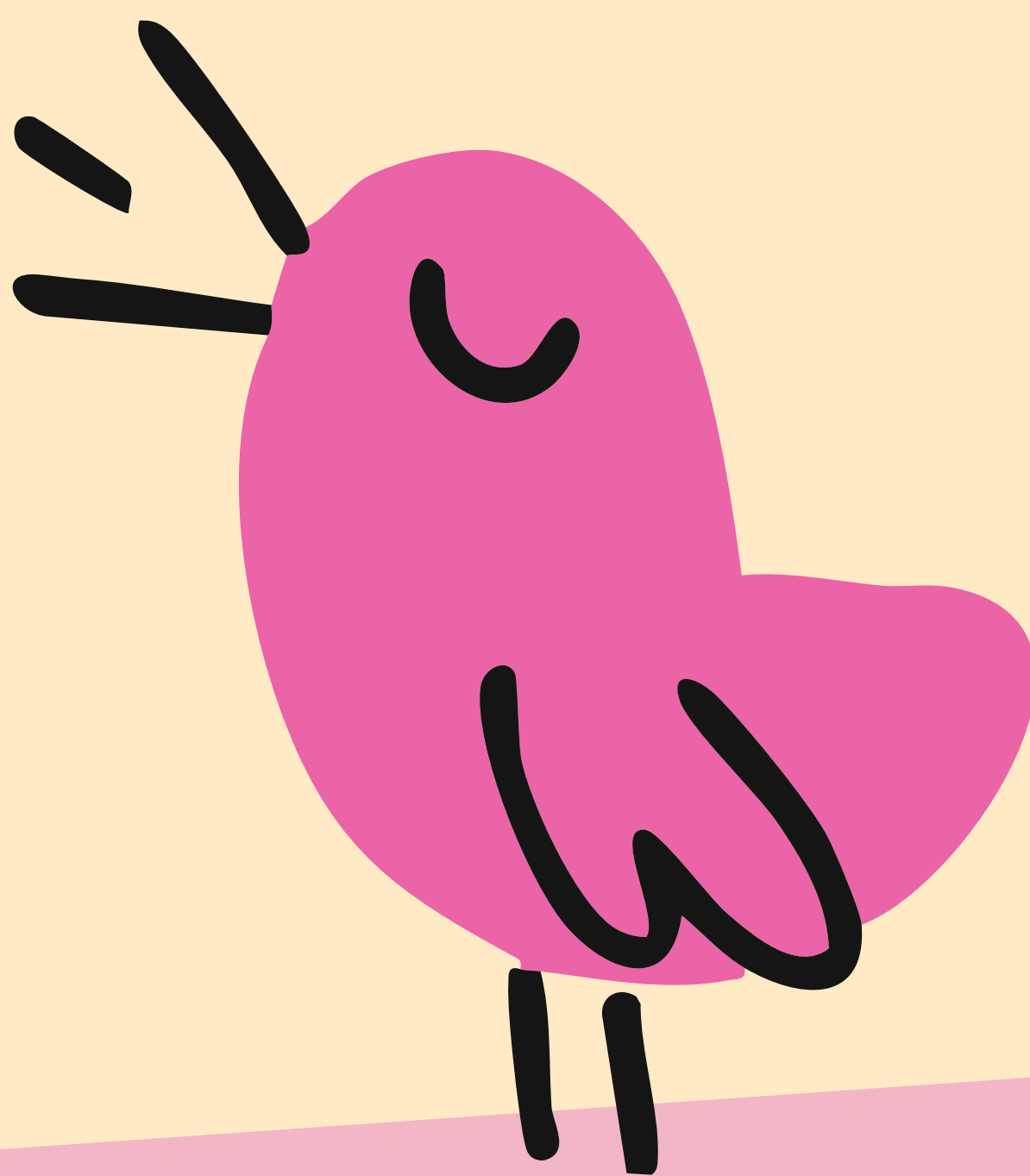
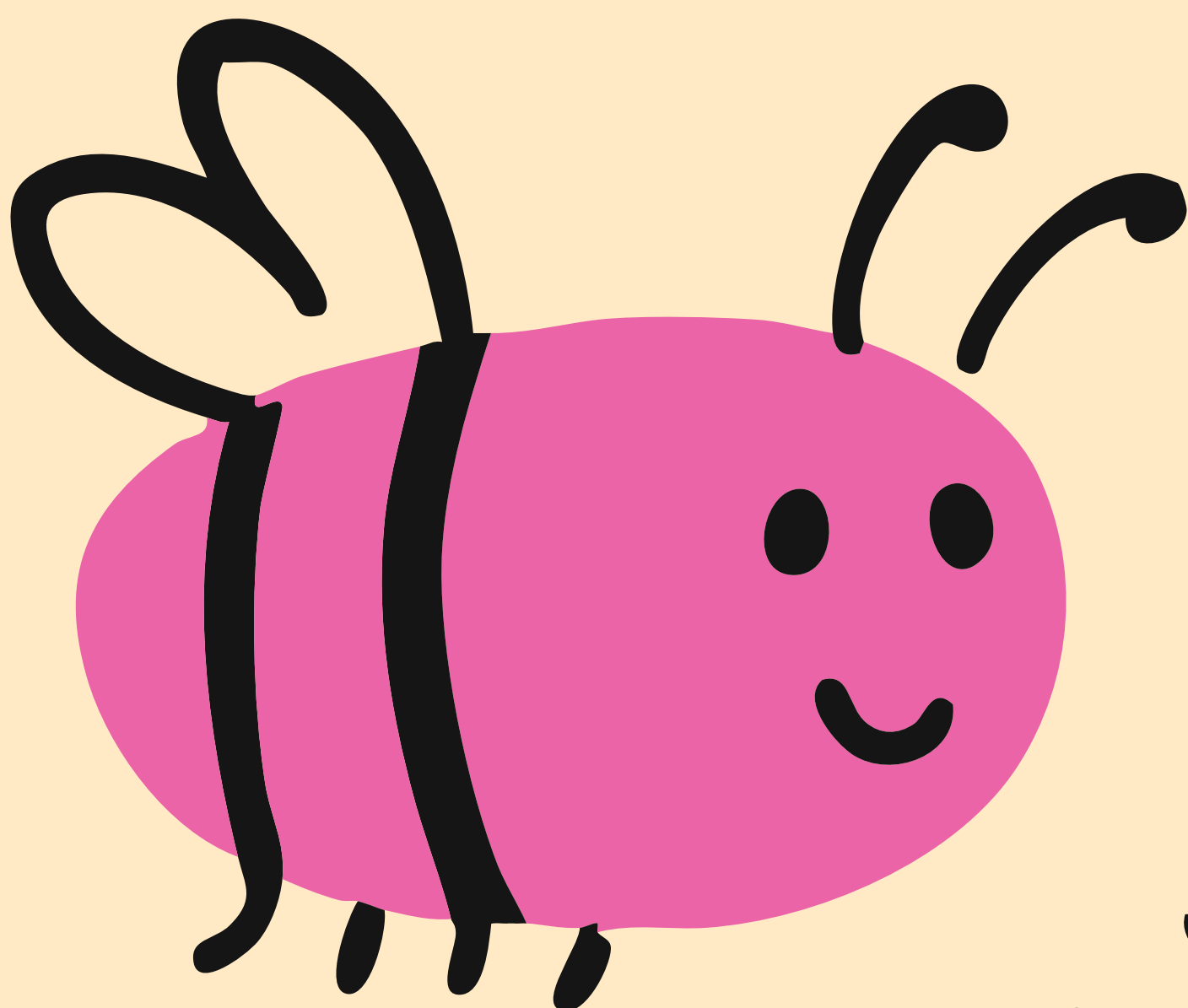
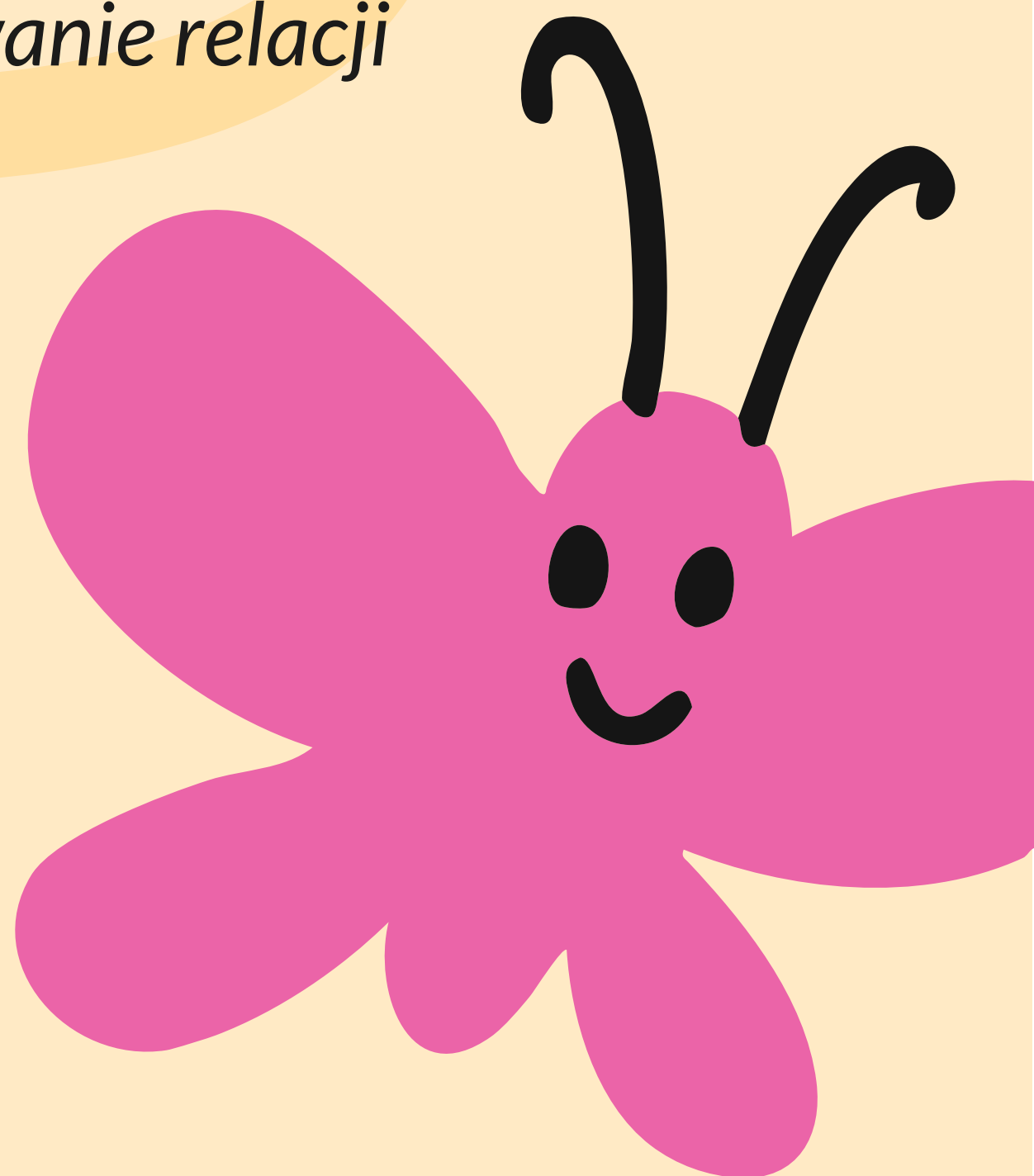
Starsze dzieci mogą bawić się w odgadywanie źródła dźwięku z zamkniętymi oczami albo próbować stworzyć „mapę dźwięków” swojej codziennej drogi – np. zapisując je w zeszycie lub rysując symbole dla każdego z nich.

spis treści

bliżej zabawy

Zabawa rozwija:

- *uwaga i koncentrację,*
- *wyobraźnię i kreatywne myślenie,*
- *kompetencje narracyjne,*
- *wrażliwość sensoryczną,*
- *wspólne przeżywanie i budowanie relacji*



Zabawa w kuchni

Kuchenne poszukiwania

„Znajdź trzy okrągłe rzeczy w kuchni!”, „Wyszukaj trzy przedmioty, które zaczynają się na literę M!” – to proste zadania, które zamieniają zwykłe chwile w kuchni w ekscytującą wyprawę. Podczas gdy dziecko staje się zaangażowanym poszukiwaczem, rodzic zyskuje chwilę, by pokroić warzywa, wstawić wodę na makaron czy rozładować zmywarkę. To mogą być naprawdę cenne minuty dla was obojga.

Level up

Dla starszych dzieci można wprowadzić kategorię trudniejszą - większa ilość przedmiotów do znalezienia. Można też bawić się na czas – ile przedmiotów odnajdziesz w minutę. Kuchenny stoper może zdać egzamin nie tylko podczas gotowania jajek na miękko.

spis treści

bliżej zabawy

Zabawa rozwija:

- *spostrzegawczość,*
- *myślenie kategorialne,*
- *koncentrację,*
- *umiejętność szybkiego reagowania, samodzielność*



Zabawa o poranku

Muzyczna pobudka

Wybierzcie jedną ulubioną piosenkę, która stanie się sygnałem poranka. Gdy tylko usłyszycie pierwszy dźwięk - dziecko ma określone zadanie – na przykład ubrać się, umyć zęby albo spakować plecak. Cała sztuka polega na tym, by zdążyć, zanim piosenka się skończy. Dzięki temu zwykłe poranne czynności zamieniają się w zabawę.

Level up

Starsze dzieci mogą tworzyć własne playlisty do poszczególnych porannych czynności – np. krótsze utwory do ubierania się i dłuższe do śniadania. Mogą też same wymyślać „taneczne wersje” codziennych zadań, np. mycie zębów w rytm refrenu.

Zabawa rozwija:

- *motywację wewnętrzną,*
- *samodzielność i organizację,*
- *koordynację ruchową,*
- *poczucie rytmu, pozytywne skojarzenia z obowiązkami.*

Zabawa przed snem

Opowieść na trzy słowa

Na zakończenie dnia, rodzic podaje trzy przypadkowe słowa – np. „księżyc, kot, huśtawka” – a dziecko układa krótką bajkę, w której wszystkie muszą się pojawić. Potem następuje zamiana ról: rodzic wymyśla bajkę ze słowami wybranymi przez dziecko. To świetny sposób na wspólne wyciszenie i rozwijanie wyobraźni.

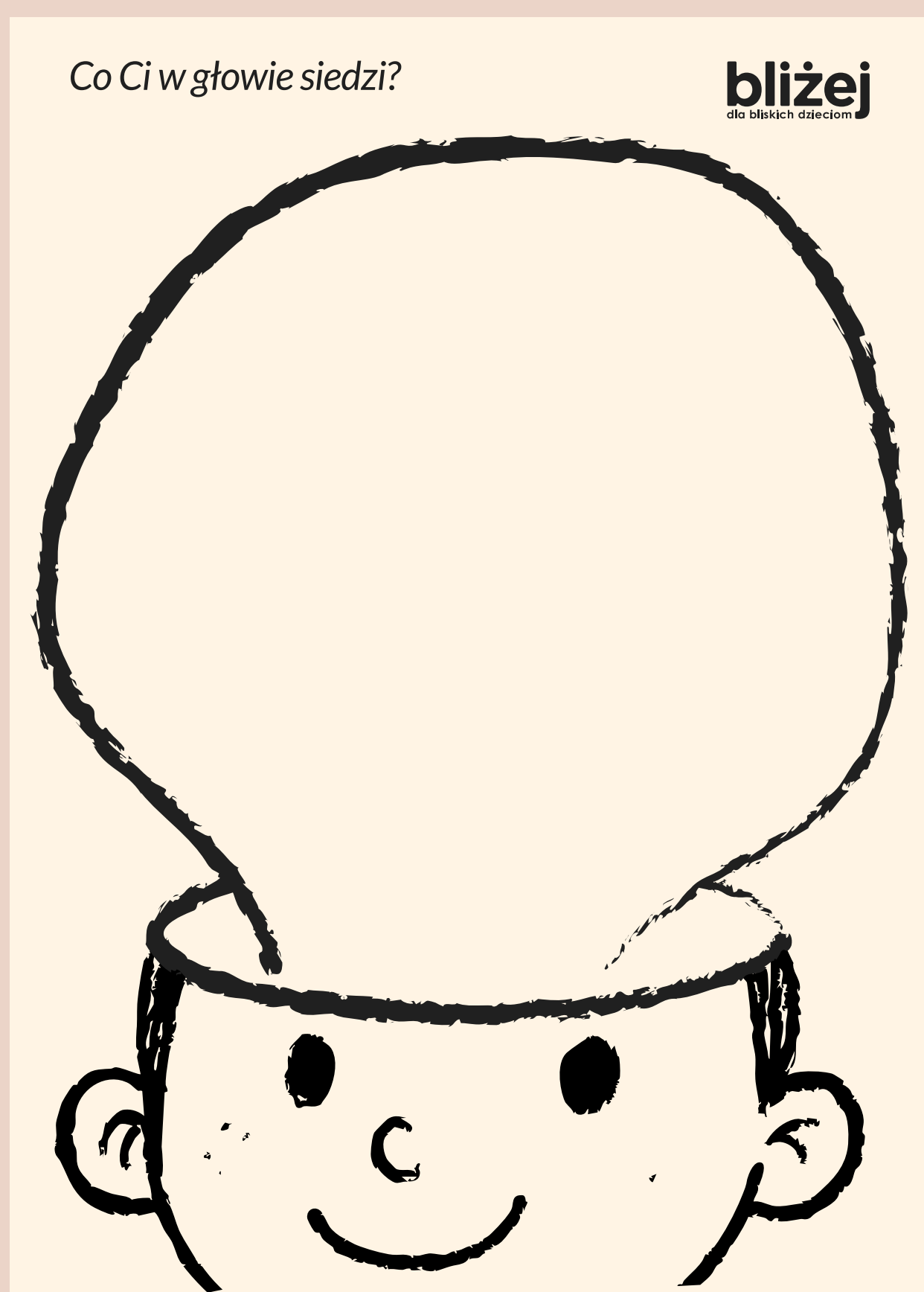
Level up

Starsze dzieci mogą dostać pięć trudniejszych słów, które muszą połączyć w dłuższą opowieść – albo bawić się w „łańcuch bajkowy”, w którym każdy dodaje fragment historii i rozwija ją w nieoczekiwanym kierunku.

Zabawa rozwija:

- wyobraźnię i kreatywność,
- umiejętność opowiadania historii,
- słownictwo i sprawność językową,
- logiczne łączenie wątków,
- wspólne przeżywanie i bliskość.

Co Ci w głowie siedzi?



ściągnij plik

<https://tiny.pl/3hbf0hff>

Tutaj możecie puścić wodze fantazji!

Narysujcie w głowie postaci swoje marzenia, śmieszne sytuacje z dnia albo coś, co daje Wam radość. A gdy skończycie, wymieńcie się rysunkami i spróbujcie zgadnąć, co kryje się w wyobraźni innych.

Mini-instrukcja:

Wydrukuj kilka egzemplarzy, niech każdy coś narysuje, a potem wymieńcie się i zgadujcie, co kryje się w głowach innych.



Blížej kultury

Bycie bliżej kultury
to codzienność w najlepszym
wydaniu. Opowieści przed
snem, które inspirują, muzyka,
która wpada w ucho i gry,
które zbliżają przy stole.
W tej sekcji znajdziesz nasze
kulturalne polecajki — lekkie,
wartościowe i takie, do których
wrócicie z przyjemnością.

Podcast dla rodziców:



„Rodzicologia – Kara czy konsekwencja? Rodzice od lat robią to źle!”

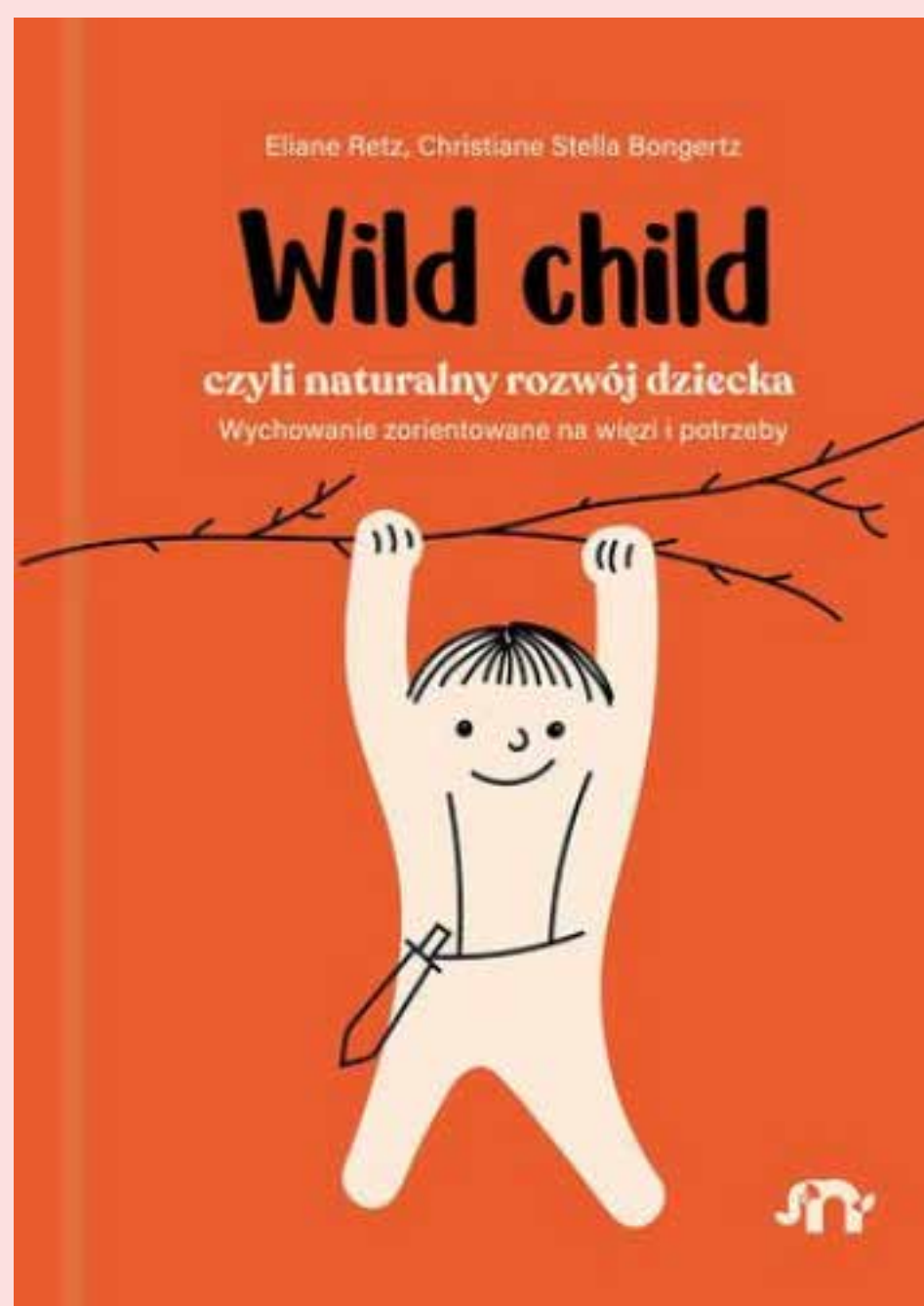
Rodzicologia

Ten odcinek, który w przystępny sposób tłumaczy, dlaczego tradycyjne kary nie działają i jak można je zastąpić konstruktywnymi konsekwencjami. Pełen przykładów i praktycznych wskazówek, pomaga rodzicom lepiej rozumieć swoje dzieci i budować relację opartą na szacunku, a nie na strachu. Idealny do wysłuchania w drodze do pracy czy podczas wieczornego odpoczynku.

<https://tiny.pl/j91dbgmb>

zobacz podcast

Książka dla rodziców:



„Wild child – czyli naturalny rozwój dziecka”

Eliane Retz | Wydawnictwo Natuli

Książka, która pozwala rodzicom zatrzymać się na chwilę i spojrzeć na rozwój dziecka z większym spokojem. Przypomina, że dzieci nie potrzebują wyścigu bodźców ani nieustannej kontroli, lecz zaufania i przestrzeni do bycia sobą. To cenna lektura dla każdego, kto chce budować rodzicielstwo w oparciu o bliskość, uważność i szacunek do naturalnego rytmu dziecka.

<https://tiny.pl/q81f5bwh>

Audiobook dla dzieci:



„Bajki jak dawniej – Historie pachnące ogrodem”

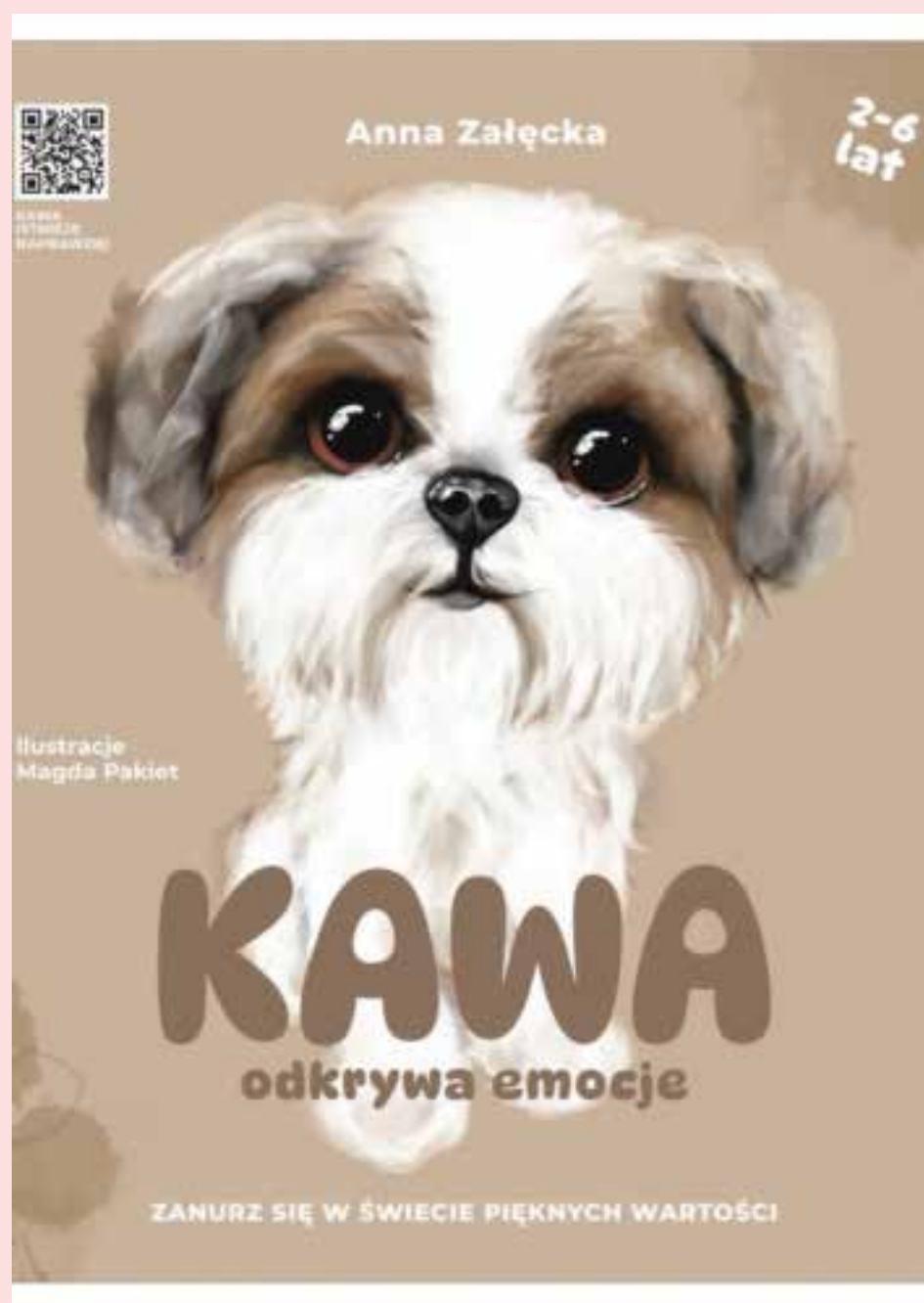
Ziomkowisko

Ciepłe, klasyczne opowieści, które pachną dzieciństwem i wspólnymi wieczorami. Idealne do słuchania przed snem albo w drodze do przedszkola – bajki, które łączą pokolenia. Nagrania czytane spokojnym, melodyjnym głosem wprowadzają atmosferę bliskości i wyciszenia. To świetny sposób, by podarować dziecku chwilę spokoju, a sobie – moment wytchnienia.

<https://tiny.pl/5-dbt7p5>

wysłuchaj audiobook

Książka dla dzieci:



„Kawa – odkrywa emocje”

Anna Załęcka | Neverending store Anna Załęcka

Pełna uroku książka, która wprowadza najmłodszych w świat uczuć i pokazuje, jak je rozpoznawać. Bohaterka – mała Kawa – towarzyszy dzieciom w odkrywaniu, że każda emocja ma swoje miejsce i znaczenie, a trudne chwile mogą stać się okazją do nauki. Całość dopełniają ciepłe, barwne ilustracje, które tworzą klimat sprzyjający rozmowom o emocjach.

https://tiny.pl/dxh5nv_r

Gra rodzinna:



„Pędzące żółwie”

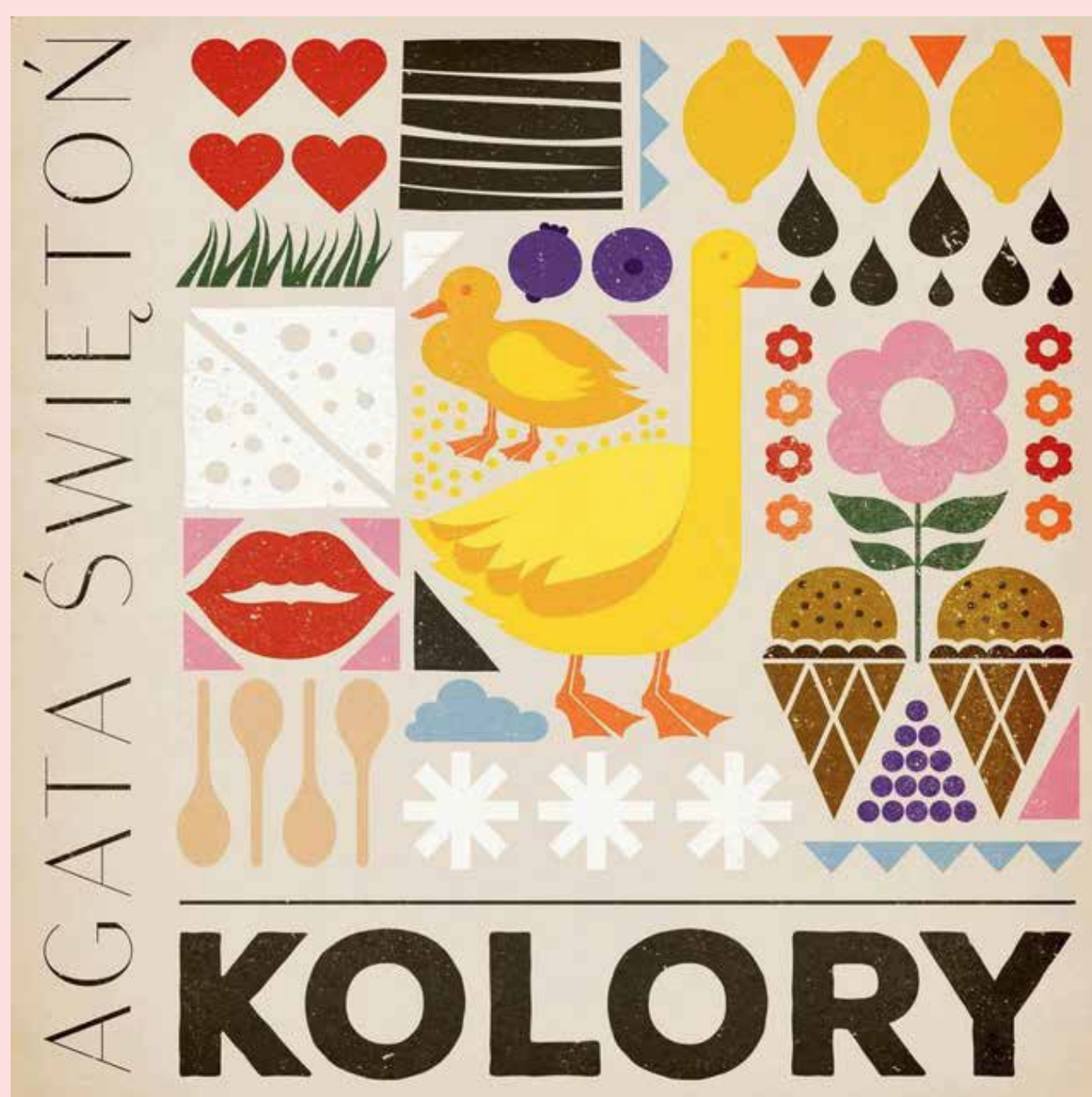
Egmont

Klasyka wśród gier planszowych dla najmłodszych – prosta, szybka i pełna śmiechu. Wyścig żółwi uczy strategicznego myślenia, a przy okazji daje masę frajdy całej rodzinie, niezależnie od wieku.

https://tiny.pl/hxbdj_j4

←
kup grę

Muzyka dla dzieci:



„Kolory” Agata Świątoń

Agata Świątoń

Płyta Kolory to wyjątkowa propozycja dla rodzin z dziećmi – muzyka pełna czułości, która pomaga najmłodszym nazwać kolory i lepiej je zrozumieć. Każdy utwór opowiada o kolorze. Delikatny głos autorki, wsparcie chóru dziecięcego i niebanalne aranżacje sprawiają, że przez kolejne utwory można dosłownie „przeptywać” z ogromną przyjemnością.

<https://tiny.pl/n902vmph>

←
wystuchaj płyty



Blżej Warszawy
Kalendarz wydarzeń rodzinnych

Bycie bliżej Warszawy to odkrywanie miasta w rytmie codzienności. Nowe miejsca, które warto odwiedzić, wydarzenia, które nadają życiu smak, i historie, które sprawiają, że stolica staje się jeszcze bardziej „nasza”. W tej sekcji znajdziesz aktualne polecajki z Warszawy — świeże, różnorodne i takie, które pozwolą Ci spojrzeć na miasto z nowej perspektywy. Perspektywy rodzica.

7

września

Teatr Dur Moll w Powsinie

**Plenerowy teatr wśród zieleni
Parku Kultury w Powsinie.
Lekki spektakl pełen humoru
i magii, idealny na niedzielne
popołudnie z dziećmi —
na kocyku, pod chmurką,
zupełnie za darmo.**

Kiedy: niedziela, 7.09, godz. 12:00

Gdzie: Park Kultury w Powsinie, mały amfiteatr
przy placu zabaw

Dla kogo: rodziny z dziećmi w każdym wieku

Bilety: wstęp wolny

Link: www.sport.um.warszawa.pl

12-14

września

Warszawskie Dni Rodzinne

**Trzydniowe święto rodzin
z setkami bezpłatnych atrakcji
w całym mieście. Warsztaty,
animacje, zajęcia sportowe
i wielki piknik finałowy na bło-
niach PGE Narodowego —
tu nie da się nudzić!**

Kiedy: 12–14.09, finałowy piknik w niedzielę 14.09

Gdzie: różne miejsca w Warszawie + błonia
PGE Narodowego

Dla kogo: rodziny z dziećmi w każdym wieku

Bilety: udział bezpłatny (rejestracja online od 25.08)

Link: www.echowarszawy.pl

14

września

Filharmonia dla Dzieci – Mozart dla Dzieci

Otwarcie sezonu koncertów edukacyjnych. Dzieci poznają muzykę Mozarta w interaktywnej formie — lekko, zabawnie i z elegancką nutą klasyki.

Kiedy: niedziela, 14.09, godz. 10:00 i 12:00

Gdzie: Pałac Staszica, ul. Nowy Świat 72

Dla kogo: dzieci 0–9 lat z rodzicami

Bilety: od 45 zł

Link: www.filharmoniadladzieci.pl

14

września

Targi Mamaville (Arena Ursynów)

**Raj dla młodych rodziców —
zakupy, stoiska polskich
marek, warsztaty i strefy
kreatywne dla najmłodszych.**

Kiedy: niedziela, 14.09, godz. 10:00–17:00

Gdzie: Arena Ursynów, ul. Pileckiego 122

Dla kogo: przyszli i obecni rodzice + dzieci

Bilety: wstęp wolny

Link: www.targimamaville.pl

20

września

Mali Einsteinini: Policyjne biuro śledcze (DK Zacisze)

**Warsztaty detektywistyczne
z nutą chemii i naukowych
eksperymentów. Dzieci
wcielają się w małych
śledczych i rozwiązują
zagadkę kradzieży.**

Kiedy: sobota, 20.09, godz. 11:00 (4–6 lat)
i 12:00 (7–10 lat)

Gdzie: Dom Kultury Zacisze, ul. Blokowa 1

Dla kogo: dzieci 4–10 lat

Bilety: 45 zł (karnet na 3 zajęcia – 120 zł)

Link: www.zacisze.waw.pl

spis treści

bliżej Warszawy

20-21

września

Cyrk Zalewski na błoniach PGE

**Kolorowy namiot, akrobaci,
klauni i magia tradycyjnego
cyrku. Program w nowocze-
snej odsłonie — dla całej
rodziny.**

Kiedy: sobota–niedziela, 20–21.09

Gdzie: błonia PGE Narodowego

Dla kogo: rodziny z dziećmi w każdym wieku

Bilety: od ok. 50 zł, dzieci do 2 lat za darmo

Link: www.pik.warszawa.pl

21

września

Mini Melts Survival Race KIDS

**Bieg z przeszkodami dla
najmłodszych — błoto,
piana, dmuchane tory
i medale na mecie.
Sportowa przygoda i frajda
gwarantowana!**

Kiedy: niedziela, 21.09, godz. 10:00–17:00

Gdzie: ul. Zamieniecka 80, Praga-Południe

Dla kogo: dzieci 3–13 lat (różne kategorie wiekowe)

Bilety: od 67,99 zł

Link: www.warszawa.atrakcje.pl

27

września

Mini Maraton – Nice To Fit You Mini Maraton

**Bieg towarzyszący
Maratonowi Warszawskiemu —
mali uczestnicy pokonują krótsze dystanse, dopasowane do wieku. Medale, atmosfera i sportowe emocje jak u dorosłych!**

Kiedy: sobota, 27.09, starty od godz. 11:00

Gdzie: ul. Świętokrzyska, start i meta przy
Pałacu Kultury i Nauki

Dla kogo: dzieci i młodzież 2–16 lat (podział na
kategorie wiekowe)

Bilety: 39 zł

Link: www.nnmaratonwarszawski.com

28

września

POKazujemy ORKIESTRĘ – koncert edukacyjny

**Edukacyjna podróż w świat
orkiestry — dzieci poznają
instrumenty i usłyszą tańce
z baletu Czarodziejska
miłość. Interakcja, muzyka
i świetna zabawa w jednym.**

Kiedy: niedziela, 28.09, godz. 13:00

Gdzie: Dom Kultury „Świt”, ul. Wysockiego 11

Dla kogo: dzieci od 6 lat z rodzicami

Bilety: ok. 30 zł

Link: www.pik.warszawa.pl

*Multimedialny Park Fontann –
pokazy świetlno-dźwiękowe*

Warszawski spektakl na grani- cy sztuki, technologii i magii — fontanny, światło, laser, muzyka i wodny ekran, który opowiada historie stolicy.

Kiedy: do końca września, każdy piątek i sobota,
pokaz multimedialny o 20:30 (wstęp wolny)

Gdzie: Multimedialny Park Fontann, Skwer Dywizji 1,
na Podzamczu

Dla kogo: dla całej rodziny — niesamowite wizualnie,
przyciąga dzieciaki i dorosłych

Bilety: wstęp wolny

Link: www.pik.warszawa.pl

*Bezpłatne zajęcia ruchowe
w Parku Ogrody Mehoffera*

Aktywne i radosne końcówki lata? Park Ogrody Mehoffera zaprasza na serię darmowych zajęć ruchowych na świeżym powietrzu — od treningów funkcjonalnych, przez jogę, po kreatywne zajęcia dla dzieci. Wszystko odbywa się regularnie w tygodniu i trwa do samego końca września.

Kiedy: do 30 września; cyklicznie: poniedziałki – treningi funkcjonalne (dla dorosłych), wtorki – zajęcia ruchowe dla dzieci, środy – joga (wszystko ok. 19:00–19:30)

Gdzie: Park Ogrody Mehoffera, Białołęka

Dla kogo: dzieci, rodzice, dorośli — wszystko w rodzinnej, aktywnej atmosferze

Bilety: wstęp wolny

Link: www.bialoleka.um.warszawa.pl

*Wystawa „Trucizny. Supermoce natury” –
Centrum Nauki Kopernik*

**To niezwykła wystawa, gdzie
jad staje się bohaterem!
Spotkasz węże, pająki i inne
jadowite zwierzęta, odkrywa-
jąc ich groźne i lecznicze
„supermoce”. Fascynująca
lekcja przyrody, idealna
okazja, by zakończyć wrze-
sień w Centrum Nauki Kopernik.**

Kiedy: do 30 września 2025 – idealny moment
na odwiedzenie przed końcem sezonu

Gdzie: Centrum Nauki Kopernik, Wybrzeże
Kościuszkowskie 20

Dla kogo: rodziny z dziećmi, młodzi odkrywcy,
ciekawscy dorośli

Bilety: wstęp w ramach standardowego biletu do CNK

Link: www.kopernik.org.pl

Blížej natury



”

Na zielonych
obrzeżach Warszawy,
przy ulicy Mozaikowej,
czeka miejsce, w którym
można na chwilę oderwać się
od codzienności i zanurzyć
w spokojnym rytmie
natury.

”

Alpaki Wawerskie

Na zielonych obrzeżach Warszawy, przy ulicy Mosaikowej, czeka miejsce, w którym można na chwilę oderwać się od codzienności i zanurzyć w spokojnym rytmie natury. *Alpaki Wawerskie* to gospodarstwo, w którym czas płynie inaczej – wolniej, ciszej i z dużą dawką uśmiechu. Spotkanie z tymi łagodnymi, niezwykle sympatycznymi zwierzętami to atrakcja, która zachwyci zarówno dzieci, jak i dorosłych.



Atrakcje

Największą przygodą są oczywiście warsztaty, podczas których dzieci mogą karmić alpaki i poznawać ich zwyczaje. To niezwykle angażujące doświadczenie, bo zwierzęta szybko nawiązują kontakt i reagują na obecność człowieka. Dużym przeżyciem jest także spacer w towarzystwie alpak – spokojne kroki zwierząt wprowadzają uczestników w zupełnie inny nastrój i sprawiają, że cała rodzina zatrzymuje się choć na chwilę w codziennym biegu. Na terenie gospodarstwa przygotowano też miejsce do odpoczynku, w którym można usiąść i cieszyć się zielenią. Spotkaniu towarzyszy również część edukacyjna – gospodarze z pasją opowiadają o pochodzeniu alpak, ich potrzebach i ciekawych



Dlaczego warto

Bliski kontakt ze zwierzętami uczy dzieci wrażliwości i empatii, a także pokazuje, jak ważna jest cierpliwość i delikatność w relacji z innymi istotami. Obcowanie z alpakami daje też okazję do wyciszenia – ich spokojna natura działa kojąco nie tylko na najmłodszych, ale i na dorosłych. Taka wycieczka to doskonały pretekst, aby odłożyć telefony, pobyć razem i po prostu cieszyć się chwilą. To doświadczenie, które na długo zostaje w pamięci i tworzy wspólne rodzinne wspomnienia.

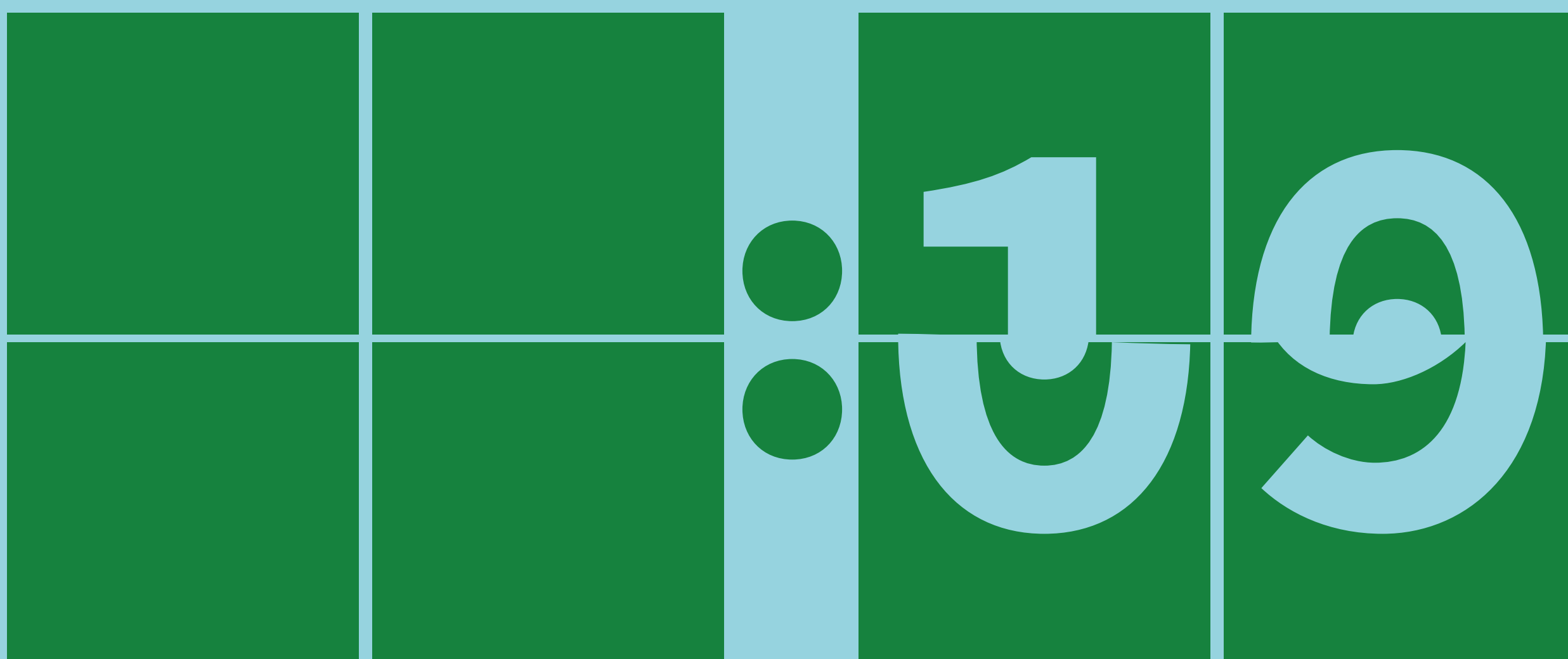
Jak dojechać

Alpaki Wawerskie mieszczą się przy ul. Mozaikowej 31B w Warszawie. Z centrum Warszawy dojedziesz tam w 25–30 minut samochodem: Wałem Miedzeszyńskim lub komunikacją miejską – SKM do stacji Warszawa Falenica, a dalej autobusem lub spacerem w stronę ul. Mozaikowej.

Adres: Mozaikowa 31b, 04-888 Warszawa

10 minutowy rozruch z elementami ruchu rozwijającego

Anna Waleriańczyk



**Poranki bywają różne —
czasem spokojne, czasem
nerwowe i w pośpiechu. Ale
jakkolwiek by nie wyglądały —
zawsze warto znaleźć chwilę na
bliskość. Pisząc „bliskość”
nie mam na myśli wyłącznie
przytulenia, ale także tej chwili,
w której wspólny ruch i śmiech
budzą w nas energię i od razu
przenoszą ją na drugą osobę.
A to wszystko w niecałe
10 minut.**

10 minutowy rozruch z elementami ruchu rozwijającego

Poranki bywają różne – czasem spokojne, czasem nerwowe i w pośpiechu. Ale jakkolwiek by nie wyglądały – zawsze warto znaleźć chwilę na bliskość. Pisząc „bliskość” nie mam na myśli wyłącznie przytulenia, ale także tej chwili, w której wspólny ruch i śmiech budzą w nas energię i od razu przenoszą ją na drugą osobę. A to wszystko w niecałe 10 minut.

Ruch rozwijający potrafi zmienić nastrój całego dnia. Ciało budzi się do życia, a bliskość między rodzicem a dzieckiem wzmacnia się w naturalny sposób. Metoda Ruchu Rozwijającego bazuje na prostocie – na tym, że kontakt, dotyk i ruch pomagają dziecku poczuć się pewnie, bezpiecznie i radośnie. Okazuje się, że taki ruch to zastrzyk energii także dla dorosłych – potwierdzone naukowo.

Kiedy będziecie już gotowi, zacznijcie od pozbycia się z ciała resztek snu – ręce, nogi, głowa poruszają się swobodnie, jakbyście chcieli rozbudzić każdą część po kolei. Możecie zamknąć oczy i dać ciału się ponieść. Potem przychodzi czas na wspólne lustro – rodzic

porusza się, a dziecko naśladuje. To chwila prawdziwej uważności, bo nagle okazuje się, że ruchy mogą być poważne, zabawne, a nawet całkiem dziwne. Zaskocz dziecko i zrób coś, czego w Twoim wykonaniu się nie spodziewa. Zaufaj, zapamiętasz ten uśmiech na długo. Później zamieńcie się rolami.



Zabawa i pełzanie w słowniku dziecięcym brzmią praktycznie tak samo. Szczególnie, jeśli tunel zrobiony jest z ramion lub nóg rodzica – to zawsze zamienia się w survivalowy wyścig. Dla dziecka to moment, w którym ciało uczy się odwagi i sprawczości, a dla rodzica okazja, by spojrzeć na to jak bliskość potrafi zrodzić się w ruchu.

A szczególnie wtedy, kiedy siadacie blisko siebie

i kołysząc się jak łódka, pojawia się spokój i rytm, który wycisza. To też przypomnienie, że energia nie zawsze musi być głośna, szybka, mocna – czasem rodzi się w ciszy, w spokojnym ruchu, który daje ciału i emocjom równowagę.

W rozruchu ważne jest również spotkanie sił – lekkie przepychanki na kolanach pozwalają dziecku poczuć, że jego ciało ma moc, że potrafi stawiać opór i ma w sobie siłę. A na koniec zawsze dobrze jest się zatrzymać. Wziąć wspólny oddech, poczuć bicie serca – i po prostu się przytulić. Bo choć ten poranny rozruch trwa tylko dziesięć minut, jego efekt zostaje na długo: w ciele, w nastroju i w relacji.

Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne

To proste ćwiczenia oparte na bliskości i ruchu, które wspierają rozwój dziecka. Pomagają lepiej poznać własne ciało, budować pewność siebie i zaufanie do drugiej osoby. Rozwijają świadomość ciała, emocji i relacji z drugim człowiekiem.

[spis treści](#)

[bliżej](#)

**Ten numer dedykujemy tym,
którym choć raz udało się
wyjść z domu na czas.**

www.blizejmag.pl