

przewodnik

bliżej

dla bliskich dzieciom

październik 2025

redakcja



Bliżej. Przewodnik dla bliskich dzieciom

redaktorka naczelna: **Anna Waleriańczyk**
dyrektor kreatywny: **Grzegorz Piwnicki**
współpraca: **Dejewska Clinic, Sensi Touch**

okładka: **Forin**

numer: **październik 2025**
kontakt: **hello@blizejmag.pl**

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 *Bliżej*. 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 przyglądamy się temu, jak zadbać o siebie i najbliższych, gdy za oknem jesień rozgascza się na dobre. Piszemy o tym, jak nie dać się jesiennej chandrze, jak budować odporność – tę fizyczną i emocjonalną – oraz dlaczego wdzięczność potrafi stać się najprostszym sposobem na osiągnięcie wewnętrznego spokoju. Zaglądamy też do świata dzieci – tłumaczymy, jak zrozumieć ich zmysły i potrzeby oraz w jaki sposób nasze emocje kształtują emocje najmłodszych. Nie zabraknie inspiracji kulturalnych, pomysłów na wspólną zabawę i rodzinne wyprawy w głąb natury. Jak zawsze – z uważnością, czułością i ciekawością świata.



Miłej lektury!

Anna Waleriańczyk

redaktorka naczelna,
mama Antoniny

spis treści

Blżej rodzica

06

Jak nie dać się jesiennej chandrze

Anna Waleriańczyk

Blżej dziecka

12

Zrozumieć zmysły dziecka. Integracja sensoryczna w pigułce

Karolina Wróblewska / Sensi Touch

Blżej kultury

20

Rekomendacje, które inspirują i łączą

Blżej siebie

28

Praktyka wdzięczności . O sile małych rzeczy

Anna Waleriańczyk

Blżej zabawy

37

„Co robimy?”. Pomysły na zabawy

Blżej emocji

47

Sztuka spokoju. O samoregulacji emocji u dzieci i dorosłych

Katarzyna Grzegorczyk / Dejewski Clinic

Blżej Warszawy

56

Przewodnik po lokalnych wydarzeniach

i miejscach przyjaznych rodzinom

Blżej natury

67

Inspiracje do rodzinnych mini wypraw

i odkrywania nowych miejsc

Blżej zdrowia

74

Zanim dopadnie Cię jesień — przepis na odporność

Anna Waleriańczyk

Czas czytania

60 minut dla siebie



Jak nie dać się jesiennej chandrze

Anna Waleriańczyk

Październik

to czas zwalniania tempa.
Dni stają się krótsze, poranki
ciemniejsze, a my coraz
częściej szukamy bliskości
i ciepła — i to nie tylko
zakładając wełnianą czapkę,
która niemal rok przeleżała
w szafie.

Jesień

uczy nas zwalniać,
ale także zachwycać się
nią na nowo. Wiele zależy
od tego, gdzie jej szukamy
i jaką chcemy ją
dostrzec.

Czas czytania

5 minut dla siebie

Gdy ciało zwalnia, a myśli gęstnieją

Najpierw przychodzi niezauważenie. Rano robi się chłodniej, wydostanie się z łóżka staje się coraz trudniejsze, a zasypianie przy dźwięku deszczu uderzającego o parapet coraz częstsze. Zanim się obejrzymy – dni stają się krótsze, lampy na ulicach włączają się już o godzinie 17 i orientujemy się, że wychodząc z pracy, słońca już tego dnia nie zobaczymy. Jesień potrafi rozgościć się nie tylko za oknem, ale – jak się okazuje - także w nas.

Gdy ilość światła dziennego spada, w naszym mózgu maleje produkcja serotoniny – hormonu szczęścia – a rośnie poziom melatoniny, odpowiedzialnej za sen. Efekt? Jesteśmy bardziej senni, szybciej się męczymy, mamy mniej motywacji do działania. Ciało zwalnia, umysł się przyciemnia, a my – choć niekoniecznie smutni – czujemy się jacyś „ciężsi”.

Zwolnij

To, co często bierzemy za lenistwo, w rzeczywistości jest reakcją adaptacyjną. Nasz organizm – podobnie jak telefon po całym dniu – przechodzi w tryb oszczędzania energii. To dlatego jesienią trudniej zmobilizować się do ćwiczeń, wyjść na dłuższy spacer czy zrobić coś ponad rutynę dnia.

Badania pokazują, że w okresie jesienno-zimowym aktywność fizyczna spada nawet o 30%. Nie dlatego, że przestajemy chcieć, lecz dlatego, że ciało po prostu potrzebuje więcej odpoczynku.

Psycholodzy twierdzą, że to właśnie moment, w którym warto słuchać siebie bardziej niż kalendarza. Jeśli czujesz zmęczenie – odpocznij. Jeśli masz ochotę na koc i herbatę tuż po powrocie z pracy – pozwól sobie. Chyba, że w domu czekają dzieci spragnione zabawy. Wtedy przejmij stery i zaproponuj tę zabawę, która zawsze się sprawdza – zabawę w lekarza. Pamiętaj tylko o jednym: tym razem to ty jesteś pacjentem. Z wysoką gorączką i tak silnym bólem mięśni, że całą wizytę musisz odbyć na leżaco. Drodzy rodzice, korzystajcie – to sprawdzony patent na zrelaksowanego dorosłego i zadowolone dziecko.

Melancholia, która ma sens

Czy wiesz, że jesienna nostalgia to nie tylko efekt pogody, ale też biologiczna potrzeba? Gdy świat zwalnia, nasz mózg uruchamia obszary odpowiedzialne za refleksję i wspomnienia. Mniej bodźców z zewnątrz oznacza więcej przestrzeni na myślenie o tym, co w środku. Dlatego jesienią częściej wracają wspomnienia, zatrzymujemy się, porządkujemy emocje. Melancholia, wbrew pozorom, nie jest negatywnym

stanem. To nie to samo co smutek. To moment, w którym pozwalamy sobie na zadumę nad tym, co było i nad tym, co trwa. Uważa się, że stany melancholijne pogłębiają naszą samoświadomość – pomagają uporządkować emocje, domknąć pewne etapy, zrobić miejsce na nowe. Podobno to jeden z tych momentów, kiedy uczymy się odpuszczać.

Jak nie dać się chandrze

Choć jesień potrafi przygasić nasz zapał, są sposoby, by nie pozwolić jej przejąć sterów. Po pierwsze – **światło**. Odsłoń rolety, wychodź na zewnątrz, nawet jeśli nie świeci słońce. Naturalne światło reguluje rytm dobowy i poprawia nastrój.

Po drugie – **ruch**, nawet symboliczny. Spacer z dzieckiem, do paczkomatu, wspólny stretching o poranku – wszystko się liczy. Ruch uwalnia endorfiny, naturalne antidotum na spadek energii.

Po trzecie – **ciepło i zapach**. Dla mózgu to silne sygnały bezpieczeństwa. Załóż ulubioną bluzę z kapturem, zapal świeczkę, upiecz coś pachnącego. To prostsze niż się wydaje – a działa.

Po czwarte – **wdzięczność**. Ta codzienna, przyziemna. Kilka sekund na zauważenie drobiazgu, który dziś był dobry, potrafi dosłownie przeprogramować nastrój.

Jesień, która koi

Zamiast walczyć z jesienią, może warto się z nią zaprzyjaźnić. Bądźmy w tym czasie bardziej czuli – dla tego, co widzimy za oknem, dla bliskich i dla siebie. W naturze nic nie trwa w wiecznym rozkwicie – i my też nie musimy.

Więc jeśli pewnego ranka obudzisz się z poczuciem, że świat jest zdecydowanie zbyt szary, a twoja energia wyparowała razem z sierpniowym słońcem – weź to za znak, że czas zwolnić. Włącz ulubioną piosenkę, zadzwoń do bliskiej ci osoby i zapytaj, czy ją także brak słońca irytuje tak bardzo, albo przytul kogoś, kogo kochasz trochę dłużej niż zwykle.

Jesień nie jest o smutku i szarości. Często jest o bliskości, o wdzięczności i o tym, że nawet w najkrótszym dniu można znaleźć odrobinę światła – czasem po prostu trzeba je zapalić samemu.

Anna Waleriańczyk
redaktorka naczelna



Zrozumieć zmysły dziecka. Integracja sensoryczna w pigułce

Karolina Wróblewska / Sensi Touch

Każdego dnia dziecko odbiera setki bodźców: widzi, słyszy, dotyka, porusza się. Integracja sensoryczna pozwala te informacje uporządkować i wykorzystać w codziennym życiu. Dzięki niej maluch może skupić się na zadaniu, odkrywać nowe umiejętności, kontrolować emocje i sprawnie funkcjonować w otoczeniu. Warto uczestniczyć w tym procesie i choć przez chwilę spojrzeć na świat oczami dziecka.

Czas czytania

7 minut dla siebie

Integracja sensoryczna to proces, który zachodzi poza naszą świadomością, a jednocześnie ma ogromne znaczenie dla codziennego funkcjonowania dziecka. To ona porządkuje wrażenia odbierane przez zmysły i nadaje im znaczenie, dzięki czemu świat staje się dla nas zrozumiały. Umożliwia celowe działanie i właściwe reagowanie na bodźce, czyli tzw. odpowiedź adaptacyjną. Jest też fundamentem, na którym opierają się zarówno edukacja, jak i umiejętności społeczne.

Jeśli proces przebiega prawidłowo – rozwój dziecka jest harmonijny. Gdy pojawiają się trudności w „sortowaniu” bodźców, możemy zauważyć m.in.:

- zbyt silną reakcję na bodźce dotykowe, wzrokowe, słuchowe lub ruchowe
- obniżoną wrażliwość na bodźce sensoryczne
- nieadekwatny poziom aktywności ruchowej (zbyt wysoki lub zbyt niski)
- zaburzenia koncentracji
- opóźnienia w rozwoju mowy
- obniżone poczucie własnej wartości.

W takich sytuacjach pomocna może okazać się terapia integracji sensorycznej, prowadzona w formie atrakcyjnych, ruchowych ćwiczeń. Dziecko, bawiąc się, jednocześnie uczy się prawidłowo reagować na bodźce i korzystać z nich w codziennym życiu.

Objawy zaburzeń integracji sensorycznej u dzieci w wieku przedszkolnym

Wiek przedszkolny to niezwykle intensywny okres w rozwoju dziecka. Kształtują się wówczas umiejętności społeczne, emocjonalne i ruchowe. Układ nerwowy dziecka uczy się coraz lepiej przetwarzać bodźce napływające z otoczenia. To właśnie wtedy mogą pojawić się pierwsze trudności związane z procesem integracji sensorycznej.

W okresie przedszkolnym dziecko ze słabą integracją sensoryczną może wykazywać zmniejszoną sprawność podczas zabaw z rówieśnikami. Dzieje się tak, ponieważ nie jest ono w stanie zintegrować wszystkich informacji, które docierają z ciała - oczu, uszu, rąk. Pewne istotne szczegóły umykają, a zachowania i intencje innych bywają niezrozumiałe. Bywa, że dziecko unika zadań wymagających większej precyzji manualnej albo wycofuje się z bardziej rozbudowanych zabaw z rówieśnikami. Zdarza się też, że częściej niż inne dzieci ulega wypadkom lub niszczy przedmioty. Dla dorosłych może wyglądać to tak, jakby dziecko nie było zainteresowane daną czynnością czy zabawą. W rzeczywistości problem tkwi w tym, że bodźce i reakcje na nie nie niosą dla dziecka jasnego komunikatu, a więc nie dają mu satysfakcji. Warto podkreślić, że u dziecka z zaburzeniami integracji sensorycznej mięśnie i nerwy dzia-

łają prawidłowo. Trudność pojawia się w mózgu, który nie potrafi sprawnie połączyć wszystkich napływających bodźców w spójną całość. Jednym z częstszych sygnałów, że procesy w mózgu nie przebiegają prawidłowo, jest opóźnienie w rozwoju mowy. Niektóre dzieci mają trudność z przetwarzaniem informacji słuchowych, mimo że sam narząd słuchu funkcjonuje bez zarzutu. To tak, jakby dźwięki wpadały do ucha, a potem „gubiły się” w drodze do mózgu. Inne z kolei wiedzą doskonale, co chcą powiedzieć, ale nie potrafią odpowiednio pokierować ruchem ust, by wyrazić wypowiedzieć słowa. Problemy mogą dotyczyć także wzroku i motoryki rąk. Wtedy dziecku trudniej jest utrzymać kredkę, kolorować w obrębie linii, układać puzzle, starannie wycinać czy skleić dwa kawałki papieru. Nawet proste zadania wymagają od niego większego wysiłku niż od rówieśników. U części dzieci pojawiają się też trudności z przetwarzaniem bodźców dotykowych. Mogą wtedy reagować rozdrażnieniem, niepokojem, unikać kontaktu fizycznego albo – przeciwnie – stale go poszukiwać, dążąc do nadmiernej stymulacji.

Co zrobić, jeśli podejrzewasz trudności?

Jeśli rodzice dostrzegają objawy zaburzeń integracji sensorycznej, powinni udać się do specjalisty,

który przeprowadzi diagnozę. Diagnozę zaburzeń procesów integracji sensorycznej może przeprowadzić wyłącznie osoba posiadająca specjalistyczne uprawnienia w tym zakresie. Mogą to być fizjoterapeuci, logopedzi, psycholodzy, pedagodzy po ukończeniu specjalistycznych studiów lub kursów, posiadający certyfikat/dyplom uprawniający do przeprowadzenia diagnozy i terapii.

Czym jest diagnoza?

Diagnoza jest punktem wyjścia i kierunkowskazem do dalszego działania terapeutycznego. To zbiór informacji, wiedzy na temat tego, w jaki sposób pomóc dziecku w obszarach, które stanowią dla niego trudność. Diagnoza ma na celu wspomóc rodziców/opiekunów w zrozumieniu potrzeb ich dzieci, wyjaśnieniu trudnych zachowań, autostymulacji oraz trudności w zakresie snu, jedzenia czy stanów emocjonalnych. Diagnoza wskazuje pomysły na zabawę czy rozwiązania wspierające w wyzwaniach dnia codziennego.

W skład diagnozy procesów integracji sensorycznej wchodzi:

- szczegółowy wywiad,
- obserwacja swobodnej aktywności dziecka,
- obserwacja aktywności kierowanej przez diagnostę,
- obserwacja kliniczna,
- standaryzowane testy.

Podsumowanie tych wszystkich elementów stanowi podstawę do stworzenia indywidualnego programu terapeutycznego oraz do monitorowania skuteczności prowadzonych zajęć. Proces diagnostyczny kończy się sporządzeniem raportu podsumowującego, który oprócz wyników i interpretacji przeprowadzonych badań zawiera zalecenia terapeutyczne (tzw. dieta sensoryczna). W razie potrzeby przekazywane są też wskazówki dotyczące dalszej diagnostyki.

Terapia integracji sensorycznej

Terapia ma charakter naukowej zabawy. Nie polega na uczeniu konkretnych umiejętności, lecz na wzmacnianiu procesów nerwowych, które są ich podstawą. Kluczowe elementy terapii to:

- relacja terapeuta–dziecko,
- indywidualne podejście i dostosowanie ćwiczeń,
- możliwość przenoszenia efektów terapii do życia codziennego.

Terapia SI może być podstawową formą wsparcia lub uzupełnieniem innych działań, np. terapii logopedycznej czy pedagogicznej.

Zaburzenia integracji sensorycznej nie są jedynie teorią – to realne trudności, które mogą poważnie wpływać na codzienne życie dziecka. Wczesne rozpoznanie i odpowiednia terapia dają mu szansę na harmonijny rozwój.

Dlatego warto uważnie obserwować swoje dziecko i nie bagatelizować sygnałów, które budzą niepokój. Jeśli Twoja intuicja podpowiada, że warto skonsultować pewne zachowania, nie wahaj się szukać wsparcia – to pierwszy krok do zapewnienia dziecku prawidłowego rozwoju i poczucia bezpieczeństwa.



Karolina Wróblewska

pedagog i terapeutka integracji sensorycznej.
Założycielka gabinetu terapii dziecięcej Sensi Touch,
gdzie wspiera dzieci i rodziców w codziennych
wyzwaniach rozwojowych.



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

**Bycie bliżej kultury
to idealny sposób na
jesienne dni.**

**Historie, które otulają,
muzyka, która koi
i rozmowy, które zbliżają.**

**To chwile, dzięki
którym możemy zwolnić
i znaleźć spokój między
słowami.**

spis treści

bliżej kultury

Podcast dla rodziców:

You**Tube**



„Jak wychować pewne siebie i odważne dziecko?”

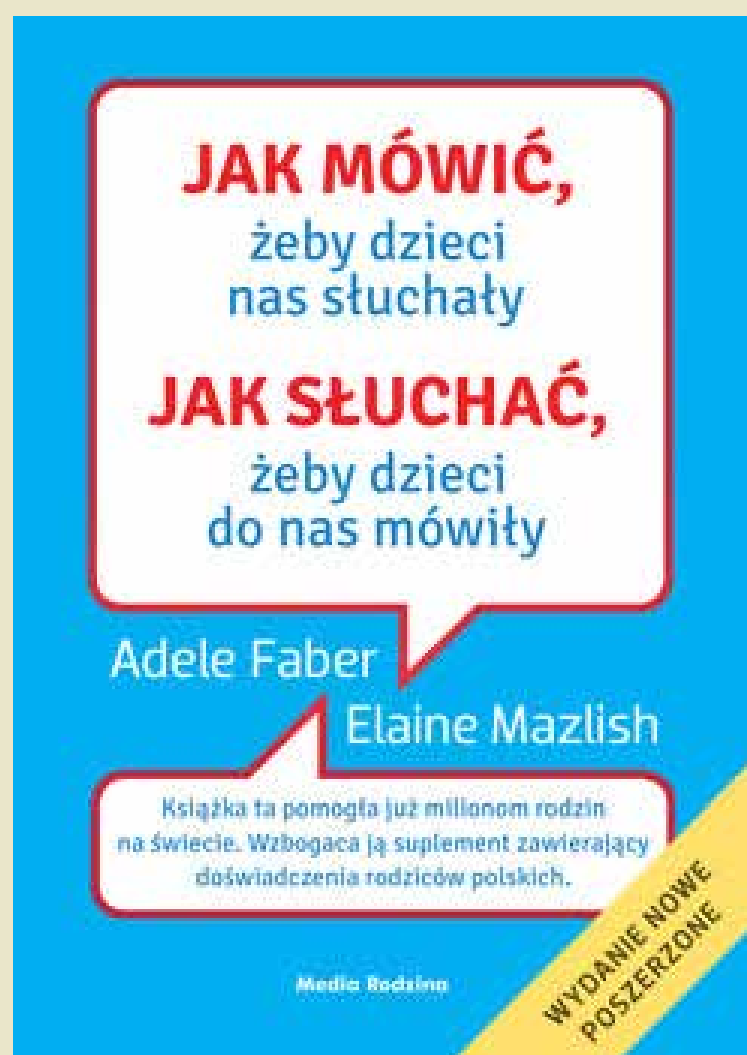
Balans

Rozmowa z dr Tomaszem Wilczewskim to solidna dawka wiedzy o tym, jak wspierać rozwój dziecka z mądrym wyczuciem. Rozmówcy analizują, skąd bierze się dziecięca pewność siebie i jak rodzice poprzez codzienne decyzje mogą ją wzmacniać, zamiast tłumić. To odcinek, w którym teoria spotyka się z praktyką - od rozpoznawania mocnych stron dziecka, po rozmowę o błędach wychowawczych. Dla rodziców, którzy chcą wychowywać z refleksją, a nie schematem.

<https://tiny.pl/yqzj7nbs>

←
zobacz podcast

Książka dla rodziców: lubimyczytać



„Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”

Adele Faber, Elaine Mazlish

Klasyk, obok którego nie sposób przejść obojętnie. Od lat pomaga rodzicom i pedagogom budować z dziećmi relacje oparte na zrozumieniu, a nie na sile. Choć powstała wiele lat temu, wciąż zachwyca prostotą i aktualnością – pokazuje, jak zamieniać codzienne konflikty w rozmowy, które zbliżają. Proste ilustracje przedstawiające rodzinne scenki sprawiają, że treść staje się jeszcze bardziej przystępna i życiowa. To książka, do której warto wracać na każdym etapie rodzicielstwa.

<https://tiny.pl/rk39v>

←
kup książkę

Audiobook dla dzieci:



„Jadzia Pętelka”

Jadzia Pętelka

Jadzia Pętelka to mała bohaterka, z którą dzieci łatwo się utożsamiają. Każdy kilkuminutowy odcinek porusza temat bliski codzienności maluchów – od pierwszego dnia w przedszkolu po wizytę u dentysty. Krótkie, ciepłe historie pomagają dzieciom zrozumieć emocje i przeżycia, a dorosłym – znaleźć wspólny język z najmłodszymi. Idealne do słuchania przed snem albo w drodze do przedszkola.

<https://tiny.pl/38dt8ffg>

←
posłuchaj

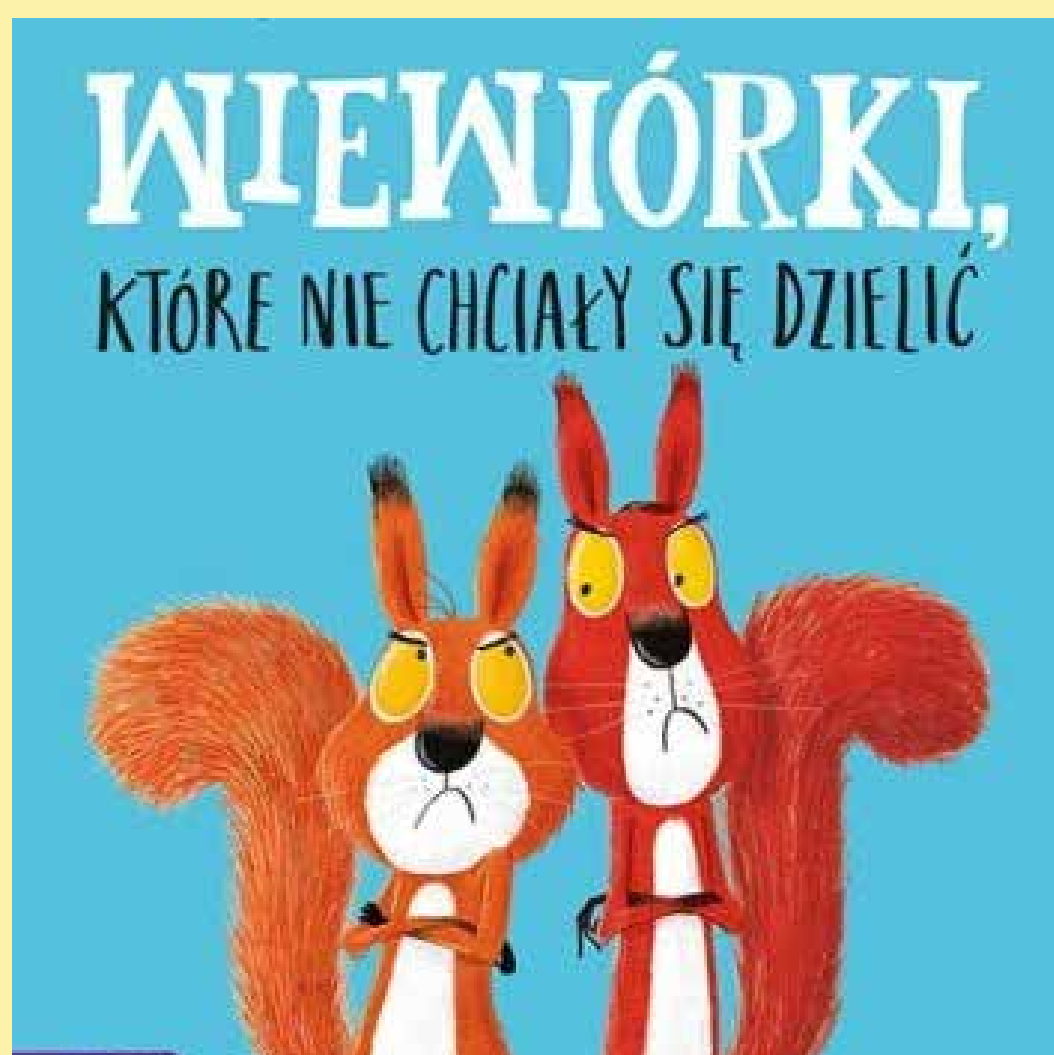
spis treści

bliżej kultury

Książka dla dzieci:



lubimyczytać



„Wiewiórki, które nie chciały się dzielić”

Rachel Bright

Pełna humoru i uroku opowieść o tym, że dzieląc się, nie tracimy – wręcz przeciwnie, możemy zyskać naprawdę wiele. Historia jest dynamiczna, zaskakuje zwrotami akcji i bawi nie tylko najmłodszych. Barwne ilustracje i prosty, ale mądry przekaz sprawiają, że dzieci z łatwością rozumieją jej sens. To ciepła historia o przyjaźni, empatii i współpracy – taka, do której chce się wracać.

<https://tiny.pl/9zjw9pg8>

←
kup książkę

Gra rodzinna:

empik



Między Nami Kids

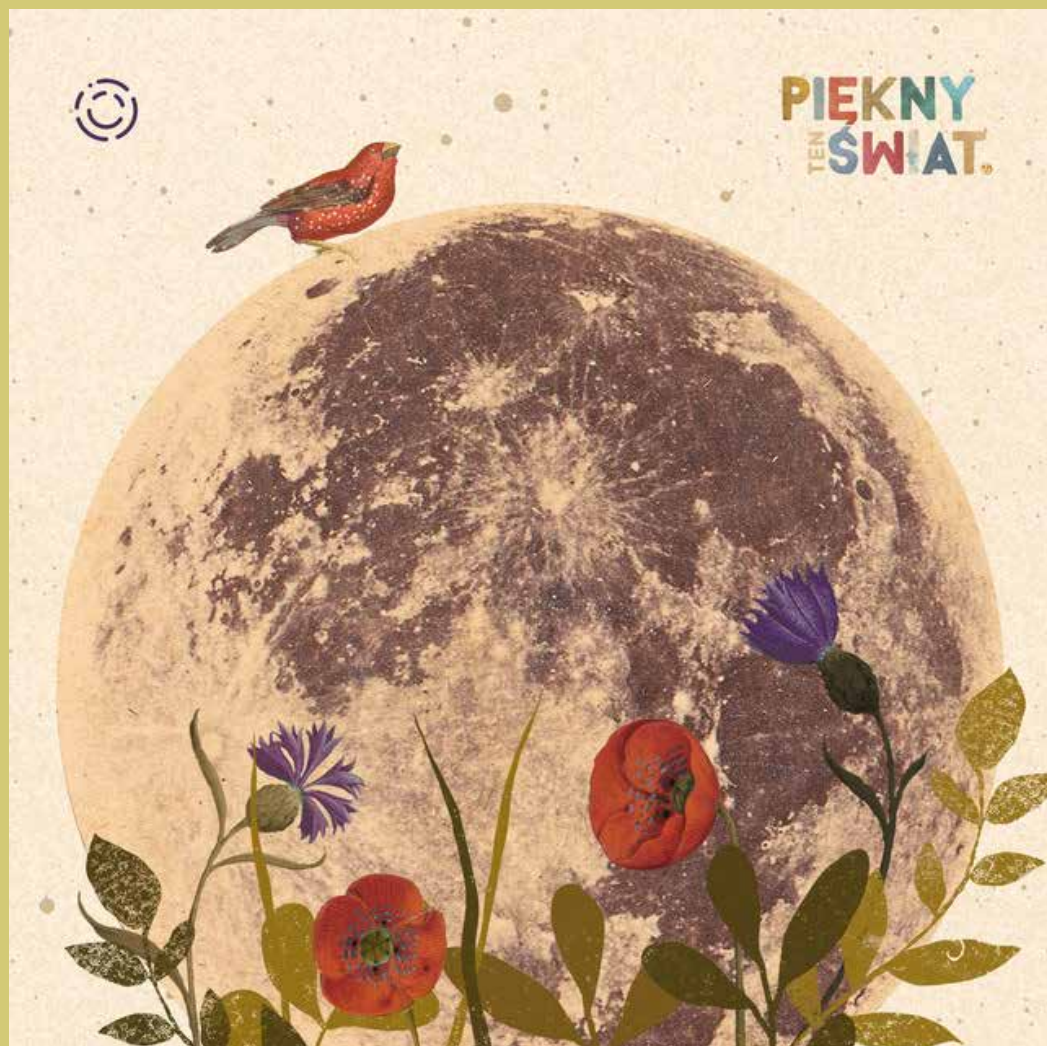
Memogames

Gra, która uczy uważności i otwartości. „Między Nami Kids” to zestaw pytań i zadań, które pomagają dzieciom lepiej rozumieć własne emocje i dzielić się nimi z innymi. Wspiera rozmowę, bliskość i refleksję – nie przez rywalizację, ale przez bycie razem. Można zagrać wieczorem w rodzinnym gronie albo rano wybrać jedną kartę i wrócić do niej wieczorem, by wspólnie podzielić się odpowiedziami. Prosty pomysł, który zbliża i uczy uważnego słuchania.

<https://tiny.pl/k-zymzy>

←
kup grę

Muzyka dla dzieci:



„Piękny ten świat”

Pomelody

Pomelody chyba nie trzeba przedstawiać, ale jeśli ktoś jeszcze nie miał okazji poznać – „Piękny ten świat” to idealne moment, by to zrobić. Ten album to zbiór piosenek, które uczą wrażliwości, uważności i zachwyty nad codziennością. Ciepłe melodie, niebanalne teksty i piękne wykonanie sprawiają, że słucha się ich z ogromną przyjemnością – często zapominając, że to muzyka tworzona z myślą o dzieciach. Naszym domowym hitem jest „Sawanna”, choć cały album zasługuje na wyróżnienie.

<https://tiny.pl/vgj1gcpm>

←
posłuchaj

Praktyka wdzięczności — o sile małych rzeczy

Anna Waleriańczyk



”

**Wdzięczność
nie sprawia, że trudności
znikają, ale zmienia sposób,
w jaki na nie patrzymy.**

”

Czas czytania

10 minut dla siebie

Pamiętam pewien wieczór, kiedy po całym dniu bieganiny – pracy, zabawie z córką, zakupach, obiedzie i milionie drobiazgów – usiadłam na kanapie z myślą: „Nic dziś nie zdążyłam zrobić”.

Brzmi znajomo? Ten moment, gdy zmęczone jest każde włókno twojego ciała, a w głowie rozbrzmiewa lista tylko tych rzeczy, których nie udało się dokończyć. Spojrzałam wtedy na śpiącą córkę w ekranie elektronicznej niani – spała z rozwichrzonymi włosami, w najbardziej bez troskiej pozycji snu, jaką można sobie wyobrazić. Pomyślałam wtedy: „A jednak zrobiłam wszystko, co dziś było najważniejsze”.

W codziennym chaosie tak łatwo to przeoczyć, a pamiętajmy, że wdzięczność zaczyna się właśnie od takich drobnostek. Od zatrzymania, krótkiej pauzy, w której codzienność przestaje być tylko obowiązkiem, a staje się czymś, co warto zauważyć. „To też ma znaczenie”. Bo ma – poranna kawa wypita zanim dzieci wstaną, dawno niesłyszana piosenka w radiu, która przywołuje wspomnienia, wiadomość od przyjaciela, który pyta, czy wpadamy w weekend na planszówki i niewymuszone, najszczerze „kocham cię” od naszego dziecka.

Dlaczego wdzięczność działa?

Psychologowie od lat badają wpływ wdzięczności na nasze samopoczucie. Okazuje się, że osoby, które regularnie ją praktykują, mają lepszy nastrój,

są bardziej odporne na stres i rzadziej popadają w poczucie wypalenia.

Wdzięczność nie sprawia, że trudności znikają, ale zmienia sposób, w jaki na nie patrzymy. To trochę jak z soczewką – świat pozostaje ten sam, ale to, co widzisz i na czym skupiasz wzrok, potrafi się diametralnie zmienić.

Zamiast dostrzegać braki, zaczynamy zauważać to, co już jest. I to robi różnicę.

Nie chodzi o udawanie, że wszystko jest dobrze, kiedy nie jest. Umówmy się – gdybyśmy chcieli zauważać tylko słabe strony każdego dnia, prawdopodobnie jeszcze przed południem bylibyśmy prześląknięci stresem. Chodzi o znalezienie drobnych punktów światła – chwil, które przynoszą ulgę, otuchę, poczucie sensu. Wdzięczność nie neguje zmęczenia ani frustracji. Ona pozwala im towarzyszyć, ale nie przejmować sterów. Zauważ, że wdzięczność nie zmienia faktów. Nie sprawi, że dziecko przestanie chorować, a stresująca praca stanie się bajką. Wdzięczność pozwala odetchnąć, odzyskać dystans, przestać patrzeć tylko przez pryzmat zmęczenia i tego, co się nie udaje.

Czasem wystarczy jedno „dziękuję” – nawet wypowiedziane w myślach – żeby coś w środku się rozluźniło.

Psychologowie zauważają, że nasz mózg lubi po-

wtarzalność. Kiedy każdego dnia kierujemy uwagę na to, co dobre, tworzymy nowe ścieżki neuronalne. Z czasem wdzięczność staje się nawykiem – automatycznym mechanizmem regulującym emocje. To jak naturalny antydepresant, tylko bez recepty i skutków ubocznych.

Wdzięczność ma w sobie coś z magii, choć wytłumaczenie jest całkiem przyziemne. Kiedy skupiamy się na tym, co dobre, nasz mózg uwalnia serotoninę i dopaminę – neuroprzekaźniki odpowiedzialne za poczucie szczęścia i satysfakcji.

To jak kliknięcie przycisku „reset” po dniu pełnym napięcia.

Oto kilka prostych sposobów, które naprawdę działają:

1. Wdzięczność przed snem

Zanim zgaśnie światło, pomyśl o trzech drobiazgach, za które czujesz dziś wdzięczność. Nie muszą być wielkie – wystarczy pyszna kawa o poranku, telefon od przyjaciela, dziecko, które zasypiając powiedziało, że kocha. Z czasem zobaczysz, że im częściej to robisz, tym łatwiej przychodzi dostrzeganie dobra w ciągu dnia.

2. Wdzięczność w biegu

W korku, w kolejce, w drodze po dziecko – zrób krótkie ćwiczenie: pomyśl o jednej rzeczy, która

dziś udała się lepiej niż wczoraj. To tylko chwila, a potrafi zmienić ton całego popołudnia.

3. Wdzięczność z dziećmi

Wieczorem, przed snem, zapytaj: „za co czujesz dziś wdzięczność?”. Dzieci uczą się w ten sposób uważności i pozytywnego myślenia. Początkowo będą mówiły o lodach i zabawkach, ale z czasem zaczną dostrzegać relacje, emocje, drobne momenty. A ty – słuchając ich – też nauczysz się patrzeć inaczej na wiele spraw.

4. Dziennik wdzięczności

Nie potrzeba pięknego notesu (przynajmniej na początek). Wystarczy folder w notatkach. Zapisuj krótkie zdania – o spacerze w słońcu, o przytuleniu, o śmiechu podczas kolacji. W gorsze dni przewiń wstecz – zobaczysz, jak wiele dobrych momentów przeżywasz każdego dnia.

5. Wdzięczność wobec siebie

To najtrudniejsza, ale i najważniejsza część. Codziennie znajdź jedną rzecz, za którą chcesz podziękować sobie. Może to być cierpliwość, odwaga lub to, że mimo zmęczenia znów udało się ogarnąć cały dzień. To nie jest egoizm – to samoopieka. A rodzic, który potrafi docenić siebie, uczy tego samego swoje dziecko.

Wdzięczność a rodzicielstwo

Bądźmy szczerzy – rodzicielstwo nie sprzyja kontemplacji. To trochę jak ciągłe balansowanie między miłością a frustracją. Trudno myśleć o wdzięczności, gdy ktoś właśnie rozlał mleko na ważne dokumenty, mówi, że nie ma ochoty na spaghetti, nad przygotowaniem którego spędziłaś dziś niemal dwie godziny. Ciężko jest dostrzec swoje sukcesy, kiedy poziom zmęczenia osiąga swój najwyższy możliwy punkt, a motywacja i chęć do działania są równe zeru. Zatrzymaj się. Odpocznij. Zauważ. W rodzicielstwie to właśnie te drobne potknięcia uczą dystansu i przypominają, że piękne chwile nie zawsze potrzebują idealnych okoliczności. Czasem trzeba spojrzeć na swoje życie z oddali, żeby zobaczyć, jak wiele w nim dobra.

Tak jak w przywołanym poniżej liście – o jednym dniu, który stał się lekcją miłości i uważności.

Anna Waleriańczyk
redaktorka naczelna

List

*Mam osiemdziesiąt lat, a jednak dziś obudziłam się
w ciele trzydziestoośmioletniej siebie.*

Na jeden dzień.

– Mamo, wstawaj! – wołają.

*Mrugam... powoli siadam. Moje dzieci. Znow takie
małe.*

*Zachłystuję się oddechem, płaczę. Wskakują do łóżka,
śmieją się, wiercą.*

Kiedyś spieszyłam się o poranku. Ale nie dziś.

W łazience łapię swoje odbicie w lustrze.

*Brak głębokich zmarszczek, żadnych siwych włosów.
Moja młoda twarz.*

*Kiedyś myślałam, że w wieku trzydziestu ośmiu lat
wyglądam staro – co za głupia myśl.*

Patrzę na siebie chwilę i myślę: „jesteś taka piękna”.

W kuchni stoi mój mąż. Robi kawę.

*Wygląda młodo, silnie. Obejmuję go tak mocno,
a on wygląda na zaskoczonego.*

*Pakujemy się do samochodu. Dzieci kłócą się o miejsce,
ktoś upuszcza przekąskę – okruszki są wszędzie.*

Kiedyś tak mnie to denerwowało.

A dziś myślę: będzie mi brakować tego bałaganu.

Naprawdę – będę za nim tęsknić.

*Kolacja jest głośna i nieuporządkowana.
Nikt nie chce siedzieć spokojnie. Śmiechy, krzyki.
Tyle w nas życia.*

*Przed snem sięgam po telefon i dzwonię do mamy.
Słyszę jej głos.
– Mamo... Mamo... – nie słyszałam go od tylu lat.
Mówię jej, że ją kocham. Raz. Drugi. Trzeci.
I nie chcę odkładać słuchawki.*

*Wieczorem nie przeskakuję stron w bajce. Nie dziś.
Nie chcę, żeby ten dzień się skończył.*

*Dostałam jeszcze jeden dzień.
I tym razem wiedziałam.
To było szczęście.
To była miłość.*

*Te małe dłonie, te głośne, chaotyczne kolacje,
nasze młode ciała bez bólu i zmęczenia.
Rodzice, którzy jeszcze żyli.
To wszystko miało znaczenie.
O wiele większe niż wtedy potrafiliśmy zrozumieć.*

*Fragment z podcastu Lise and Sarah – „A Love Letter
to Right Now” (tłum. własne)*



Bliżej zabawy
„Co robimy?”.
Pomysły na zabawy

**Między obiadem a kolacją,
między pośpiechem
a zmęczeniem — tam właśnie
czeka przestrzeń na zabawę.**

**Nie tę z pudełka, ale tę
prawdziwą — z wyobraźni,
śmiechu i wspólnych historii.
Bez sterty gadżetów i planu —
z uważnością i bliskością.
Oto kilka pomysłów, które
pomogą ją odnaleźć — nawet
w najbardziej zabieganym
dniu.**

ZABAWA W DRODZE DO PRZEDSZKOLA

„Halo, tu Jesień!”

Zabawa zaczyna się, gdy tylko otwieracie drzwi. Wybierzcie jeden element jesiennego świata – liść, kałużę, chmurę, parasolkę – i... pozwólcie mu mówić. Rodzic zaczyna: *„Cześć, jestem liść. Właśnie spadłem z drzewa, choć wcale tego nie chciałem!”*.

Potem głos przejmuje dziecko, a świat nabiera nowej narracji. Twórzcie historie, bawcie się intonacją, używajcie wyobraźni. W drodze powrotnej z przedszkola spróbujcie odtworzyć poranne historie.

Level up

Starszaki mogą prowadzić „wywiady z Jesienią” – nagrywając krótkie rozmowy na dyktafon w telefonie. Naprzemiennie zadawajcie i odpowiadajcie na pytania:

„Co czuje kałuża, gdy ktoś w nią wskakuje?”, „Jakie emocje towarzyszą liściowi, który właśnie został zerwany z drzewa?”, „Czy wykałaczkę wbijaną w kasztany sprawiają im ból?”

Z tych rozmów możecie potem stworzyć rodzinny podcast *„Bliżej Jesieni”* – pięknie absurdalny, zupełnie wasz.



Ta zabawa rozwija:

- empatię i rozumienie emocji
- kreatywne myślenie i narrację
- zdolność słuchania i wyrażania siebie
- poczucie sprawczości i uważność na otoczenie.

ZABAWA W KUCHNI

Restauracja „Jak w domu”

Zaskocz swoje dziecko i zaproś je do otwarcia własnej restauracji. Wymyślcie wspólnie nazwę, specjalność dnia oraz to, co wyróżnia waszą rodzinną knajpkę.

Niech dziecko decyduje o muzyce, wystroju (nawet jeśli to serwetka z papieru toaletowego i plastikowe sztucce), o tym, jak witacie gości. Zaprojektujcie też własne menu – może być rysunkowe.

Level up

Starsze dzieci mogą projektować własne menu z wymyślonymi potrawami (np. „Zupa odwagi” albo „Makaron z supermocą na jutro”).

Można też wymyślić danie, które odzwierciedla nastrój dnia: „Zupa z odrobiną lenistwa i dobrego nastroju”.

[spis treści](#)

[bliżej zabawy](#)



Ta zabawa rozwija:

- wyobraźnię i ekspresję twórczą
- planowanie i organizację działań
- współpracę i komunikację
- poczucie sprawczości i wiarę we własne możliwości.

ZABAWA W MIĘDZYCZASIE

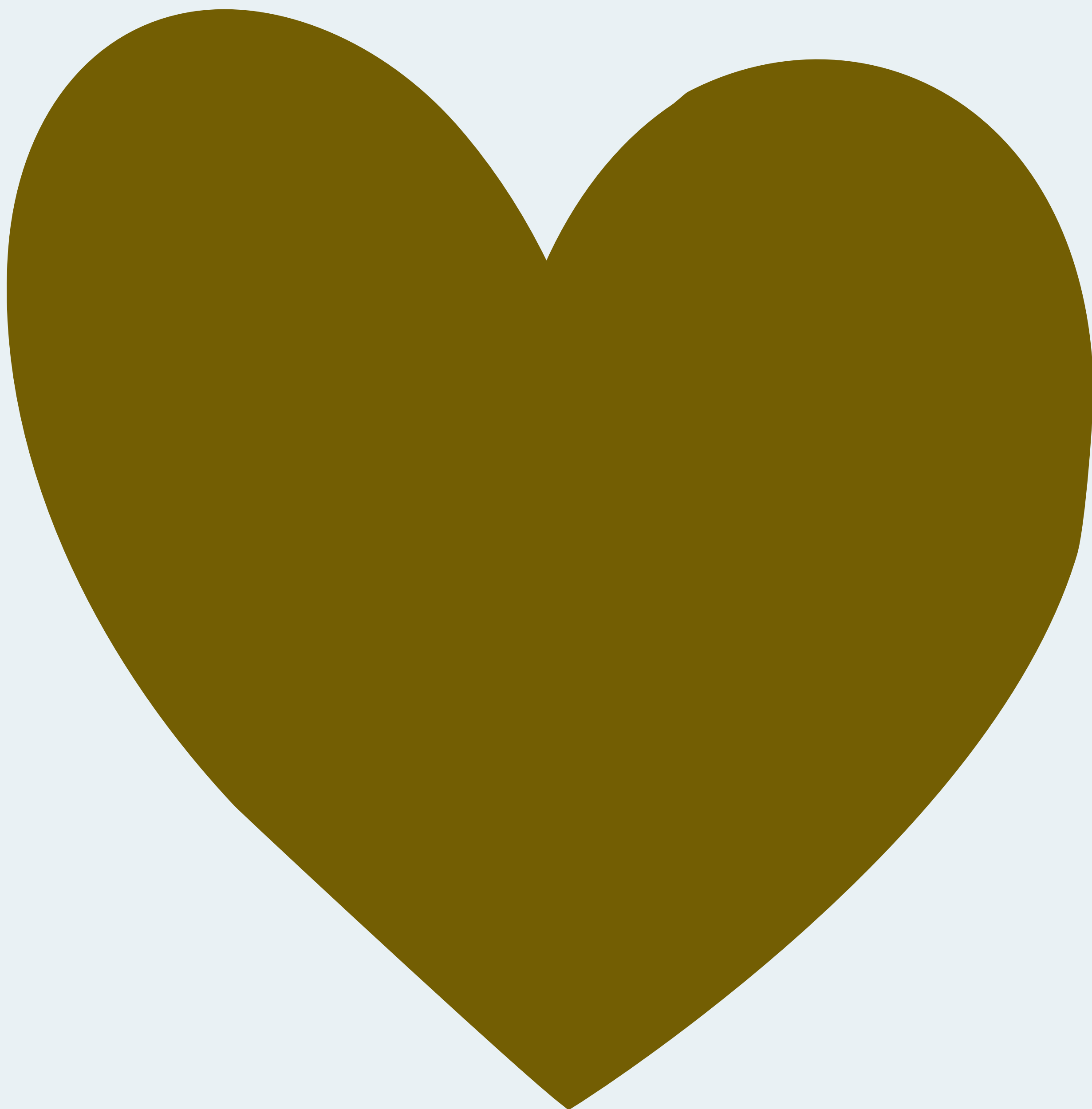
Misja: niewidzialne dobro

Zabawa polega na robieniu dobrych uczynków... ale w sekrecie.

Można włożyć komuś do kieszeni karteczkę z narysowanym sercem, zostawić laurkę pod poduszką, podlać kwiatki czy posprzątać zabawki bez przypominienia. Wieczorem, przy kolacji, zgadujecie, kto był „*niewidzialnym czarodziejem*” i jakie dobre uczynki udało się wykonać. To lekka forma praktyki uważności i wdzięczności – dzieci uczą się, że dobro ma cichą moc.

Level up

Starsze dzieci mogą planować „*tydzień tajnych misji*” – tworząc listę działań, które poprawią komuś dzień (np. napisać list do babci, narysować kartkę dla nauczyciela, powiedzieć coś miłego koledze lub koleżance). Na koniec tygodnia można zrobić małą „*ceremonię dobrych czarodziejów*” i celebrować drobne gesty.



Ta zabawa rozwija:

- empatię i wrażliwość społeczną
- umiejętność zauważania potrzeb innych
- samoregulację i wewnętrzną motywację
- wdzięczność i poczucie sensu w codziennych działaniach.

ZABAWA PRZED SNEM

Chwila wdzięczności

Zanim przyjdzie sen, zróbcie sobie rytuał wdzięczności w formie zabawy. Każdy po kolei mówi jedną sytuację z minionego dnia, za którą jest wdzięczny – by było ciekawiej, zróbcie to w formie opowieści: „*Dziś uśmiech na mojej twarzy pojawił się, gdy...*”, „*Nie sądziłam, że mogę poczuć ciepło na sercu, kiedy...*”. Niech to będą drobne rzeczy, sytuacje, które w zwykłym pośpiechu łatwo przeoczyć. Niech przypominają, że nawet zwykły dzień może być pełen powodów do wdzięczności – jeśli tylko nauczymy się je zauważać.

Level up:

Starsze dzieci mogą zapisywać lub rysować te momenty w swoim dzienniku wdzięczności.

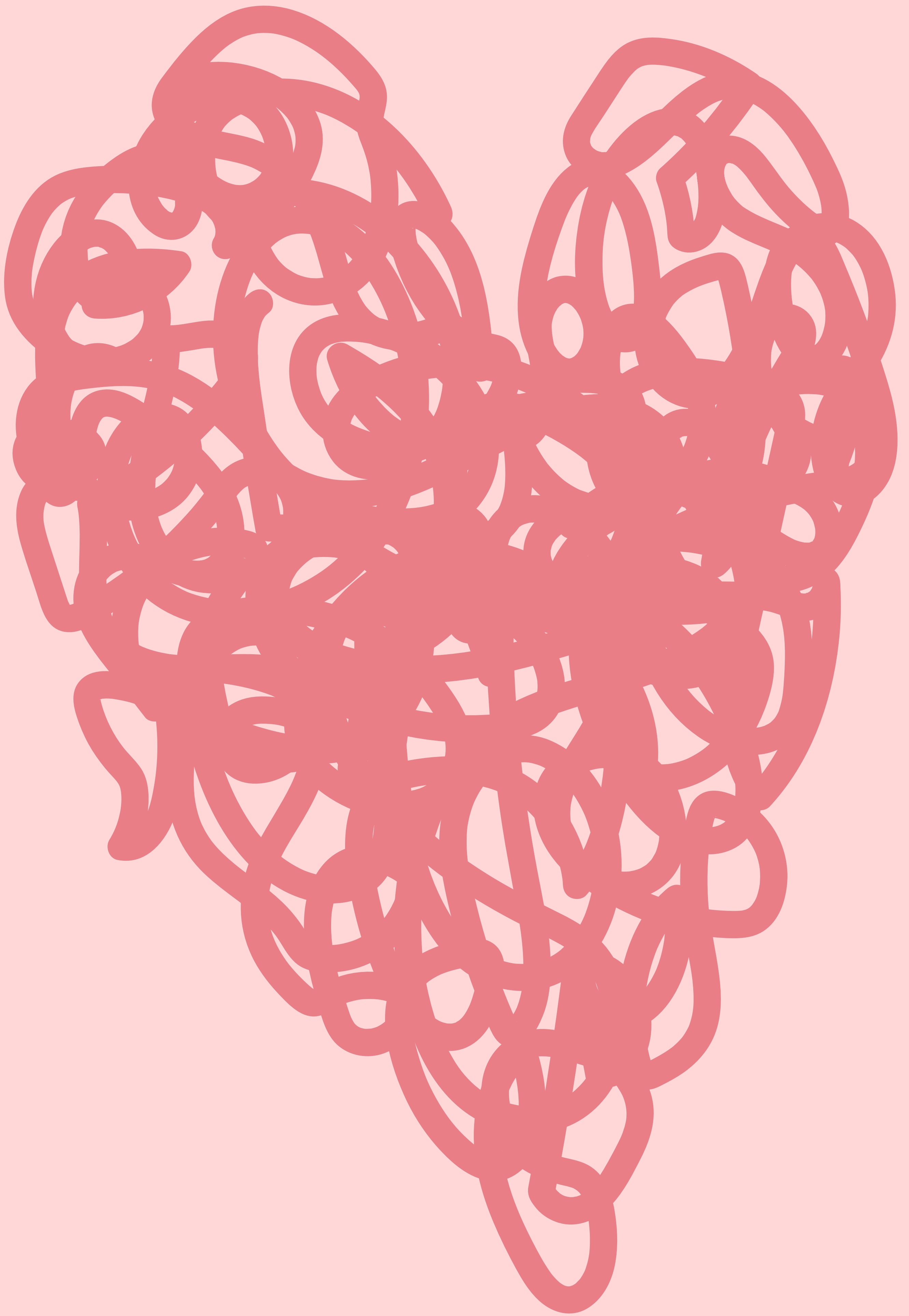
Pod koniec tygodnia warto zajrzeć do środka i zobaczyć, jak wiele małych chwil złożyło się na dobre samopoczucie.

To piękny rytuał, który uczy zauważania dobra – nawet wtedy, gdy dzień nie był idealny.



Ta zabawa rozwija:

- uważność i refleksję nad emocjami
- pozytywne nastawienie
- zdolność rozpoznawania i nazywania emocji
- wdzięczność i poczucie wewnętrznego spokoju.



Sztuka spokoju. O samoregulacji emocji u dzieci i dorosłych

Katarzyna Grzegorczyk / Dejewski Clinic

Czym jest samoregulacja?

Samoregulacja emocji jest kluczowa dla zdrowia psychicznego. Czym dokładnie jest?

To sposób, w jaki radzimy sobie z emocjami – z tymi pozytywnymi i przyjemnymi, ale też z tymi, które oceniamy jako trudne lub nieprzyjemne. To takie nasze, wewnętrzne hamulce bezpieczeństwa. Samoregulacja nie polega na tłumieniu uczuć, lecz na ich zauważaniu, nazywaniu i kierowaniu nimi w bezpieczny sposób.

Akceptując, że przeżywamy różne uczucia, możemy świadomie zdecydować, co zrobić dalej – bez udawania, że ich nie ma, bez uciekania. Celem jest powrót do równowagi – czasem oznacza to odczekanie, aż emocje opadną, aby nie działać pod ich wpływem. Im szybciej dziecko nauczy się tej sztuki, tym lepiej poradzi sobie z wyzwaniami codzienności.

Dorośli też się uczą

My, dorośli, również często mamy wiele do przepracowania w tej kwestii. Zdarza się, że drobne emocje wymykają się spod kontroli, a reakcja złością czy wycofaniem pozostawia w nas poczucie bezsilności. Uczymy się tego przez całe życie – w pracy, w relacjach, w codziennych sytuacjach.

A kiedy stajemy się rodzicami, nasze emocje spotykają się z emocjami dziecka – i właśnie wtedy ta umiejętność staje się szczególnie potrzebna.

Małe dzieci potrzebują wsparcia dorosłych – spokoju, bliskości. Starsze dzieci mogą już korzystać z prostych strategii samoregulacji: oddechu, zabawy czy odejścia od trudnej sytuacji.

Dlaczego to takie ważne?

Ta cenna umiejętność buduje poczucie bezpieczeństwa, sprawczości i równowagi. Jest fundamentem zdrowych relacji i poczucia własnej wartości.

Dziecko, które potrafi regulować swoje emocje, łatwiej odnajduje się w grupie, umie rozwiązywać konflikty i napotyka mniej trudności w środowisku szkolnym czy domowym. Uczy się, że wszystkie emocje są naturalne – i że można znaleźć sposób, by sobie z nimi radzić.

Rodzic jako wzór

Najczęściej to dorośli stają się dla dzieci wzorem i autorytetem. Dzieci wierzą, że to właśnie my znamy receptę na każdy problem i mamy pełen zestaw narzędzi. W praktyce bywa inaczej – i to jest w porządku.

Gdy brakuje nam regulacji, łatwo wpaść w powtarzalne schematy: impulsywne reakcje, wycofanie, ucieczkę, poczucie winy czy frustrację. Nie oznacza to, że ktoś jest „złym rodzicem” – częściej świadczy o tym, że sam nie otrzymał kiedyś wystarczającego wsparcia. Warto to łagodnie przepracować – dla siebie i dla relacji.

Jak wspierać dziecko?

Rodzice, chcąc dla swoich dzieci jak najlepiej, często pytają, co mogą zrobić, aby dziecko nauczyło się panować nad emocjami. Pamiętajmy – to właśnie w kontakcie z dorosłymi dzieci mają możliwość nauczenia się samoregulacji i zastosowania jej w różnych sytuacjach.

Warto dać sobie chwilę na oddech i rozmowę. Nie wszystkie emocje wymagają natychmiastowej reakcji. Przeżywamy różne uczucia – niektóre są dla nas trudne i nie od razu jesteśmy gotowi na rozmowę. I to całkowicie w porządku, żeby o tym powiedzieć: *„Jestem zdenerwowany, potrzebuję trochę czasu, żeby się uspokoić. Porozmawiamy za chwilę.”*

Dziecko otrzymuje wówczas jasny komunikat: wszystkie emocje są normalne, można o nich rozmawiać i rozładowywać je w zdrowy sposób.

Rozmawiaj, nazywaj, przytul

Nazywanie emocji – zarówno własnych, jak i dziecka – pomaga w ich oswojeniu:

„Widzę, że jesteś smutny, ta sytuacja musiała cię zabolować. Czy mogę ci jakoś pomóc?”

„Rozumiem, że jesteś zły, miałeś ochotę spotkać się z kolegą, ale to nie oznacza, że możesz być niemiły dla brata.”

Zamiast odpowiadać emocją na emocję, przytul dziecko. Daj mu znać, że rozumiesz jego uczucia – nawet jeśli nie akceptujesz jego zachowania.

Warto wspólnie próbować różnych sposobów regulowania emocji: relaksacji, ćwiczeń oddechowych, rysowania czy przytulania. Zmęczony, zestresowany dorosły reaguje impulsywnie – trudniej mu wtedy myśleć racjonalnie. Dbając o siebie, pokazujemy dzieciom, że spokój i uważność na własne potrzeby to również forma troski o innych.

Techniki samoregulacji w codzienności

Każda rodzina wypracowuje własny zestaw sposobów – wiek i temperament dziecka mają znaczenie. Warto szukać i sprawdzać, co działa najlepiej.

Jednym z najprostszych sposobów, by pomóc sobie i dziecku odzyskać spokój, jest oddech. Wystarczy kilka głębszych wdechów i świadomie wydłużonych wydechów, by napięcie w ciele zaczęło się rozpuszczać. Dzieci chętnie zamieniają oddech w zabawę – to mały reset dla układu nerwowego.

Równie skuteczny jest ruch. Gdy ciało się porusza, emocje znajdują ujście. Kilka podskoków, taniec przy ulubionej piosence czy energiczne „*strzepywanie*” napięcia z ramion pomaga rozładować trudne stany, zanim urosną.

Warto też stworzyć w domu ciche miejsce – niewielką, bezpieczną przestrzeń, w której można się zatrzymać i odpocząć od nadmiaru bodźców. Miękki koc, ulubiona zabawka, łagodne światło lub spokojna muzyka uczą, że zawsze jest dokąd wrócić, gdy robi się trudno.

Pomocne bywają narzędzia do regulacji – drobiazgi, które można ścisnąć, przesuwając w dłoni, ugniatać. Dla jednych będzie to piłeczka antystresowa, dla innych miękka maskotka albo kamyczek dobrze leżący w dłoni. Zajęcie rąk przekierowuje uwagę z chaosu emocji na coś konkretnego i bezpiecznego.

Dla wielu dzieci wspierające są historyjki i metafory.

Porównanie emocji do zmiennej pogody, do wulkanu, który potrzebuje czasu, by ostygnąć, czy do balonika, z którego powoli uchodzi powietrze, pozwala nadać uczuciom kształt i sens. Gdy emocje stają się bohaterami opowieści, łatwiej je nazwać i oswoić.

Coraz więcej rodzin korzysta też z technik uważności – krótkich ćwiczeń pomagających wrócić do „*tu i teraz*”. Zabawa w detektywów zmysłów (zauważ to, co widzisz, czujesz, słyszysz, wąchasz, smakujesz) przenosi uwagę z napięcia na konkretne doświadczenie chwili.

Na koniec – ćwiczenia gruntujące, które pomagają wrócić „*do siebie*”, gdy emocje są przytłaczające. Można stanąć boso na podłodze i poczuć ciężar ciała, położyć dłoń na sercu albo skupić uwagę na przedmiocie, który daje poczucie bezpieczeństwa. Proste gesty, a przywracają równowagę.

Lekcja bliskości na całe życie

Samoregulacja emocji to sztuka, którą rozwijamy przez całe życie, a dzieci uczą się jej przede wszystkim w kontakcie z dorosłymi. Rodzic nie musi być mistrzem – wystarczy, że jest uważny i praktykuje razem z dzieckiem.

Codzienna praktyka, troska o siebie, wyrozumiałość i współczucie zamiast krytyki oraz perfekcjonizmu przynoszą realne efekty. To nie tylko wsparcie dla dziecka – to także prawdziwe odciążenie dla nas samych.



Katarzyna Grzegorczyk

psycholog
Dejewska Clinic

Dejewska Clinic – podmiot leczniczy – jest pierwszą kliniką leczenia zaburzeń odżywiania na Pomorzu. To właśnie tutaj w nowoczesny i kompleksowy sposób podchodzimy do wszystkich pacjentów, koncentrując się nie tylko na kwestiach związanych z psychiką, ale także ze zdrowiem fizycznym. Każdy z nich jest dla nas indywidualną osobą, która potrzebuje pomocy i wsparcia na drodze do zdrowia, dlatego tak duży nacisk kładziemy na:

- poznanie historii pacjenta
- zrozumienie jego potrzeb
- otoczenie specjalistyczną opieką

Stworzyliśmy miejsce, w którym panuje bezpieczna, domowa atmosfera, gdzie nasi podopieczni mogą się otworzyć i zostać wysłuchani oraz zrozumiani.



Blżej Warszawy

**Przewodnik po lokalnych wydarzeniach
i miejscach przyjaznych rodzinom**

Warszawa

jesienią nie zwalnia tempa —
warsztaty dla całej rodziny,
spektakle i aktywności dla
dzieci, a do tego chwila
wytchnienia dla rodziców.
To miasto, które potrafi zadbać
o wspólny czas — z myślą
o tych, którzy lubią być
aktywni i odkrywać razem
coś nowego.

18

października

Dzień Dyni w Ogrodzie Botanicznym PAN w Powsinie

**Zabawy kulinarne, warsztaty
ruchowe, florystyczne,
jesienny kiermasz produktów
regionalnych i wiele innych
atrakcji, poświęconych
królowej jesiennych
warzyw — dyni.**

Kiedy: Sobota, 18.10, godz. 10:00–17:00

Gdzie: Ogród Botaniczny PAN w Powsinie

Dla kogo: Rodziny z dziećmi (dla wszystkich pokoleń)

Bilety: bilet ulgowy: 22zł, bilet normalny: 44zł

Link: <https://tiny.pl/nz5rhjky>

18-19

października

Święto Dyni w Folwarku Bródno

**Jesienny festyn rodzinny —
gra terenowa, stoiska z natu-
ralnymi przetworami, targ
rękodzieła, dziecięce
warsztaty, konkursy i wiele
więcej. Idealne na weeken-
dowe południe blisko natury,
przyjazne rodzinom.**

Kiedy: sobota – niedziela 18-19.10 godz. 10:00 - 16:00

Gdzie: Folwark Bródno, ul. Św. Wincentego 92

Dla kogo: Rodziny z dziećmi w każdym wieku

Bilety: wstęp wolny

Link: <https://tiny.pl/2wxpw9vf>

19

października

Legendy Warszawskie – spacer rodzinny z prezentami

**Spacer pełen opowieści
o warszawskich legendach.
Idealny sposób, by poznać
miasto przez zabawę. Spacer
poprowadzi Aleksander
Łamek, autor książki
„Najpiękniejsze legendy
świata”.**

Kiedy: Niedziela, 19.10, godz. 12:30–14:00

Gdzie: zbiórka na Placu Zamkowym

Dla kogo: Rodziny z dziećmi

Bilety: Bezpлатny udział (dobrowolne datki dla przewodnika)

Link: <https://tiny.pl/zr004bv8>

19

października

Teatr baniek mydlanych – spektakl dla dzieci

Interaktywne show, podczas którego wspaniali artyści zabiorą Was w fascynującą podróż do krainy magii i kolorów. Spektakl nie tylko dla najmłodszych.

Kiedy: Niedziela, 19.10, godz. 12:00 i 14:00

Gdzie: Kino Wisła, Plac Wilsona 2

Dla kogo: Dzieci w wieku 2–10 lat z opiekunami

Bilety: od 89,59zł

Link: <https://tiny.pl/7cm1qb3w>

19

października

Warszawa Chopina – spacer śladami Frycka

Spacer historyczny przez ulice Warszawy, śladem miejsc związanych z Fryderykiem Chopinem — kawiarnie, domy, miejsca koncertów. Idealne dla miłośników muzyki i rodzin, które chcą spojrzeć na stolicę przez pryzmat dźwięków.

Kiedy: Niedziela, 19.10, godz. 14:00

Gdzie: Start przed Pałacem Staszica

Dla kogo: Rodziny z dziećmi, osoby zainteresowane historią i muzyką

Bilety: dzieci do 10 r.ż. - bezpłatnie, młodzież - 10zł, dorośli - 20zł.

Link: <https://tiny.pl/mv3whhz7>

23

października

Wielka Księga Uczuć — premiera teatralna

**Spektakl na podstawie książki
Grzegorza Kasdepke.**

**To wciągająca opowieść
o emocjach i relacjach, dla
dzieci i dorosłych. Aktorska
narracja, muzyka, interakcja
z widownią — pełna ciepła
i wyobraźni.**

Kiedy: od 23.10.2025

Gdzie: Teatr Potem-o-tem, Nowolipki 2/2a

Dla kogo: Rodziny z dziećmi

Bilety: od 35zł

Link: https://tiny.pl/hz_hsmp5

25

października

Mali Einsteinini – „Dlaczego w chlebie są dziury?”

**Dlaczego w cieście coś rośnie,
a w chlebie pojawiają się
dziury? Odpowiedź poznacie
podczas rodzinnych warsztatów
naukowych z cyklu Mali Einsteinini.
Eksperymenty, mikroskop, zapach
drożdży i mnóstwo naukowych
ciekawostek.**

Kiedy: sobota, 25 października 2025, godz. 11:00 i 12:00

Gdzie: Dom Kultury Zacisze, ul. Blokowa 1

Dla kogo: dzieci 4–10 lat z rodzicami

Bilety: 45 zł

Link: <https://tiny.pl/c4cn18r4>

25

października

Targi Kids Market

Kolorowy targ z odzieżą, obuwiem i akcesoriami dziecięcymi w samym centrum! To okazja, by znaleźć perełki, wymienić się rzeczami i spędzić niedzielne popołudnie w rodzinnej atmosferze.

Kiedy: sobota 25.10, godz. 11:00–19:00

Gdzie: Mysia 3, Warszawa

Dla kogo: rodziny z dziećmi (wszystkie grupy wiekowe)

Bilety: wstęp wolny

Link: <https://tiny.pl/kh472qv3>

26

października

„Śpiąca Królewna” – spektakl baletowy dla dzieci

**Taneczna „Śpiąca Królewna”
w wykonaniu młodych
artystów przeniesie widzów
w świat magii, muzyki i tańca.
Barwne kostiumy, choreogra-
fia i opowieść o sile dobra
i miłości zachwycą widzów
w każdym wieku.**

Kiedy: niedziela, 26 października 2025, godz. 13:00

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

Dla kogo: rodziny z dziećmi od 4. roku życia

Bilety: 60 zł

Link: <https://tiny.pl/qh6b99dw>

Blżej natury

Przewodnik po lokalnych wydarzeniach
i miejscach przyjaznych rodzinom



Na wschodnich obrzeżach Warszawy, na pograniczu Wesołej i Wawra, rozciąga się Las Sobieskiego — jedno z tych miejsc, które wciąż potrafi zaskoczyć dzikością mimo bliskości miasta. Wystarczy kilka minut, by zapomnieć, że to wciąż Warszawa.

Czas czytania

4 minuty dla siebie

Las pachnący żywicą, pełen dębów, sosen i brzoź, kryje w sobie małe wzniesienia i leśne dolinki. W niedalekiej okolicy można trafić na Góry Milowe, które choć niewiele mają wspólnego ze wspinaczką, są bardzo ciekawym punktem na mapie Lasu Sobieskiego. To idealne miejsce na rodzinny spacer lub krótką mini wyprawę. Ścieżki są szerokie i wygodne, więc bez trudu można spacerować z wózkiem, psem lub wybrać się na rowerową przejażdżkę.

Atrakcje

Las Sobieskiego zachwyca przede wszystkim przestrzenią i spokojem. Prowadzi przez niego kilka szlaków pieszych i rowerowych, a w wielu miejscach można znaleźć tablice edukacyjne, które opowiadają o tutejszej faunie, florze i ochronie przyrody. To świetny punkt na rodzinne spacerowanie – dzieci z ciekawością zatrzymują się przy planszach, a i dorośli mogą się czegoś nauczyć. Na terenie lasu znajduje się oczko wodne – dziś częściowo wyschnięte, ale wciąż przyciąga spacerowiczów. Drewniany pomost prowadzący w jego stronę to doskonałe miejsce, by zatrzymać się na chwilę i odetchnąć. Można tam rozłożyć koc, zagrać w szybką rundkę Dobble albo po prostu sięgnąć po termos z herbatą i kanapkę. Jesienią Las Sobieskiego nabiera wyjątkowego uroku. Powietrze jest rześkie, a w całym lesie czuć zapach wilgotnej ziemi, liści i igliwia. Drzewa przybierają odcienie rudości i tworzą niemal pocztówkowy widok. To miejsce, w którym naprawdę można złapać oddech

i na chwilę się zatrzymać, pobyc bliżej natury i samego siebie.

Dlaczego warto

Las Sobieskiego to jedna z najpiękniejszych zielonych enklaw Warszawy. To drugi po Lesie Kabackim największy kompleks leśny w mieście. To miejsce, które uczy uważności i pozwala choć na chwilę oderwać się od miejskiego rytmu. To przestrzeń, w której można pobyc razem – bez telefonów, z dziećmi, które odkrywają tropy i zbierają dary jesieni. Dla dorosłych – odrobina ciszy. Dla całej rodziny – piękno natury, które jest na wyciągnięcie ręki.

Jak dojechać

Las Sobieskiego znajduje się na pograniczu dzielnic Wesoła i Wawer. Dojazd z centrum Warszawy zajmuje około 20–25 minut samochodem – najlepiej kierować się Wałem Miedzeszyńskim, Traktem Lubelskim lub ulicą Korkową w stronę ulic Zachodniej i Jagiellońskiej, gdzie można zaparkować.

Dojedziesz tu także komunikacją miejską – SKM do stacji Warszawa Wawer lub Warszawa Wesoła, a następnie autobusem lub spacerem w stronę *Lasów Miejskich – Warszawa*.

GoogleMaps

<https://tiny.pl/b2nns5wh>

spis treści

bliżej natury



spis treści

bliżej natury



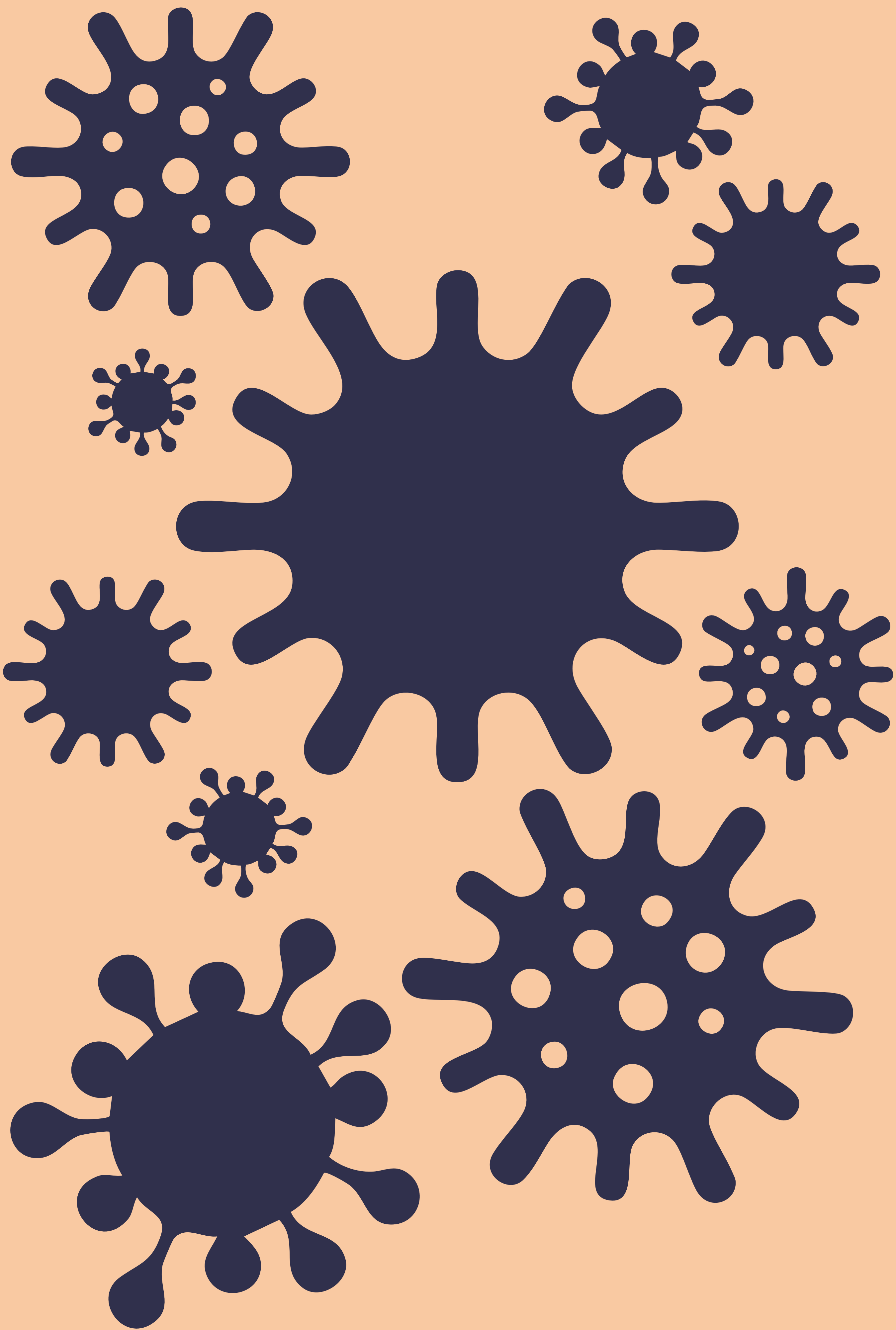
spis treści

bliżej natury



REZERWAT PRZYRODY
REZERWAT IM. KRÓLA JANA SOBIESKIEGO

OBSZAR NATURA 2000
LAS JANA III SOBIESKIEGO PLHT.0031



**Zanim dopadnie Cię jesień —
przepis na odporność**

Anna Waleriańczyk



**Profilaktyka
daje nam przewagę —
im wcześniej zaczniemy,
tym spokojniejsza jesień
przed nami.**



Czas czytania

5 minut dla siebie

Październik to czas przejścia – dni stają się krótsze, wieczory chłodniejsze, a w powietrzu czuć już prawdziwą jesień. To także moment, gdy wirusy zaczynają swoje polowania. Dlatego o odporność warto zadbać właśnie teraz, zanim sezon chorobowy rozkręci się na dobre. Profilaktyka daje nam przewagę – zamiast reagować, gdy choroba się pojawi, możemy już teraz wzmocnić organizm i sprawić, że nadchodzące miesiące będą zdrowsze i spokojniejsze. Warto wprowadzić kilka prostych nawyków, które będą wsparciem dla zdrowia całej rodziny.

Ruch i słońce – ostatnia dawka witaminy D

Choć słońca jest coraz mniej, warto korzystać z każdej pogody. Spacer, rower czy zabawa na placu zabaw to nie tylko sposób na lepszy nastrój – to także wsparcie dla układu odpornościowego. Nawet krótki kontakt z naturalnym światłem sprzyja produkcji witaminy D, której niedobór jesienią i zimą jest jednym z głównych czynników obniżonej odporności.

Sezonowe jedzenie – naturalna tarcza ochronna

Jesień to czas obfitości: dynie, jabłka, śliwki, gruszki i papryka to prawdziwe skarby witamin i antyoksydantów. Warto korzystać z tego, co lokalne i świeże – to naturalne wsparcie organizmu w walce z infekcjami. Kiszonki, przetwory i rozgrzewające zupy warzywne mogą być twoimi sprzymierzeńcami przez cały sezon.

Sen i regeneracja – fundament odporności

Powrót do przedszkola, szkoły i obowiązków oznacza dużo bardziej intensywny rytm dnia. Dlatego szczególnie teraz warto zadbać o spokojny sen – zarówno dzieci, jak i dorosłych. W czasie snu organizm wytwarza melatoninę – hormon, który reguluje rytm dobowy, wspiera regenerację i pośrednio wzmacnia odporność. Regularne pory zasypiania i wieczorne rytuały to proste sposoby na lepsze zdrowie i stabilny nastrój.

Odporność zaczyna się w jelitach

Aż 70% komórek odpornościowych znajduje się w jelitach – to centrum dowodzenia naszego zdrowia. Dlatego warto codziennie sięgać po produkty fermentowane, takie jak jogurty, kefiry czy kiszonki. Wspierają one mikroflorę jelitową, która działa jak naturalna tarcza przed chorobami.

Natura i spokój – recepta na redukcję stresu

Jesień to często powrót do codziennego pędu, po beztro-
skim odpoczynku. A stres, zwłaszcza długotrwały, sku-
tecznie osłabia odporność. Dlatego warto znaleźć czas na
kontakt z naturą – spacer po lesie, wypad do parku czy po
prostu kilka minut ciszy przy otwartym oknie. Kontakt
z przyrodą obniża poziom kortyzolu, czyli hormonu
stresu. Pomaga też uspokoić myśli i głębiej oddychać.

Drobne rytuały, duży efekt

Jesienią powietrze w mieszkaniach staje się suche –
ogrzewanie wysusza błony śluzowe nosa, które są pierw-
szą barierą ochronną przed wirusami. Warto więc nawil-
żać powietrze, pić ciepłe napary z miodem i imbirem, dbać
o ruch i czas dla siebie.

Jesień nie musi kojarzyć się z sezonem infekcji. Wy-
starczy kilka prostych nawyków – trochę ruchu, ja-
kościowy sen, zbilansowana dieta i codzienny kon-
takt z naturą. Wzmocnij siebie i swoją rodzinę już
teraz, by kolejne miesiące minęły zdrowo i spokojnie.

5 sposobów na odporność jesienią

1. **Codzienny czas na świeżym powietrzu – ruch i ostatnie promienie słońca wspierają odporność.**
2. **Sezonowe jedzenie – dynie, jabłka, papryka i kiszonki to naturalne wsparcie dla organizmu.**
3. **Dobry sen – regularne godziny snu i spokojne wieczory regenerują ciało i umysł.**
4. **Dbaj o jelita – jogurty, kefiry i kiszonki wzmacniają mikroflorę odpornościową.**
5. **Kontakt z naturą – spacer, cisza i chwile spokoju obniżają stres, który może osłabiać odporność.**

Przepis na:

Jesienne chipsy z warzyw korzeniowych

Pokrój marchewkę, pietruszkę, seler i buraka w cienkie plastry, wymieszaj z oliwą i ziołami. Piecz 20 minut w 180°C – aż będą chrupiące.

Naturalna i zdrowa przekąska pełna błonnika i witamin, dobra na odporność i rodzinne wieczory. Kto odgadnie najwięcej smaków, ten wybiera film na rodzinny wieczór – zdrowie i zabawa w jednym!

Tekst ma charakter edukacyjny i informacyjny. Nie zastępuje porady medycznej – w razie wątpliwości zwróć się do lekarza lub dietetyka.



[spis treści](#)

[bliżej](#)

**Ten numer dedykujemy tym,
którzy znaleźli dziś
choć jeden powód,
by powiedzieć
dziękuję”**

www.blizejmag.pl