

FUNDACJA POZYTYWNI

AKADEMIA RODZICA

NR 4
STYCZEŃ 2026

CZASOPISMO RODZINNE

skanuj, pobierz,
czytaj bezpłatnie



Nowy rok, nowe relacje



www.fundacjapozytywni.org

SŁOWO OD REDAKCJI

Nowy rok to zawsze moment, w którym coś w nas cichnie, coś się domyka, a coś innego zaczyna kielkować. Nie chodzi o wielkie postanowienia ani spektakularne zmiany — raczej o drobne przesunięcia, które z czasem potrafią odmienić codzienność.

Dlatego styczniowy numer Akademii Rodzica oddajemy Wam pod hasłem „Nowy rok, nowe relacje”. Bo wierzymy, że to właśnie relacje — te najbliższe, najdelikatniejsze, czasem wymagające, a czasem zaskakująco proste — są przestrzenią, w której naprawdę dojrzewamy.

W tym wydaniu zapraszamy Was do refleksji nad tym, co buduje więź, co ją osłabia, a co potrafi ją odnowić. Do przyjrzenia się swoim relacjom z ciekawością, łagodnością i odwagą. Do zatrzymania się na chwilę dłużej przy tym, co ważne, choć nie zawsze głośne.

Znajdziecie tu teksty, które dotyczą codzienności rodziców, dzieci i młodych ludzi. Teksty o słuchaniu, o bliskości, o wyborach, o samotności i o sile, która rodzi się z małych gestów. Każdy z nich jest zaproszeniem — do rozmowy, do uważności, do bycia razem.

Dziękujemy, że wchodzicie z nami w kolejny rok.

Niech będzie to czas dobrych spotkań, mądrych słów i relacji, które dodają siły.

Z serdecznością,

Anna i Dorota

Redakcja Akademii Rodzica

AKADEMIA RODZICA

Wydawca: Fundacja Pozytywni

Redakcja numeru:

Dorota Jankowiak-Dąbrowska, Anna Blokus-Szkodzińska

Kontakt: Tel. 574 298 848 email: fundacjapozytywni@gmail.com

Bezpłatna subskrypcja na 2025 r



www.fundacjapozytywni.org

SPIS TREŚCI

- 3 - 6** Samotni w epoce pełnych skrzynek i pustych serc
- 7 - 13** Kącik logopedyczny – małe ćwiczenia, wielkie efekty
Słuch w logopedii. Słyszenie i słuchanie w rozwoju języka dziecka
- 13 - 15** Refleksyjne spotkania z Aleksandrą Lehmann
- 16 - 22** Głos Młodych „Kiedy szkoła nie jest moją drogą”
- 23 - 24** Największe marzenie – “na lody z mamą”. O tym, czego naprawdę potrzebują dzieci
- 25** Kolorowanka
- 26 - 28** Instrukcja
- 29 - 30** Mental Power w Twoim Domu, czyli Trening Mistrzów dla Wystarczająco Dobrych Rodziców
- 31 - 33** Kampania Społeczna Słowa mają moc. III edycja
- 34 - 35** Relacja, nie perfekcja, czyli co naprawdę się liczy w rodzicielstwie?
- 36** Telefony zaufania
- 37** Zaproszenie do prenumeraty czasopisma
- 38** Fundacja Pozytywni to my



AKADEMIA RODZICA ISSN 3072-1652

Wydawca: Fundacja Pozytywni

Redakcja numeru:

Dorota Jankowiak-Dąbrowska, Anna Blokus-Szkodzińska

Kontakt: Tel. 574 298 848 email: fundacjapozytywni@gmail.com

Bezpłatna subskrypcja na 2025 r



www.fundacjapozytywni.org

♥ Samotni w epoce pełnych skrzynek i pustych serc

Żyjemy w czasach, w których człowiek nigdy nie miał tylu możliwości kontaktu, a jednocześnie nigdy nie czuł się tak dramatycznie samotny. Możemy mieć tysiące „przyjaciół” w sieci, a jednak nikt nie zauważy, że od tygodni gasimy światło w oczach. Możemy być obserwowani przez tłumy, a jednocześnie nikt nie zapyta, jak naprawdę się czujemy. Możemy publikować codziennie, a nie mieć komu powiedzieć, że dziś po prostu nie mamy siły wstać z łóżka.

To paradoks naszych czasów: im głośniejszy krzyczymy w internecie, tym ciszej jest w naszych domach. Im więcej połączeń, tym mniej bliskości. Im więcej ludzi wokół, tym większe poczucie, że nikt nas nie widzi naprawdę.

Samotność dorosłych: pokolenie, które miało sobie poradzić

Dorośli żyją dziś w nieustannym napięciu między oczekiwaniami a rzeczywistością. Wymaga się od nas odporności, której nikt nas nie nauczył. Spokoju, którego nie mamy kiedy szukać. Perfekcji, która nie istnieje. Mamy być jednocześnie empatyczni i niewzruszeni, produktywni i uważni, obecni i dostępni, ale też niezależni i samowystarczalni.

A kiedy nie dajemy rady — milczymy. Bo inni przecież dają. Tak przynajmniej wygląda ich świat na Instagramie. W rzeczywistości wielu dorosłych zasypia z poczuciem winy, a budzi się z lękiem, że znowu nie sprostą. Że znowu będzie za mało. Że znowu zawiedzie.

Samotne rodzicielstwo stało się normą, nawet jeśli żyjemy w parach. Brakuje wioski, która kiedyś była oczywistością. Zamiast niej mamy internetowe plemiona, które oceniają szybciej, niż potrafia zrozumieć. Każdy błąd jest dowodem niekompetencji, każda słabość — brakiem „ogarnięcia”. Nic dziwnego, że tylu dorosłych czuje się wyczerpanych, przeciążonych i kompletnie samotnych w codzienności, która miała być wspólna.



Tysiące przyjaciół w sieci, zero w realnym świecie

Nigdy wcześniej nie byliśmy tak wystawieni na widok publiczny. Nigdy wcześniej nie porównywaliśmy się tak obsesyjnie. Nigdy wcześniej nie mieliśmy tak wielu „znajomych”, którzy nie wiedzą o nas nic.

W sieci jesteśmy otoczeni tłumem, który lajkuje, komentuje, reaguje. Ale kiedy trzeba pomóc przenieść meble, odebrać dziecko z przedszkola, usiąść obok i po prostu być — nagle nie ma nikogo. Bo internetowe więzi są lekkie, szybkie i bezwysiłkowe. A prawdziwe relacje wymagają czasu, obecności, cierpliwości i wzajemności. Wymagają tego, czego dziś mamy najmniej.

Zazdrość jako paliwo współczesności

Żyjemy w kulturze porównywania. W kulturze, w której cudze sukcesy są na wyciągnięcie kciuka, a nasze porażki — na wyciągnięcie nocy bez snu. Widzimy idealne ciała, idealne domy, idealne dzieci, idealne kariery. I nawet jeśli wiemy, że to filtr, że to pozór, że to fragment — i tak boli.

Zazdrość nie jest już grzechem. Jest codziennością. Jest cichym szeptem, który mówi: „Inni żyją lepiej. Inni mają więcej. Inni są szczęśliwsi”. A my wierzymy. Bo jesteśmy zmęczeni. Boimy się, że jesteśmy w tyle. Że nie nadążamy. Że nie wystarczamy.

Komercjalizm, który wchodzi nam do głowy

Współczesny świat wmówił nam, że szczęście można kupić. Że wystarczy odpowiedni planner, odpowiednia dieta, odpowiedni kurs, odpowiednia aplikacja, odpowiedni zestaw nawyków. Że jeśli tylko się postaramy, to wszystko będzie działać.

A kiedy nie działa — kupujemy kolejny produkt, kolejny poradnik, kolejny webinar. I czujemy się jeszcze bardziej samotni, bo nikt nie mówi głośno, że problem nie jest w nas. Problem jest w systemie, który zarabia na naszym poczuciu braku.



Pęd i wyścig szczurów: codzienność, która nas pożera

Żyjemy w świecie, który nie zna pauzy. W świecie, w którym odpoczynek jest luksusem, a zwolnienie tempa — słabością. W świecie, w którym trzeba być szybkim, skutecznym, widocznym, kreatywnym, elastycznym, dostępnym i wdzięcznym. W świecie, w którym każdy dzień jest sprintem, a każdy rok — maratonem.

Wyścig szczurów nie dotyczy już tylko korporacji. Dotyczy rodziców, nauczycieli, dzieci, twórców, przedsiębiorców, studentów. Dotyczy wszystkich. I wszyscy w nim przegrywamy, bo nie da się wygrać w grze, która nie ma mety.

A w tle — sztuczna inteligencja

Sztuczna inteligencja nie jest ani wybawieniem, ani zagrożeniem. Jest lustrem. Odbija naszą tęsknotę za rozmową, za zrozumieniem, za kimś, kto ma czas. Pokazuje, jak bardzo brakuje nam ludzi, którzy potrafią słuchać bez oceniania. Jak bardzo pragniemy obecności, której nie mamy czasu dawać sobie nawzajem. AI nie zastąpi relacji, ale obnaża ich brak. Nie stworzy wioski, ale przypomina, jak bardzo jej potrzebujemy. Nie uleczy samotności, ale może ją nazwać — a nazwanie to pierwszy krok do zmiany.

Co dalej — naprawdę dalej

Może to jest moment, w którym powinniśmy przestać udawać, że wszystko jest w porządku. Przestać powtarzać, że „takie czasy”, jakbyśmy nie mieli na nie żadnego wpływu. Przestać wierzyć, że samotność to indywidualna porażka, którą trzeba ukrywać, zamiast wspólna rana, którą trzeba leczyć.

Bo prawda jest taka: nikt z nas nie jest z betonu. Nikt nie jest odporny na brak bliskości. Nikt nie jest w stanie żyć długo w świecie, który wymaga od nas więcej, niż jesteśmy w stanie dać — i jednocześnie nie daje nam tego, czego najbardziej potrzebujemy.

Nie potrzebujemy kolejnych aplikacji, które „pomogą nam ogarnąć życie”.

Nie potrzebujemy kolejnych kursów produktywności, które nauczają nas robić jeszcze więcej w jeszcze krótszym czasie.

Nie potrzebujemy kolejnych filtrów, które wygładzą zmarszczki, ale pogłębią pęknięcia w środku.

Potrzebujemy ludzi.

Prawdziwych ludzi.

Takich, którzy nie uciekają,
kiedy jest trudno.

Takich, którzy nie porównują, tylko widzą.

Takich, którzy nie oceniają, tylko słuchają.

Takich, którzy nie udają, że wszystko jest dobrze, kiedy nie jest.



Potrzebujemy wioski — nie tej z Internetu, ale tej z krwi i kości.
Wioski, która nie musi być idealna, żeby była wystarczająca.
Wioski, która nie musi mieć odpowiedzi, żeby była obecna.
Wioski, która nie musi nas naprawiać, żeby nas trzymać.
Jeśli chcemy, żeby nasze dzieci nie dorastały samotne, musimy najpierw przestać być samotni my — dorośli. Musimy odważyć się na bliskość, która nie jest wygodna. Na rozmowy, które nie są krótkie. Na relacje, które nie są łatwe. Na tempo, które nie jest szybkie.
Bo samotność nie zniknie sama.
Nie rozpuści się w biegu.
Nie uleczy jej kolejny projekt, kolejny zakup, kolejny webinar, kolejny post.
Samotność znika dopiero wtedy, kiedy ktoś przy nas zostaje.
Kiedy ktoś mówi: „Widzę cię”.
Kiedy ktoś odpowiada nie lajkami, ale obecnością.
Kiedy ktoś nie ucieka, kiedy przestajemy być idealni.
To jest nasza praca na dziś.
Nie kolejny wyścig.
Nie kolejny cel.
Nie kolejny projekt do odhaczenia.
To jest praca ocalająca.
Dla nas.
Dla naszych dzieci.
Dla świata, który pędzi tak szybko, że zapominał, po co w ogóle biegnie.
I może właśnie teraz — w tej chwili, w tym zdaniu — jest czas, żeby się zatrzymać.
Żeby spojrzeć na ludzi obok.
Żeby zrobić pierwszy krok do wioski, której tak bardzo nam brakuje.
Bo jeśli nie my, to kto.
Jeśli nie teraz, to kiedy.

mgr Dorota Jankowiak-Dąbrowska

*Pedagog specjalizująca się w resocjalizacji, socjoterapii i terapii pedagogicznej.
Absolwentka WSAiB w zakresie marketingu.*

*Twórczyni i realizatorka warsztatów edukacyjnych i profilaktycznych dla dzieci i młodzieży: „Jak nie schrzanić sobie życia wchodząc w konflikt z prawem”.
Pracuje z wykorzystaniem metod teatralnych, dramy stosowanej i Teatru Forum.
Dyrektor Marketingu Fundacji Pozytywni, zaangażowana w organizację konferencji, kongresów i szkoleń.*

*Zaraża miłością do teatru, dzieli się pozytywnym nastawieniem do człowieka.
Kocha przyrodę, las i morze.*



☀ Kącik logopedyczny – małe ćwiczenia, wielkie efekty

dr n. hum. Anna Walencik-Topiłko



Ambasadorka Programu Szkoła Dobrego Słowa.

Językoznawczyni, logopedka, wykładowczyni akademicka,
autorka i redaktorka publikacji naukowych oraz edukacyjnych.
Doktor nauk humanistycznych, adiunkt na Uniwersytecie Gdańskim,
gdzie kieruje Podyplomowymi Studiami Emisji i Higieny Głosu.

Specjalizuje się w neurologopedii, logorytmice i emisji głosu.

Od ponad dwóch dekad łączy teorię z praktyką, prowadząc szkolenia, warsztaty
i wykłady dla nauczycieli, terapeutów i studentów.

Jest autorką książki „Głos jako narzędzie”, współautorką podręczników
akademickich z logopedii i edukacji przedszkolnej, a także twórczynią
multimedialnych programów terapeutycznych. Współpracuje z wieloma
wydawnictwami edukacyjnymi jako redaktorka merytoryczna i recenzentka.
Jej pasją jest praca z głosem, słowem i relacją. W swojej działalności łączy
naukową precyzję z głęboką wrażliwością na potrzeby drugiego człowieka.

Wierzy, że dobre słowo ma moc przemiany
— osobistej, wspólnotowej i edukacyjnej.



Słuch w logopedii.

Słyszenie i słuchanie w rozwoju języka dziecka

Sprawność językowa nie rozwija się w kapsule i próżni – jest zależna od funkcjonowania całego organizmu oraz od środowiska stymulującego. Niezwykle istotny dla rozwoju i stanu języka jest słuch. Jego wagę docenia każdy logopeda – niezależnie od swojej specjalizacji. Wykształciliśmy również specjalistyczną subdyscyplinę – surdologopedię, w której słuchowi przyglądamy się jeszcze bardziej szczegółowo.

Umiejętność odbioru i identyfikacji dźwięków jest przedmiotem działań logopedycznych we wszystkich zakresach: profilaktyce, diagnozie i terapii. Człowiek bowiem ucząc się języka w ontogenezie najpierw odbiera wzorzec słuchowy dźwięków mowy, a następnie uczy się wzorca artykulacyjnego.

Podstawowe pojęcia stosowane przez nas w logopedii to:

- odbiór mowy (inaczej recepcja) – odnosi się do czynności aparatu odbiorczego mowy, odpowiedzialnego za odbiór bodźców słuchowych;
- nadawanie mowy – odnosi się do czynności aparatu wykonawczego mowy (czyli układów: oddechowego, fonacyjnego i artykulacyjnego), który jest odpowiedzialny za powstawanie dźwiękowej formy języka.

W szerokim ujęciu oba powyższe terminy odnoszą się również do odpowiednich mechanizmów psychicznych, związanych z formułowaniem treści i formy językowej wypowiedzi oraz z rozpoznawaniem znaczenia słyszanych i wypowiedzianych dźwięków, ich programowaniem (kodowaniem) i percepcją (dekodowaniem). Procesy te zależą od określonych ośrodków zlokalizowanych w korze mózgowej.

Nadawanie i odbiór mowy można też analizować w wąskim znaczeniu – odnoszą się one wówczas jedynie do czynności obwodowych narządów mowy i słuchu, odpowiedzialnych za część realizacyjną. Wówczas nie obejmują one programowania i rozumienia mowy.

- Percepcja mowy oznacza odbiór oraz rozumienie mowy. Jest to proces aktywny, związany z analizą i interpretacją wszelkich zjawisk zmysłowych, w którym nadchodzące aktualnie informacje są przetwarzane w kontekście zapamiętanej wiedzy o świecie. Percepcja opiera się też na recepcji, czyli odbiorze bodźców o danej modalności, np. akustycznej, jeśli analizowane są dźwięki – w tym dźwięki mowy.

- Ekspresja mowy polega na wytwarzaniu i przekazywaniu odbiorcy określonych treści myślowych za pomocą odpowiednich ruchów narządów mowy.



W logopedii bazuje się na wiedzy o tym, że percepcja dźwięków mowy warunkuje jej rozumienie. Rozumienie mowy jest bowiem skomplikowaną czynnością kory mózgowej, która zależy nie tylko od prawidłowej ostrości słuchu, ale też od słuchu fonematycznego, jak też od poziomu intelektualnego oraz stopnia znajomości danego języka.

Mechanizm percepcji tekstu mówionego polega na usłyszeniu i rozpoznaniu dźwięków mowy oraz na ich powiązaniu z określoną treścią. Sens poszczególnego wyrazu w tekście zależy od kontekstu (czyli od pozostałych użytych w nim wyrazów). Rozumienie tekstu wymaga zatrzymania w pamięci znaczenia wyrazów usłyszanych i ciągłego aktualizowania go w miarę odbioru wyrazów następnych. Wymaga również uwzględnienia kontekstu wypowiedzi oraz niewerbalnych sygnałów porozumiewania się (gestów, mimiki), jak też zastosowanych przesłanek akustycznych (np. natężenia głosu, intonacji, tempa mowy). Dzięki tym ostatnim możliwe jest odczytanie emocji i intencji nadawcy.

Percepcja słuchowa jest niezwykle istotna nie tylko dla odbiorcy (słuchacza), ale też i dla samego nadawcy (mówiącego). Bowiem gdy mówimy, to jednocześnie kontrolujemy naszą wypowiedź, zwracamy uwagę na jej sens, formę oraz brzmienie. Możemy wychwytywać błędy i korygować je. Gdy mamy wrażenie, że nie zostaliśmy poprawnie zrozumiani, to korygujemy naszą wypowiedź na bieżąco, staramy się ją uczynić bardziej precyzyjną. Nadawca mówiąc i słuchając siebie jednocześnie, przeżywa określone emocje. Procesy te zachodzą prawie jednocześnie, przy różnym udziale świadomości oraz w dużym stopniu w sposób zautomatyzowany.



W praktyce logopedycznej nieustająco widzimy tę prawidłowość: zanim człowiek nauczy się mówić, najpierw uczy się słuchać. Proces ten, charakterystyczny dla ontogenezy mowy, powinien być również zachowany w trakcie przeprowadzania terapii logopedycznej: pacjent powinien na początku pracy nad prawidłową mową nauczyć się słyszeć właściwie i odpowiednio klasyfikować oraz oceniać dźwięki mowy, aby móc je następnie produkować i łączyć w określone jednostki języka. Dlatego też ważny blok ćwiczeń wstępnych i/lub zasadniczych terapii logopedycznej różnych zaburzeń mowy stanowią ćwiczenia słuchowe.

Prowadzi się je, wybierając odpowiednie ich nachylenie, z pacjentami z dyslalią i opóźnionym rozwojem mowy uwarunkowanymi percepcyjnie, afazją sensoryczną, jąkaniem, z pacjentami niedosłyszającymi, z zaburzeniami czytania i pisania oraz z zaburzeniami głosu.



Wśród ćwiczeń słuchowych wyróżnia się:

- ćwiczenia słuchu fizjologicznego (rozumianego jako zdolność odbioru, analizy i syntezy wszystkich zjawisk akustycznych. W tym wyróżnić można również ćwiczenia uwagi i koncentracji słuchowej). Czyli w uproszczeniu, czy dziecko reaguje na bodźce akustyczne adekwatnie do sytuacji;
- ćwiczenia słuchu fonemowego (rozumianego jako zdolność do kwalifikowania wyróżnionych z potoku mowy głosek jako przynależnych do określonych, fonologicznie zdeterminowanych klas głosek. Jest to, inaczej ujmując, klasyfikacja fonemów). Uproszczenie – czy dziecko rozróżnia np. /m/ od /a/, /n/, /r/, a następnie na tej podstawie jako kalkulek uczy się składać z nich wyrazy oraz wyróżniać je w wyrazach;
- ćwiczenia słuchu fonetycznego (zdolność odróżniania poszczególnych głosek i zjawisk prozodycznych). Uproszczenie – czy dziecko słyszy różnicę między różnymi brzmieniami np. /r/ oraz zróżnicowanym tempem mowy, różnie zaakcentowanymi wyrazami lub różnicę intonacji między pytaniem a stwierdzeniem.

Osobną grupę stanowią ćwiczenia usprawniające przetwarzanie słuchowe. Zaleca się je zarówno pacjentom dziecięcym, jak i dorosłym. Stanowią grupę ćwiczeń wspomagających we wszystkich jednostkach zaburzeń komunikacji językowej, które zostały wymienione powyżej.

Przetwarzanie słuchowe obejmuje funkcje słuchowe wyższego rzędu, takie jak np. dyskryminacja słuchowa, lokalizacja źródła dźwięku i czasowe przetwarzanie sygnałów akustycznych. Ćwiczenia z tego zakresu obejmują:

- lokalizację i lateralizację dźwięku;
- różnicowanie cech dźwięku;
- rozpoznawanie wzorców dźwiękowych;
- percepcję i analizę czasowych aspektów dźwięków (rozdzielczość czasową, maskowanie, porządkowanie w czasie);
- odbieranie sygnału w obecności różnych bodźców zagłuszających (przyjemnych, neutralnych i denerwujących);
- ćwiczenia usprawniające słuch fonemowy, pamięć słuchową oraz ćwiczenia rozdzielnosne usprawniające zakres i selektywność uwagi słuchowej;
- zdolność odbioru sygnałów zniekształconych.

Słyszenie jest więc odbiorem bodźców akustycznych, a słuchanie jest procesem aktywnym.





PAMIĘTAJ! Słuch jest niezwykle istotny dla rozwoju języka dziecka i stanu porozumiewania się zarówno dzieci, jak i dorosłych. Dbajmy więc o niego wspólnie. Kto może nam pomóc?

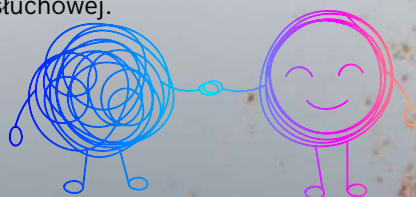
LOGOPEDA/NEUROLOGOPEDA – obserwuje słuch pod kątem komunikacji językowej. Wykona: orientacyjne badanie słuchu fizycznego, specjalistyczne badanie słuchu fonemowego i fonetycznego. Dobierze odpowiednio ćwiczenia i je wykoną.

SURDOLOGOPEDA – specjalista docelowi, gdy dziecko ma zaburzenia słuchu fizycznego i opóźnienia w rozwoju mowy z tym związane.

LARYNGOLOG – zbada narząd słuchu, wykona specjalistyczne badania słuchu.

AUDIOLOG – wykona specjalistyczne badania słuchu.

TERAPEUTA SŁUCHOWY – np. metody Alfreda Tomatisa, metody Neuroflow – wykona specjalistyczną diagnozę i terapię uwagi słuchowej.



Propozycje ćwiczeń do wykonania w domu, by komunikacja była skuteczniejsza.

Dzisiaj poćwiczmy sprawność słuchową – by słyszeć, słuchać, mówić coraz lepiej.

1. Rozpoznawanie dźwięków z otoczenia. Ćwiczenie to przeprowadza się w ciszy, prosząc, aby dziecko wsłuchało się w odgłosy dochodzące z najbliższego otoczenia. Następnie identyfikujemy i nazywamy poszczególne dźwięki.

Następnym wariantem tego ćwiczenia jest rozpoznawanie przez dziecko specjalnie preparowanych dźwięków (np. brzęku kluczy, dzwonka, szelestu papieru itd.). Początkowo dziecko pomaga sobie w rozpoznawaniu dźwięków patrzeniem na źródło dźwięku, a następnie identyfikuje je tylko słuchem (proszę wydawać dźwięki poza polem widzenia dziecka).

Następnym ćwiczeniem z tego cyklu może być rozpoznawanie znanych odgłosów przyrody i otoczenia odtwarzanych z nagrania.

2. Rozpoznawanie słuchem różnych rzeczy (np. grochu, cukru, kamieni, monet) zamkniętych w pudełkach. Dziecko potrząsa pudełkiem i stara się nazwać schowaną wewnątrz rzecz.

Wcześniej, oczywiście, ma możliwość obejrzeć i posłuchać stosowane wypełnienia. Możemy do tej zabawy zastosować nieprzezroczyste buteleczki po jogurtach lub pojemniczki po jajkach-niespodziankach.

3. Rozpoznawanie określonego dźwięku oraz źródła tego dźwięku. Popularnym ćwiczeniem jest tu poszukiwanie ukrytego w pomieszczeniu, głośno tykającego zegarka lub dzwonka ukrytego telefonu.

4. Różnicowanie i naśladowanie głosów zwierząt (można posłużyć się tu nagraniami odgłosów).

5. Rozpoznawanie poszczególnych osób po głosie (dzieci, dorosłych lub personalnie osób znanych dziecku).

6. Różnicowanie liczby dźwięków. Przy tym ćwiczeniu rodzic powinien posłużyć się instrumentem umożliwiającym zaprezentowanie kilku dźwięków o tej samej wysokości i natężeniu (może to być bębenek) oraz klocki lub kolorowe kółka (rekwizyty służące do zobrazowania ilości usłyszanych dźwięków). Koncentrujemy uwagę dziecka na liczbie dźwięków. Prosimy, aby słuchało, ile dźwięków gramy - i położyło przed sobą tyle samo przygotowanych rekwizytów.

7. Różnicowanie rytmów. Rodzic klaszcze, wytupuje lub gra na instrumencie różne sekwencje rytmiczne, prosząc dziecko o ich zapamiętanie i odtworzenie.

8. Taniec przy muzyce. Gdy słyszymy wysokie dźwięki, to tańczymy na palcach, a gdy niskie – to kucamy lub kładziemy się na podłogę.

9. Zabawa przy pomocy różnych instrumentów muzycznych. Staramy się o zróżnicowane dźwiękowo zestawy, np. bębenek, trójkąt, dzwonki, grzechotki. Układanie z nich melodii, dogrywanie własnego akompaniamentu do słuchanych piosenek, śpiewanie i granie jednocześnie.

10. Różnicowanie wyrazów. Zadaniem dziecka jest wskazanie właściwego obrazka, zgodnie z wypowiedzianą przez rodzica nazwą obrazka. Nazwy przedmiotów, osób, sytuacji i czynności przedstawione na obrazkach mogą mieć podobne brzmienie (np. półki – bułki, lody – schody).

11. Czytanie dziecku łatwych i prosto rymujących się wierszyków. Zawieszanie głosu przy rymujących się wyrazach, tak by sprowokować dziecko do próby samodzielnego dokończenia wersu.





Refleksyjne spotkania z Aleksandrą Lehmann



Psycholożka (SWPS, 2011) interwentka kryzysowa, trenerka edukacyjna. W latach 2012-2024 zawodowo związana z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Rodzinie, gdzie pracowała zarówno indywidualnie jak i warsztatowo z nastolatkami, dorosłymi, parami i rodzinami. Certyfikowana trenerka "Szkoły dla Rodziców i Wychowawców" aktywnie działająca w tym obszarze od kilkunastu lat.

Aktualnie prowadzi prywatną praktykę pod szyldem "Alter" gdzie pracuje głównie z nastolatkami metodą 1:1 oraz warsztatowo, udowadniając, że posiadanie pasji jest świetną profilaktyką zachowań ryzykownych.

Posiadaczka licznych certyfikatów w obszarze relacji, zaburzeń, komunikacji, kryzysów i wyzwań okresu dojrzewania, zarówno tych po stronie rodziców jak i nastolatków.

Prywatnie pasjonatka podróży, książek, street artu i przekonania, że "każdy minus to już połowa plusa - to co pomiędzy, to zmiana".

**Dziecko jako fascynująca
wyspa do odkrycia,
czyli w czym pomaga
rodzicielska ciekawość?**



Nowy rok jest dla wielu z nas okazją, do tworzenia planów i postanowień. Często zawieramy w nim chęć zmiany nawyków żywieniowych, więcej ruchu, samorozwój (w tym ten rodzicielski) czy plany podróżnicze.

Zastanawiacie się pewnie, co wspólnego mają wakacje z metodami wychowawczymi? Spieszę z odpowiedzią!

Otóż przydatną metaforą jest patrzeć na dziecko jak na nieznaną kraj lub inną kulturę. Każde dziecko ma własny język emocji, zwyczaje, tempo rozwoju i sposób interpretowania rzeczywistości. Przyjmując postawę odkrywcy, dorosły zamiast oceniać uczy się rozumieć. Jak zauważa psycholożka Shefali Tsabary, „dziecko nie jest projektem do poprawy, lecz tajemnicą do poznania”. Taka perspektywa sprzyja dialogowi, redukuje konflikty i wzmacnia wzajemny szacunek.

Relacja z dzieckiem oparta na ciekawości i uważności stanowi jeden z kluczowych fundamentów jego zdrowego rozwoju emocjonalnego i społecznego. Ciekawość oznacza gotowość do poznawania dziecka takim, jakie jest naprawdę, a nie przez pryzmat oczekiwań dorosłych. Uważność pozwala natomiast zauważać sygnały płynące z zachowania, emocji i potrzeb dziecka oraz reagować na nie w sposób świadomy, a nie impulsywny, czy determinowany przez nasze własne potrzeby i doświadczenia.

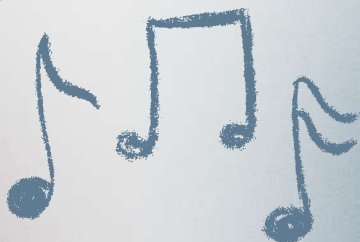


Teoria przywiązania Johna Bowlby'ego wskazuje, że wrażliwa i responsywna obecność opiekuna buduje bezpieczny styl przywiązania, który sprzyja regulacji emocji i odporności psychicznej. Mary Ainsworth podkreślała, że „bezpieczna baza” w relacji umożliwia dziecku eksplorowanie świata z większą pewnością siebie. Badania neuropsychologiczne potwierdzają, że empatyczna relacja wspiera rozwój obszarów mózgu odpowiedzialnych za samokontrolę i relacje społeczne.



Traktowanie dziecka z ciekawością i uważnością jest więc długoterminową inwestycją. Dziecko, które czuje się widziane i rozumiane, a jego świat jak i problemy traktowane są z ciekawością, zamiast bagatelizowania, rozwija stabilne zaufanie do siebie i innych.

Wychowanie nie musi (i nie powinno) być mapą z wyznaczoną jedną trasą i punktem docelowym. Znacznie lepiej, gdy przypomina podróż do nieznanego kraju, w którym uczymy się lokalnych zwrotów, zwyczajów i stylu życia. Tak, jak w obcej kulturze nie narzucamy własnych reguł, tak i dziecko nie jest miejscem, które trzeba „ujarzmzić” i „dostosować”, lecz przestrzenią do odkrycia i zachwytu. Jak trafnie ujmują badacze relacji, „to ciekawość, a nie kontrola, buduje mosty między ludźmi” (V. Frankl) Im więcej w tej podróży uważności i otwartości, tym większa szansa, że zamiast walki o władzę i rację, pojawi się bliskość, zaufanie i prawdziwe spotkanie – takie, które zmienia nie tylko dziecko, ale i dorosłego.



✧ GŁOS MŁODYCH „KIEDY SZKOŁA NIE JEST MOJĄ DROGĄ”

Rozmawia: Dorota Jankowiak-Dąbrowska

Od Doroty:

Spotkałyśmy się przypadkiem — w przebieralni jednego z butików.

Ja walczyłam z zamkiem, ona z myślami, które najwyraźniej od dawna domagały się wypowiedzenia. Zaczęło się od komentarza o kolorze marynarki na konferencję, potem o fasonie spodni, który wpadł jej w oko, a na mnie by pasowały idealnie.

A po chwili...

Siedziałyśmy obie na pufie, otoczone stertą ubrań, i rozmawiałyśmy tak, jakbyśmy znały się od lat. To właśnie tam, między lustrami, w świetle przymierzalnianych lamp, powstał ten wywiad. Szczery. Surowy. Prawdziwy.



Dorota Jankowiak-Dąbrowska:

Dziękuję, że zgodziłaś się porozmawiać. Zacznijmy od początku — jak trafiłaś do liceum, w którym teraz jesteś?

17-latka:

Rodzice bardzo naciskali. Mówili, że „dobre liceum to jedyna słuszna droga”, że po technikum czy szkole branżowej nie będę miała przyszłości.

Powtarzali, że jestem zdolna i że szkoda byłoby „marnować potencjał”.

I wiesz... kiedy słyszysz to codziennie, zaczynasz wierzyć, że może oni wiedzą lepiej.

Poszłam tam, gdzie chcieli, ale w środku czułam, że to nie jest moje miejsce.

Jakby ktoś wsadził mnie w życie, które nie pasuje do mnie ani trochę.

Dorota:

A co Ty wtedy czułaś?

17-latka:

Że robię coś wbrew sobie. Już w podstawówce wiedziałam, że kocham modę, stylizacje, paznokcie, dobieranie ubrań. To było moje.

Ale kiedy mówiłam o tym w domu, słyszałam, że to „hobby, nie zawód”.

I zaczęłam się zastanawiać, czy mają rację.

A jednocześnie czułam taki wewnętrzny bunt — że przecież to moje życie.

Tylko że nie miałam odwagi go bronić.

Dorota:

Mówisz o modzie z taką pasją... Masz wrażenie, że to coś więcej niż zainteresowanie?

17-latka:

(Chwila ciszy. Dziewczyna patrzy w podłogę, obraca w dłoniach metkę od swetra.)

Tak. To dużo więcej. Ale... to jest coś, o czym nie mówię nikomu.

Nawet koleżankom nie do końca.

A rodzicom już na pewno nie.



Dorota:

Możesz mi powiedzieć tyle, ile chcesz.

17-lątka:

Dobrze.

Tylko... to mój największy sekret.

Od trzech lat prowadzę bloga modowego.

Takiego prawdziwego — z sesjami, stylizacjami, poradami.

I mam tam... naprawdę dużo subskrypcji.

Czasem więcej niż niektóre znane stylistki.

Ale prawie nikt o tym nie wie.

Tylko jedna osoba — moja koleżanka z podstawówki.

Też poszła do liceum, chociaż kocha fotografię.

I to ona robi mi zdjęcia na bloga.

Mamy taki swój rytuał: mówimy rodzicom, że „jedziemy posprzątać mieszkanie babci”.

A tak naprawdę robimy tam sesje.

To miejsce jest puste, ciche, pełne starych mebli i światła wpadającego przez ogromne okna.

Idealne do zdjęć.

I wiesz... to taki paradoks, że od trzech lat tworzymy tam coś, co naprawdę żyje, a moi rodzice nie widzą nawet kawałka tego świata.

Nawet nie podejrzewają.



Dorota:

Brzmi jak coś więcej niż pasja.

17-latka:

Bo to jest coś więcej. I wiesz, co jest w tym wszystkim najgorsze?

Że ten blog mógłby już teraz być moją pracą. Dostawałam propozycje współpracy – kilka naprawdę dużych marek pisało do mnie z ofertami. Takimi prawdziwymi, z kontraktami, z wynagrodzeniem, z możliwością rozwoju.

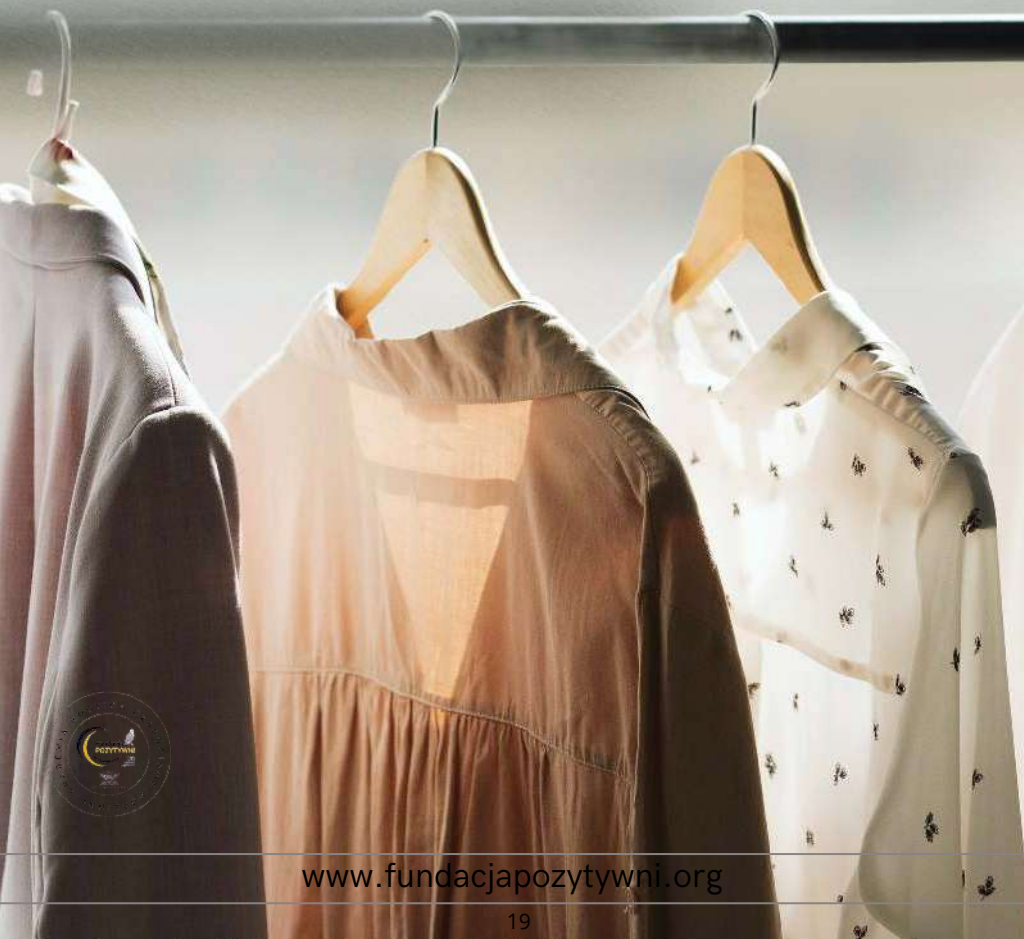
Ale ja... ja wszystkie je odrzuciłam. Bo nie mogę sama podpisać umowy.

A powiedzenie rodzicom, że prowadzę bloga, który obserwują tysiące ludzi, jest dla mnie jak skok z klifu bez spadochronu. Bo boję się, że zamiast dumy usłyszę tylko: „Skasuj to natychmiast”.

I to jest takie absurdalne – mogłabym już teraz zarabiać więcej niż niektórzy dorośli. Mogłabym odkładać na szkołę stylizacji, na sprzęt, na swoje marzenia.

Ale stoję w miejscu, bo boję się własnych rodziców.

Boję się ich reakcji bardziej niż hejtu w Internecie.



Dorota:
Jak wygląda Twoja codzienność w liceum?

17-latka:

*Jest bardzo ciężko. Tyle nauki, że nie wiem, od czego zacząć.
Czasem siedzę nad książkami i czuję, jakby ktoś mówił do mnie w obcym języku.
Mam wrażenie, że wszyscy jakoś ogarniają, a ja tonę. I to uczucie, że tonę, jest
coraz silniejsze. Coraz częściej myślę, że nie zdam.
A wtedy słyszę w głowie: „Zawiodłaś nas”. To mnie paraliżuje.*

Dorota:
Co jest w tym wszystkim najtrudniejsze?

17-latka:

*To, że nikt mnie nie słucha.
Kiedy mówię rodzicom, że chcę zmienić szkołę, oni reagują tak, jakbym wymyślała.
A ja naprawdę próbuję. Tylko że to nie jest moja droga.
Najtrudniejsze jest poczucie, że moje życie jest zaplanowane bez mojego udziału.
Że jestem pasażerką w samochodzie, który jedzie w stronę, której nie wybrałam.*

Dorota:
A gdybyś mogła sama wybrać — co byś robiła?

17-latka:

*Stylizowała ludzi. Tworzyła wizerunek.
Robiła paznokcie, dobierała ubrania, pomagała innym czuć się dobrze.
Na blogu czuję wolność. W liceum czuję tylko presję.
Jakby ktoś codziennie dokładał mi kolejny ciężar na plecy.*

Dorota:
Czy masz kogoś, kto Cię wspiera?

17-latka:

*Tylko tę jedną koleżankę. Ona wie, co robię, i mówi, że mam talent.
Ale to nie wystarczy, kiedy w domu słyszysz, że Twoje marzenia są
„niepoważne”.*

*Czasem myślę, że gdyby rodzice choć raz powiedzieli: „Wierzymy w
ciebie”, to miałabym siłę walczyć o siebie.
A tak... często czuję się sama z tym wszystkim.*





Dorota:

Co chciałabyś, żeby rodzice usłyszeli, gdyby czytali ten wywiad?

17-latka:

Że ja naprawdę się staram.

Że nie jestem leniwa.

Że liceum to nie jest miejsce dla mnie — nie dlatego, że mi się nie chce, tylko dlatego, że to nie jest moja droga.

Chciałabym, żeby zobaczyli, że mogę być szczęśliwa i dobra w czymś innym.

Że to, co robię w Internecie, to nie zabawa — to praca, pasja i coś, w czym jestem naprawdę dobra.

Chciałabym, żeby choć raz spojrzeli na mnie nie przez pryzmat swoich oczekiwań, tylko moich możliwości.

Dorota:

Co powiedziałaś innym nastolatkom w podobnej sytuacji?

17-latka:

Żeby mówiły o tym, co czują. Żeby nie udawały, że wszystko jest okej. I żeby wierzyły, że ich pasje mają znaczenie. Bo mają.

Ale ja już nie wierzę... że dam radę...



Dorota:

Kilka słów ode mnie — od kobiety, która Cię wysłuchała.

Chcę Ci powiedzieć coś bardzo ważnego: jesteś niesamowicie silna.

Silniejsza, niż myślisz. Silniejsza, niż ktokolwiek dał Ci do tej pory prawo być.

Masz w sobie odwagę tworzyć, rozwijać talent, budować coś własnego — nawet wtedy, gdy robisz to po cichu, w ukryciu, w mieszkaniu babci, z jedną jedyną osobą, która wie, kim naprawdę jesteś. To nie jest słabość. To jest determinacja.

I wiesz... jeśli rozmowa z rodzicami jest teraz zbyt trudna, zbyt ciężka, zbyt obciążająca — to może warto zacząć inaczej.

Może warto napisać do nich list. List daje przestrzeń.

Pozwala powiedzieć wszystko, czego nie da się wypowiedzieć na głos, kiedy gardło się zaciska, a serce wali jak szalone.

Pozwala im przeczytać Twoje słowa bez emocji, bez pośpiechu, bez presji odpowiedzi „tu i teraz”.

Czasem list otwiera drzwi, których rozmowa nie potrafi.

A Ty zasługujesz na to, żeby ktoś w końcu te drzwi przed Tobą otworzył.

Kilka słów prywaty:

Wysłałam z butiku nie tylko z nową stylówką (która, swoją drogą, jest absolutnie bombowa), ale też z poczuciem, że spotkałam dziewczynę, która ma w sobie więcej odwagi, niż sama o tym wie.

I że czasem wystarczy jedno lustro, jedna rozmowa i jedna osoba, która naprawdę słucha, żeby coś w człowieku drgnęło.

----- Dorota Jankowiak-Dąbrowska

Od redakcji:

Wywiad został opublikowany za zgodą rozmówczyni.

Na jej prośbę zachowano pełną anonimowość — bez imienia, nazwiska, nazwy szkoły ani jakichkolwiek danych, które mogłyby umożliwić identyfikację.



Największe marzenie – „na lody z mamą”.

O tym, czego naprawdę potrzebują dzieci

W swojej nauczycielskiej pracy spotykamy dzieci z różnych środowisk: skromnych, przeciętnych, zamożnych. Każde z nich nosi jednak w sobie własną historię, własne radości i ciche tęsknoty. Czasem dopiero w szkolnej ławce, między jednym zadaniem a drugim, nauczyciel słyszy zdanie, które na długo zatrzymuje w miejscu i nie pozwala zapomnieć.

Tak było z pewnym chłopcem — pogodnym, dobrze wychowanym i zdolnym uczniem, który pochodził z zamożnej rodziny. Miał wszystko, co można kupić: modne ubrania, najnowszy sprzęt, prywatne lekcje. Wydawał się jednym z tych dzieci, którym niczego nie brakuje.

Aż do dnia, w którym podczas rozmowy o marzeniach powiedział cicho:

„Wie pani, moje największe marzenie jest takie, żeby mama zabrała mnie kiedyś na lody.”

To zdanie stało się lekcją, której nie uczy żadna uczelnia.

Czego naprawdę potrzebują dzieci?

Dzieci mogą mieć pokoje pełne zabawek, markowe ubrania i elektroniczne gadżety, ale ich podstawowe potrzeby wcale nie są materialne. Najważniejsze są te, których nie da się kupić:

Jedną z nich jest **OBECNOŚĆ**

Nie zastąpi jej żaden prezent. Dziecko potrzebuje czuć, że jego rodzic ma dla niego czas — nie „kiedyś”, nie „za chwilę”, lecz tu i teraz. Wspólna wyprawa na lody może być dla dziecka ważniejsza niż egzotyczne wakacje.

Kolejną potrzebą jest **UWAGA**

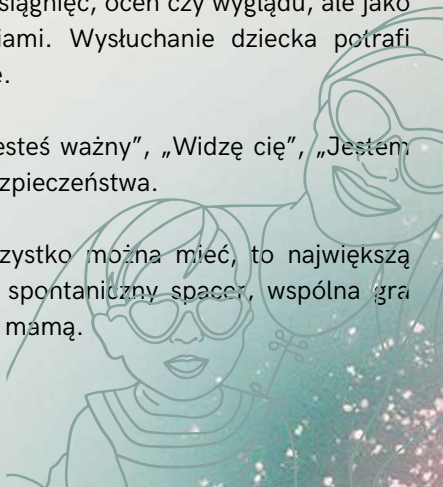
Dzieci chcą być zauważane. Nie przez pryzmat osiągnięć, ocen czy wyglądu, ale jako osoby: ze swoimi emocjami, lękami i radościami. Wysłuchanie dziecka potrafi zmienić więcej niż długie rozmowy wychowawcze.

Nie mniej ważna jest **BLISKOŚĆ**

Dotyk, uśmiech, spojrzenie. To komunikaty: „Jesteś ważny”, „Widzę cię”, „Jestem przy tobie”. Dla dzieci to fundament poczucia bezpieczeństwa.

Wreszcie **PROSTOTA**

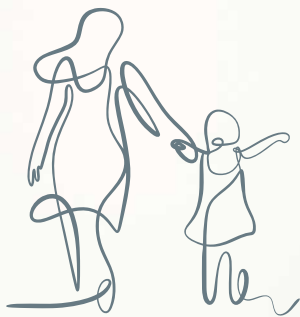
Paradoks bogactwa polega na tym, że gdy wszystko można mieć, to największą wartością staje się to, czego nie da się kupić: spontaniczny spacer, wspólna gra planszowa, rodzinny obiad, czy właśnie — lody z mamą.



Dlaczego historia tego chłopca jest tak ważna?

Bo przypomina, że szkoła to nie tylko miejsce przekazywania wiedzy. To przestrzeń, w której nauczyciel może dostrzec to, czego inni nie widzą — prawdziwe potrzeby dziecka. Niekiedy za dobrą frekwencją i nienagannym zachowaniem kryje się gromna samotność.

Ten chłopiec miał wszystko, oprócz tego, co najważniejsze — wspólnie spędzonego czasu. Jego pragnienie było proste i dziecięce: chwila z mamą, zwyczajny gest codzienności, który dla niego był luksusem większym niż wszystkie rzeczy, które posiadał.



Historia tego ucznia powinna być przestrogą i zaproszeniem do refleksji:
Czy jesteśmy przy naszych dzieciach naprawdę — czy tylko fizycznie?
Czy słuchamy ich uważnie — czy raczej zakładamy, że „mają wszystko”?
Czy pamiętamy, że dla dziecka miłość mierzy się czasem, nie prezentami?
Dzieci nie potrzebują idealnych rodziców.

Potrzebują obecnych.

Może warto dziś zatrzymać się na chwilę, odłożyć telefon, przełożyć obowiązki i po prostu zapytać nasze dziecko:

„Masz ochotę pójść ze mną na lody?”

Marta Owczarek - Boraczyńska

Filolożka, nauczycielka, malarka Vedic Art i joginka. Konsultantka psychobiologii oraz trenerka Radykalnego Wybaczenia wg Collina Tippinga. Przez lata współtworzyła innowacyjne gry i projekty edukacyjne z Pomorskim Studium Wdrożeń Dydaktycznych (m.in. Klub Przyjaciół Ortofrajdy). Autorka przygodowej powieści „Rudy, Agata i Ja” oraz licznych artykułów pedagogicznych. Laureatka kilkunastu konkursów edukacyjnych, propagatorka metody projektu. Prowadzi stronę „Aktywnie na polaku”.
Prywatnie – szczęśliwa żona i mama dwóch synów





Kolorowanka rodzinna

The image displays a variety of winter scenes suitable for coloring. The central focus is a large, cozy house with a thick snow-covered roof and a chimney. To its left, a smaller cabin is nestled among evergreen trees. In the foreground, a skier is captured in motion on the left, while a snowman stands on the right. Further right, a group of three people is walking through the snow. The background features rolling hills and mountains under a clear sky. A small palette icon is located in the top left corner of the image area.

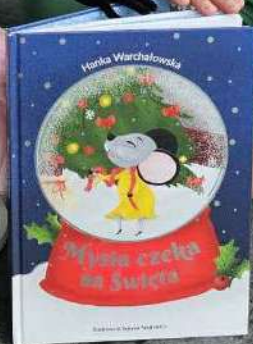


25

“Instrukcja”

Każdy najmniejszy zestaw Lego ma swoją instrukcję. Nawet jeśli się zgubi, to bez trudu można ją dziś znaleźć na oficjalnej stronie tych znanych klocków. A co z rodzicielstwem? Jako Rodzice dostajemy najpiękniejszy dar, a jednak od pierwszych dni życia wszystko dzieje się po omacku, zupełnie bez instrukcji. Co prawda są osoby, które mają dla nas kilka słów, ale kiedy odwiedza nas rodzina, znajomi, każdy dorzuca swoje „rady”, często wykluczające się wzajemnie... Nie mówię już o sytuacjach, kiedy swoje „trzy grosze” dokładają znani ze świata mediów społecznościowych, bo wtedy w ogóle zaczynamy wypadać blado.





A gdyby jednak przyznać, że choć każde Dziecko to wyjątkowy, zupełnie nieposkładany „zestaw” klocków, który możemy wspólnie oglądać, doceniać i pozwalać, by trafiły w dobre miejsce. Tam, gdzie akurat w danej chwili chcą czy mogą być. Nie sprawdza się jednak jedna recepta, a jedna złota myśl nie rozwiązuje wszystkich trosk, to jednak dobrze dostać słowa wsparcia.

Gdyby na początku życia Rodzice dostawali takową oto wyprawkę:

- Pozwólcie sobie i Dziecku na zdenerwowanie. To stan, który będzie się pojawiał często, a minie wtedy, kiedy zaspokoicie swoje potrzeby.
- Miejcie dla siebie i Dziecka dużo życzliwości, bo choć może zdawać się, że chcecie rzeczy zupełnie odmiennych (Ty by Ono spało spokojnie, Ono by być blisko, najlepiej noszone na rękach). To właśnie ta odmienność pozwala nam nakreślić nasze granice. Czasem je przepraszać, a innym razem bronić niczym spraw świętych.
- Dajcie sobie chwilę na robienie NIC. Kiedy uda się Wam zapanować nad największym chaosem, dajcie sobie czas na to, by usiąść i po prostu być. Ze swoimi smutkami, radościami i ze swoim zmęczeniem.
- Proście o pomoc dla siebie i Dziecka, kiedy tylko będziecie potrzebować, bo jak mówi afrykańskie powiedzenie „do wychowania Dziecka potrzebna jest cała wioska”, a ja dodam „cała wioska wsparcia”.

I to rzecz jasna „instrukcja”, którą bez trudu możemy wdrożyć w nowym roku dla kilkulatek czy nawet nastolatka. Wszak te kilka zdań mogą dać przestrzeń na nowe relacje. Oparte na zrozumieniu i życzliwości! Czego sobie i Państwu życzę z całego serca.

mgr Hanka Warchałowska i Mysią Gryzińska

Certyfikowana trenerka programu „Rosn z uwanoci”, trenerka jogi śmiechu, trenerka oddechu, nauczycielka wychowania przedszkolnego, torka, coach, entuzjastka odpoczywania i dbania o siebie.

Autorka płyty „Wyciszanki Cioci Hanki” i serii książek z Mysią Gryzińską - sympatyczną nauczycielką uważności „Okruszki uważności” i „Mysią czeka na Święta”.



Mental Power w Twoim Domu, czyli Trening Mistrzów dla Wystarczająco Dobrych Rodziców

Czy zastanawiałeś się kiedyś, co łączy mistrza olimpijskiego przygotowującego się do finału z rodzicem, który próbuje opanować poranny chaos lub wesprzeć dziecko po trudnym dniu w szkole? Na pierwszy rzut oka – niewiele. Jednak w obu tych światach kluczem do sukcesu nie jest brak lęku czy idealne warunki, ale odporność psychiczna, umiejętność zarządzania emocjami i mądre wsparcie.

W Fundacji Pozytywni wierzymy, że słowa mają moc, a relacja jest fundamentem wszystkiego. Dlatego z radością ogłaszamy start nowego cyklu artykułów: „Mental Power Rodzica” autorstwa Wojciecha Kucharskiego.

O co chodzi w tym projekcie?

Chcemy „odczarować” trening mentalny i pokazać, że narzędzia, z których korzystają najlepsi sportowcy świata i liderzy biznesu idealnie sprawdzają się w „najtrudniejszej dyscyplinie świata” – rodzicielstwie. Naszym celem nie jest stworzenie „idealnych rodziców”, ale wyposażenie Was w praktyczny narzędziownik, który pomoże Wam i Waszym dzieciom czuć się pewniej we współczesnym świecie.



Czego możesz się spodziewać? W nadchodzących miesiącach przejdziemy wspólnie przez pięć kluczowych filarów metodyki Mental Power, przekładając je na codzienne wyzwania:

- Fundament Pewności Siebie: Jak budować u dziecka wiarę we własne siły, korzystając z mocy słów i uważności?
- Prawo do Porażki: Jak zamienić stres związany z błędem w cenną lekcję i uczyć dziecko „odbijania się” od trudności?
- Wewnętrzny Spokój: Techniki opanowania dla rodzica (Twoja „maska tlenowa”) i dziecka, gdy emocje biorą górę.
- Koncentracja i Flow: Jak odnaleźć pasję i skupienie w świecie pełnym rozpraszaczy?
- Nawyk Zwycięzania: O mocy małych kroków i rodzinnych rytuałów, które budują bliskość na lata.

Trening mentalny to w 75% praktyka. Dlatego w każdym numerze znajdziesz nie tylko inspirację, ale przede wszystkim konkretne ćwiczenie z „Narzędziownika Mental Power”, które możesz przetestować przy wspólnym stole jeszcze tego samego dnia. Zaczniemy tę przygodę razem. Bo marzenia się nie spełniają – marzenia się SPEŁNIA!

Wojciech Kucharski

Psycholog biznesu, certyfikowany trener mentalny, trener FRIS® i Extended DISC®. Konsultant i trener wsparcia dla osób po amputacjach, mówca inspiracyjny. Absolwent studiów z zakresu psychologii oraz Akademii Trenerów Mentalnych i Akademii Zawodowych Mówców. Studiował matematykę i fizykę, zawodowo przez lata związany z IT jako analityk danych i programista oraz UX/UI developer. Pracował również jako lider zespołów sprzedażowych i trener sprzedaży. W 2022 roku przeszedł amputację nogi, co stało się punktem zwrotnym w jego życiu zawodowym i osobistym. Od tego czasu koncentruje się na kompleksowym wspieraniu osób po amputacjach – w procesie rehabilitacji, readaptacji oraz odbudowy sprawczości i tożsamości. W swojej pracy łączy doświadczenie osobiste z wiedzą psychologiczną i narzędziami diagnostyczno-rozwojowymi. Współautor książek „Potęga Samodoskonalenia” oraz „Moc Słów”. Od ponad 30 lat dzieli życie między Polskę a Hiszpanię.



KAMPANIA SPOŁECZNA “SŁOWA MAJĄ MOC”

III EDYCJA – 2026 R.



Partnerzy strategiczni:

www.fundacjapozytywni.org

W imię naszej wspólnej przyszłości

Są takie momenty, które z pozoru wydają się zwyczajne, a po czasie okazują się początkiem czegoś ważnego. Dla Fundacji Pozytywni takim momentem była wiosna 2023 roku i rozmowa w pociągu, w drodze na konferencję. To wtedy Anna Blokus-Szkodzińska, ówczesna Wiceprezes Fundacji, wypowiedziała zdanie, które stało się iskrą: „Marzy mi się konferencja o mocy słowa.” Obok siedziała Dorota Jankowiak-Dąbrowska, Dyrektor Marketingu Fundacji. I jak to często bywa w Fundacji Pozytywni — marzenia nie czekają długo na realizację.

Numer konta bankowego

mBANK: 04 1140 2004 0000 3102 8288 6483

www.fundacjapozytywni.org

Od marzenia do działania

Już kilka miesięcy później, 16 i 17 września 2023 roku, odbyła się I Konferencja Naukowa „Słowa mają moc”, przygotowana we współpracy z Wyższą Szkołą Administracji i Biznesu w Gdyni oraz Gdynskim Ośrodkiem Doskonalenia Nauczycieli. Zainteresowanie wydarzeniem przerosło najśmielsze oczekiwania — sala wypełniła się nauczycielami, pedagogami, psychologami, rodzicami i wszystkimi, którzy wiedzą, że język jest jednym z najważniejszych narzędzi wychowawczych. To był sygnał, że temat komunikacji z dziećmi jest nie tylko aktualny, ale wręcz palący. Że potrzebujemy rozmowy o tym, jak mówić do dzieci, jak mówić o dzieciach, i jak uczyć dzieci mówić o sobie.

Tak narodziła się Kampania Społeczna „Słowa mają moc”, która w 2024 roku wyszła poza ramy konferencji i stała się ogólnopolskim projektem edukacyjnym.

Dlaczego słowa są tak ważne?

Bo słowa to pierwsze narzędzie, jakim dziecko poznaje świat.

To słowa budują jego obraz siebie.

To słowa uczą, jak radzić sobie z emocjami.

To słowa mogą dodać odwagi — albo ją odebrać.

W świecie pełnym bodźców, pośpiechu i presji, kampania przypomina o czymś fundamentalnym:

język, którego używamy, ma realny wpływ na rozwój dziecka.

Nie trzeba specjalistycznych narzędzi, drogich programów ani skomplikowanych metod.

Wystarczy uważność.

Wystarczy świadomość.

Wystarczy dobre słowo.

III edycja: „W imię naszej wspólnej przyszłości!”

Tegoroczna edycja odbywa się pod hasłem, które jest jednocześnie deklaracją i zobowiązaniem. Bo przyszłość dzieci nie zaczyna się jutro — ona zaczyna się tu i teraz, w codziennych rozmowach, reakcjach, komentarzach, w tym, co mówimy w drodze do przedszkola, przy kolacji, podczas zabawy.

Hasło podkreśla, że odpowiedzialność za przyszłość najmłodszych jest wspólna — rodziców, nauczycieli, opiekunów, instytucji, społeczności.

Numer konta bankowego

mBANK: 04 1140 2004 0000 3102 8288 6483

www.fundacjapozytywni.org



Nowość: Ogólnopolska akcja dla przedszkoli „Słowa, które rosną”

Jednym z najważniejszych elementów III edycji jest nowa akcja skierowana do przedszkoli. Od połowy stycznia do końca marca dzieci w całej Polsce będą tworzyć swoje własne ogrody dobrych słów. To działanie, które łączy edukację emocjonalną z twórczością i zabawą. Każde dziecko wybierze jedno dobre słowo, które chce „zasadzić”: proszę, dziękuję, pomogę, poczekam, przytulę, spróbuję, jesteś ważny... Następnie stworzy swój „kwiat słowa” — rysunek, listek, doniczkę, papierową roślinę. Z tych elementów powstanie wspólny ogród grupy, który będzie rósł przez całą akcję. To piękna metafora: dobre słowa rosną, kiedy się nimi dzielimy.

Na koniec wszystkie przedszkola prześlą zdjęcia swoich ogrodów, a Fundacja Pozytywni stworzy z nich ogólnopolską mozaikę dobrych słów — symbol troski o przyszłość najmłodszych.

Co jeszcze przyniesie III edycja?

- nowe materiały edukacyjne dla rodziców i nauczycieli,
- działania skierowane do szkół i przedszkoli,
- wydarzenia eksperckie i webinary,
- kampanię medialną,
- inspirujące historie rodzin i nauczycieli,
- przestrzeń do rozmowy o tym, jak budować kulturę dobrych słów w domu i w placówkach.

Fundacja Pozytywni zapowiada, że to będzie edycja pełna współpracy, kreatywności i realnych działań.

Wspólna przyszłość zaczyna się od słów

III edycja Kampanii Społecznej „Słowa mają moc” to nie tylko projekt edukacyjny. To zaproszenie do refleksji.

To ruch, który łączy ludzi wokół idei, że każde dziecko zasługuje na język pełen szacunku, czułości i wsparcia.

Bo słowa mają moc.

A przyszłość — ta naprawdę dobra — zaczyna się od nich.

„Jeśli bliska jest Państwu idea budowania przyszłości dzieci poprzez dobre słowa, zachęcamy do wsparcia kampanii darowizną, dzięki której będziemy mogli docierać z tym przesłaniem jeszcze dalej.” - Zarząd Fundacji Pozytywni



Numer konta bankowego
mBANK: 04 1140 2004 0000 3102 8288 6483

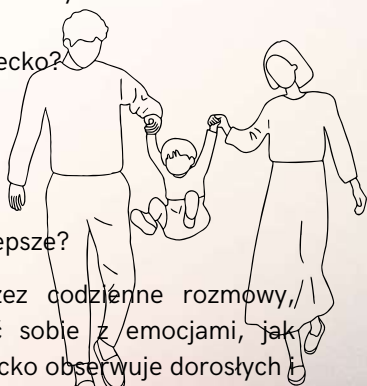
www.fundacjapozytywni.org

Relacja, nie perfekcja, czyli co naprawdę się liczy w rodzicielstwie?

Relacja rodziców z dziećmi jest jedną z najważniejszych więzi w życiu człowieka. Towarzyszy mu od pierwszych chwil istnienia i w dużej mierze kształtuje jego osobowość, sposób postrzegania świata oraz relacje z innymi ludźmi. To właśnie w rodzinie dziecko po raz pierwszy doświadcza miłości, bezpieczeństwa, akceptacji, ale także zasad, granic i odpowiedzialności. Jakość tej relacji ma ogromny wpływ na rozwój emocjonalny, społeczny i moralny młodego człowieka.

Znany filozof, Martin Buber, mówiąc – staję się Sobą w relacji z Tobą, jasno wskazywał na siłę i znaczenie oddziaływań rodzicielskich i wpływu tychże oddziaływań na kształtowanie się tożsamości osobowej młodego człowieka. Warto zwrócić tutaj uwagę na jakość komunikatów wypowiadanych do dzieci i zadać sobie kilka istotnych pytań:

- czy interesuję się żywo, co czuje i przeżywa moje dziecko?
- czy znam jego/jej znajomych?
- czy pytam, jak Ci minął dzień?
- czy wiem, czym martwi i cieszy się moje dziecko?
- czy mam czas, żeby po prostu побыć?
- czy mówię dużo dobrych słów, zauważam, to co najlepsze?



Rodzice pełnią rolę pierwszych nauczycieli. Poprzez codzienne rozmowy, zachowania i reakcje pokazują dziecku, jak radzić sobie z emocjami, jak okazywać uczucia i jak budować relacje z innymi. Dziecko obserwuje dorosłych i często ich naśladuje, a powiedzenie „słowa uczą, a przykłady pociągają” nabiera dzisiaj szczególnego wymiaru. Można zatem śmiało powiedzieć, że postawa rodziców — ich cierpliwość, empatia czy sposób rozwiązywania konfliktów — staje się wzorem. Gdy relacja oparta jest na zaufaniu i wzajemnym szacunku, dziecko czuje się ważne i wartościowe, co sprzyja budowaniu zdrowej samooceny.

Istotnym elementem relacji rodzic-dziecko jest poczucie bezpieczeństwa. Dziecko, które wie, że może liczyć na wsparcie rodziców, łatwiej podejmuje wyzwania, nie boi się porażek i chętniej rozwija swoje zainteresowania. Bezpieczna więź pozwala mu swobodnie eksplorować świat, jednocześnie mając świadomość, że w razie trudności zawsze może wrócić do „bezpiecznej przystani”. Brak takiego wsparcia może natomiast prowadzić do lęku, niepewności i trudności w nawiązywaniu relacji w przyszłości.



Ponadto, bezpieczny styl przywiązania, bo tak psychologia rozwoju określa więź nasyconą ciepłem, życzliwością, czułością i zaangażowaniem, stanowi bardzo jasny komunikat dla dziecka: skoro jestem dla najbliższych ważny, wartościowy, znaczący i wyjątkowy, przynależę do konkretnej rodziny, to jestem KTOŚ. Takie przekonanie buduje w naturalny sposób poczucie własnej wartości i wysoką samoocenę, które z kolei jest determinantem bogatej osobowości i dobrej kondycji zdrowia psychicznego.

Relacja ta ma również wymiar wychowawczy. Rodzice, stawiając granice i wymagania, uczą dziecko odpowiedzialności, samodyscypliny oraz rozróżniania dobra od zła. Ważne jest jednak, aby wymagania te były połączone ze zrozumieniem i rozmową, a nie jedynie z surową kontrolą. Wtedy dziecko uczy się, że zasady nie są karą, lecz elementem porządku, który pomaga funkcjonować w społeczeństwie.

Znaczenie relacji rodziców z dziećmi wykracza daleko poza okres dzieciństwa. Doświadczenia wyniesione z domu rodzinnego wpływają na dorosłe życie — sposób budowania związków, radzenia sobie ze stresem czy postrzegania samego siebie. Dobra relacja może stać się źródłem siły i oparcia na całe życie, natomiast relacja zaburzona często pozostawia trwałe ślady emocjonalne.

Podsumowując, relacja rodziców z dziećmi ma bogaty i wielowymiarowy charakter. Jest fundamentem rozwoju dziecka, wpływa na jego emocje, zachowanie i przyszłe relacje. Opiera się nie tylko na opiece i wychowaniu, ale także na miłości, dialogu i wzajemnym zrozumieniu, które wspólnie tworzą przestrzeń do harmonijnego rozwoju młodego człowieka.

Można śmiało powiedzieć, że relacja jest najsilniejszym czynnikiem chroniącym dziecko, zatem warto jej budowanie potraktować jak inwestycję w przyszłość, a w teraźniejszości cieszyć się relacją rozumianą jako spotkanie – każdego dnia, w zwyczajnych sytuacjach codzienności, z nawykami dobrego słowa, ciepłego dotyku i spojrzenia pełnego uznania i miłości.

mgr Anna Blokusz-Szkodzińska

Pedagog, oligofrenopedagog, wykładowca akademicki, założycielka i wieloletnia dyrektorka placówki edukacyjno-wychowawczej, edukatorka FASD, trenerka TUS, terapeutka, doradca i mediatorka rodzinna.

Twórcza i organizator szkoleń i warsztatów o charakterze edukacyjnym i profilaktycznym. Twórcza szkoleń i konferencji w obszarze komunikacji interpersonalnej dla dzieci, nauczycieli i rodziców.

Prezeska Fundacji Pozytywni oraz Dyrektorka Centrum Wsparcia i Rozwoju Pozytywni. Dzieli się pasją życia i pozytywnym nastawieniem do człowieka. Prywatnie żona i mama szczęśliwych dzieci.



Telefony zaufania

Pomoc dla osób doświadczających przemocy

Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

800 120 002 – bezpłatny, całodobowy

Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym

800 70 22 22 – bezpłatny, całodobowy

Kryzysowy Telefon Zaufania dla Dorosłych

116 123 – bezpłatny

Telefon Zaufania dla Ofiar Przemocy Seksualnej

22 828 11 12

Telefon dla Osób Doświadczających Przemocy Seksualnej

Fundacja Feminoteka 888 88 33 88

Telefon Zaufania dla Ofiar Przestępstw

222 309 900

W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia

112 – numer alarmowy, czynny całą dobę





 Czasopismo rodzinne Akademia Rodzica

 Spotkania szkoleniowe wyjazdowe
w szkołach skierowane do rodziców

 Spotkania grupowe
w Centrum Wsparcia i Rozwoju Pozytywn
w Pruszczu Gdańskim

 Współpraca z gminami

 Doradztwo rodzinne

 Reprezentant Dziecka

 Kurs kompetencji rodzicielskich
(stacjonarnie lub online)

Akademia Rodzica

Zaproszenie do prenumeraty
czasopisma rodzinnego
Akademia Rodzica



www.fundacjapozytywni.org



**Fundacja
POZYTYWNI**

W imię
naszej
wspólnej
przyszłości!



Fundacja Pozytywni

NIP 5862350640 KRS 0000810996

ul. Sojowa 2D/32 81-589 Gdynia

adres siedziby Zarządu i do korespondencji:

ul. Lotników Polskich 17 83-000 Pruszcz Gdański



fundacjapozytywni@gmail.com



574 298 848



mBANK: 04 1140 2004 0000 3102 8288 6483



www.fundacjapozytywni.org



FUNDACJA POZYTYWNI

AKADEMIA RODZICA

NR 5

LUTY 2026

CZASOPISMO RODZINNE



!!! nowy numer
19 lutego 2026 r.



Między mrozem a nadzieją



www.fundacjapozytywni.org