

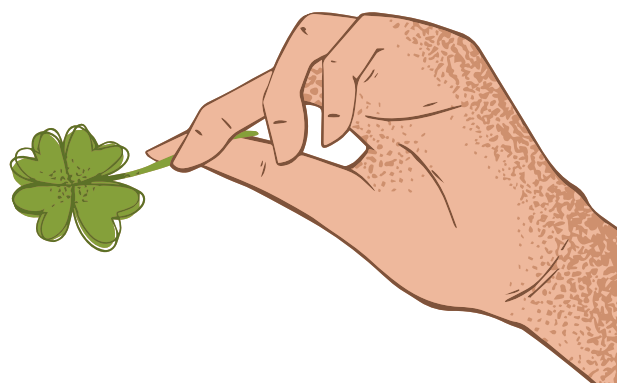
Fundacja
POZYTYWNI.PL

Gazeta Rodzinna

Czasopismo internetowe zarejestrowane w międzynarodowym
systemie informacji o publikacjach ciągłych i oznaczone
symbolem: ISSN 3071-8414



Zbieramy plony bliskości



Spis treści

2	Wrzesień. Czerwony Miesiąc Świadomości FAS/FASD
3 - 4	„Szon patrol”: przemoc w przebraniu lajków
5	Jesienna Przygoda w Domu — rodzinna gra fabularna z zadaniami
6	Niewidzialne dzieci w widzialnym świecie - niedobór i nadmiar w świecie pełnym skrajności.
7 - 8	Uważność na co dzień...
9 - 11	Od specjalistów – „Refleksje terapeutyczne”
12 - 13	Dla młodzieży – „Głos młodych”
14	Dla dzieci – „Z serduszka do serduszka”
15	Kolorowanka
16	Dla rodziców – „Z serca rodzica”
17 - 18	Co nas łączy a co dzieli? – budowanie bliskości
19	Kurs Kompetencji Rodzicielskich
20	Kampania Społeczna „Słowa mają moc”
21	Polecajka
22	Prenumerata

Gazeta Rodzinna ISSN 3071-8414

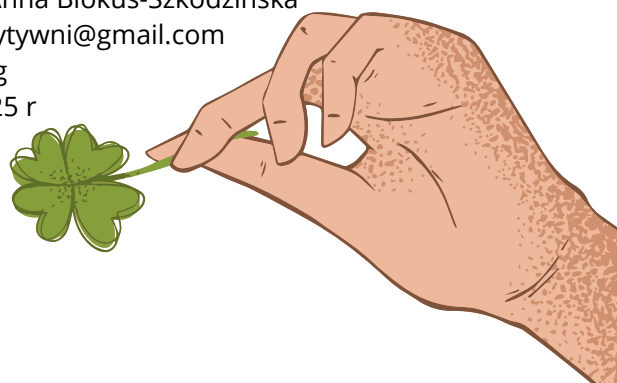
Wydawca: Fundacja Pozytywni

Redakcja numeru: Dorota Jankowiak-Dąbrowska, Anna Blokus-Szkodzińska

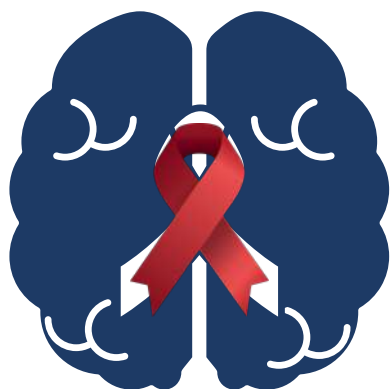
Kontakt: Tel. 574 298 848 email: fundacjapozytywni@gmail.com

www.fundacjapozytywni.org

Bezpłatna subskrypcja na 2025 r



● Wrzesień. Czerwony Miesiąc Świadomości FAS/FASD



Czas, by spojrzeć głębiej. I odważniej.

Wrzesień jest czerwony nie tylko na grafikach. Jest czerwony od emocji, od prawdy, od historii, które zbyt długo były przemilczane.

FAS (Alkoholowy Zespół Płodowy)

FASD (Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych)

— to nie hasła.

To realne, trwałe uszkodzenie mózgu dziecka, które powstaje w wyniku ekspozycji na alkohol w życiu płodowym.



Alkohol. Substancja społeczna.

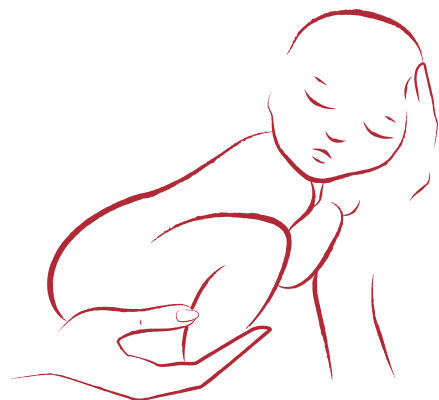
Obecna na spotkaniach, przy świętowaniu, w weekendowym relaksie.

Dla rozwijającego się dziecka — toksyczna. Nie ma bezpiecznej dawki. Nie ma „tylko lampki”.

Nie ma „to był początek ciąży, jeszcze nic się nie dzieje”.

Bo właśnie wtedy — w pierwszych tygodniach, gdy kobieta często nie wie, że jest w ciąży — kształtują się najważniejsze struktury mózgu.

I to wtedy alkohol może wyrządzić największe szkody.



A potem rodzi się dziecko.

Czasem z widocznymi cechami dysmorfii.

Częściej — bez nich.

Ale z trudnościami, które narastają z wiekiem:

- problemy z pamięcią
- impulsywność
- trudności z koncentracją
- niezrozumiałe reakcje emocjonalne
- opóźnienia rozwojowe
- trudności w relacjach społecznych

I nikt nie łączy tego z okresem prenatalnym.

Bo nikt nie pyta.

Bo nikt nie wie.

Bo kobieta nie wiedziała, że była w ciąży.

FASD to nie wybór.

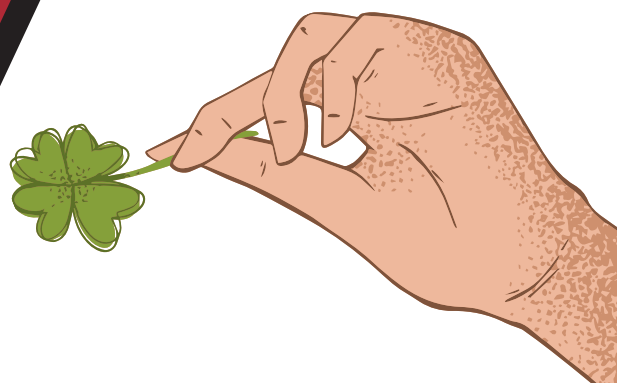
To nie „zła matka”.

To nie „rozpuszczone dziecko”.

To nie „moda na diagnozy”.

Trzeba powiedzieć jasno:

to konsekwencja spożywania alkoholu.



„Szon patrol”: przemoc w przebraniu lajków

Gdy cyberprzemoc staje się wiralem, a godność przegrywa z zasięgiem

W polskich miastach — od Warszawy po Rybnik — rozprzestrzenia się zjawisko, które z pozoru przypomina młodzieżowy żart. Grupy nastolatków, często ubranych w charakterystyczne kamizelki, nagrywają dziewczynki w przestrzeni publicznej, komentując ich wygląd i zachowanie w sposób pogardliwy. Nagrania trafiają do Internetu, gdzie zdobywają popularność pod nazwą „szon patrol”. Ale to nie jest niewinny trend. To nowa forma przemocy — szybka, brutalna i często niewidoczna dla dorosłych.



Od żartu do traumy

Nagrywanie bez zgody, wyśmiewanie, publikowanie wizerunku z obraźliwymi komentarzami — to działania, które mają na celu upokorzenie drugiego człowieka. Choć sprawcami są często dzieci, skutki dla ofiar bywają dramatyczne. Psycholodzy alarmują: publiczne zawstyżenie może prowadzić do lęku społecznego, depresji, zaburzeń odżywiania, a nawet prób samobójczych. W jednym z udokumentowanych przypadków dziewczynka nagrana przez „szon patrol” trafiła pod opiekę psychiatryczną po próbie odebrania sobie życia.

Presja rówieśnicza i cyfrowa waluta uznania

Dla nastolatków grupa rówieśnicza to lustro, w którym szukają potwierdzenia swojej wartości. Udział w „szon patrolu” często wynika nie z agresji, lecz z potrzeby przynależności i uznania.

W świecie, gdzie lajki są walutą społecznego statusu, nagranie z wyśmiewania koleżanki może być postrzegane jako sukces — nie jako przemoc.



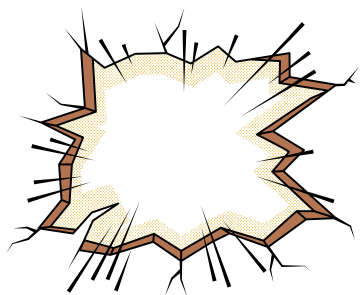
Algorytm jako reżyser

TikTok, Instagram i inne platformy społecznościowe nagradzają kontrowersje zasięgiem. Algorytmy promują treści emocjonalne, wyśmiewające, prowokacyjne — bo to one generują kliknięcia.

Dla młodych osób dorastających w cyfrowym świecie, popularność online często staje się ważniejsza niż realne relacje. A jeśli przemoc przynosi lajki — staje się normą.

Rodzina jako tarcza — ale nie gwarancja

To w domu dziecko uczy się wartości. Jeśli brakuje rozmowy, empatii i szacunku — wzorce czerpie z Internetu. Rodzice nie muszą znać wszystkich trendów z TikToka, ale muszą wiedzieć, co ich dziecko czuje, czego szuka, z kim się porównuje. Bo jeśli nie rozmawiamy z dziećmi — rozmawia z nimi algorytm.



Prawo istnieje — ale potrzebuje wsparcia

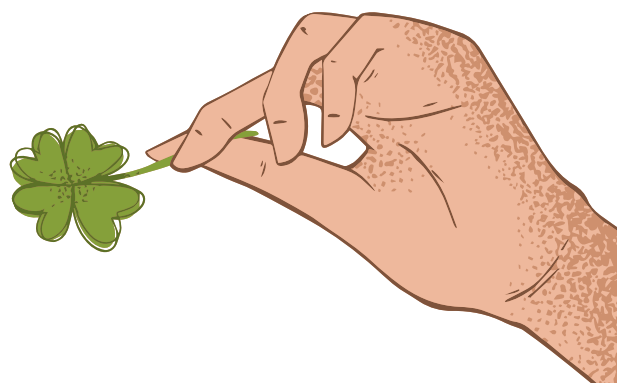
RODO, Kodeks karny, ustawa o ochronie danych osobowych — wszystkie te akty chronią godność

i wizerunek, zwłaszcza nieletnich. W 2025 roku UODO zapowiedział kontrole dotyczące przetwarzania danych dzieci. Ale prawo to nie wszystko. Potrzebna jest społeczna czujność, edukacja i natychmiastowa reakcja.

Bo skuteczność paragrafów zależy od tego, czy jako społeczeństwo potrafimy powiedzieć: „Nie zgadzamy się na to”.

Mowa nienawiści to nie opinia

W sieci pojawiają się skrajnie wulgarne komentarze, które obrażają kobiety, młodzież, osoby publiczne. To nie jest wyrażanie opinii — to mowa nienawiści, która zgodnie z nowelizacją Kodeksu karnego może skutkować karą do dwóch lat pozbawienia wolności. Wolność słowa nie chroni pogardy.



„Szon patrol”: przemoc w przebraniu lajków

Mowa nienawiści to nie opinia

W sieci pojawiają się skrajnie wulgarne komentarze, które obrażają kobiety, młodzież, osoby publiczne. To nie jest wyrażanie opinii — to mowa nienawiści, która zgodnie z nowelizacją Kodeksu karnego może skutkować karą do dwóch lat pozbawienia wolności. Wolność słowa nie chroni pogardy.



Dzieci uczą się od dorosłych

Dzieci nie rodzą się z potrzebą krzywdzenia.

One się tego uczą — w domu, w szkole, w Internecie. Jeśli nie zatrzymamy tej przemocy teraz, wychowamy pokolenie, które uzna ją za normę.

To nie „głupi żart”. To nie „młodzieżowa zabawa”. To systemowe zaniedbanie.



Godność nie ma metki

Godność nie zależy od wieku, płci, ubioru ani liczby lajków. Godność to wartość, którą musimy chronić — głośno, konsekwentnie i wspólnie.



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,

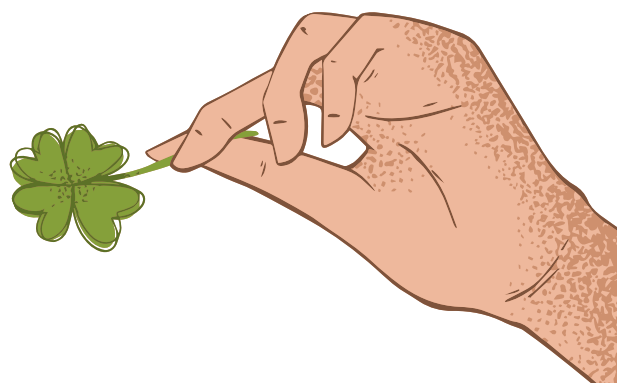
„Jak nie schrzanić sobie życia wchodząc w konflikt z prawem”.

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.



Jesienna Przygoda w Domu — rodzinna gra fabularna z zadaniami



Wprowadzenie

Rodzina zostaje zaproszona do tajemniczego „Domu Jesieni”, w którym każde pomieszczenie kryje inne wyzwanie. Celem jest zdobycie „Złotego Liścia Dobrego Humoru”, który można zdobyć tylko wspólnie, wykonując zadania i zbierając punkty za współpracę, kreatywność i śmiech.

Etapy gry (do wyboru lub w całości)

Salon Śmiechu

Każdy losuje karteczkę z hasłem i musi je pokazać bez słów (kalambury).
 Hasła: „Dyń na hulałnodze”, „Jesienny potwór z liści”, „Zamarznięty jeź”.



Kuchnia Zmysłów

Zasłonięte oczy, zgadywanie smaków lub zapachów (np. cynamon, jabłko, imbir).
 Dodatkowe punkty za opowieść: „Gdzie ostatnio jadłeś coś takiego?”

Sypialnia Wspomnień

Każdy opowiada krótką historię z dzieciństwa związaną z jesienią.
 Inni muszą zgadnąć, czy to prawda czy fikcja.



Łazienka Dźwięków

Tworzenie jesiennego orkiestry z domowych przedmiotów (łyżki, kubki, ręczniki).
 Zadanie: wspólnie zagrać „Deszczową melodię”.



Korytarz Dobrego Słowa

Każdy pisze (lub mówi) jedno dobre słowo o każdym uczestniku.
 Potem tworzyacie „Jesienny wieniec mocy” z tych słów na kartce lub jako dekorację.

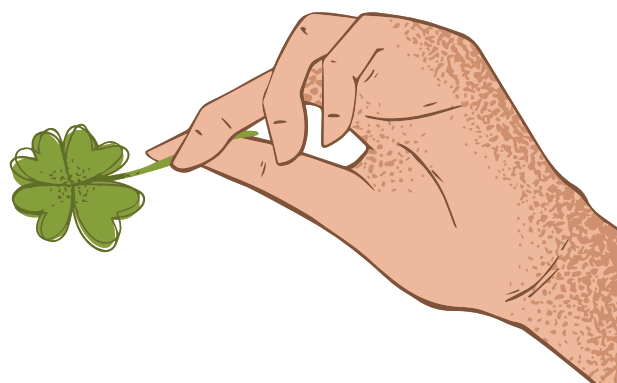


Please

Zakończenie

Po ukończeniu wszystkich etapów, rodzina otrzymuje „Złoty Liść Dobrego Humoru” — może to być prawdziwy liść pomalowany złotą farbą lub symboliczna nagroda.

•Wspólne zdjęcie z liściem i hasłem: „Jesień to nasz czas!”



Niewidzialne dzieci w widzialnym świecie - niedobór i nadmiar w świecie pełnym skrajności.

XXI wiek to czas chronicznego pośpiechu wokół pracy, obowiązków domowych, oczekiwań społecznych i mediów społecznościowych. Te ostatnie dużo mówią o Człowieku - potoczne stwierdzenie: nie ma cię w mediach - nie istniejesz, nabiera dzisiaj dla wielu istotnego wymiaru. Powyższe aktywności zabierają czas, zatem w naturalny sposób relacja z dzieckiem schodzi na dalszy plan, a rodzice sprowadzają ją często do nakazów, napomnień i organizacji jak największej liczby zajęć dodatkowych. Dzieci są obecne - widzialne w przestrzeni usługowej, w której to profesjonaliści poświęcają im czas ucząc i bawiąc. W przestrzeni rodzinnej zaś dzieci coraz częściej stają się emocjonalnie niewidzialne, co oznacza, że podstawowe potrzeby dzieci, w tym potrzeba bezpieczeństwa, nie są zaspakajane. Pisząc w ten sposób i opierając się o wiele badań, chcę dokonać oglądu społecznego, a nie oceny rodziców i opiekunów. Znany i ceniony duński pedagog pisał, że dzieci nie potrzebują doskonałych rodziców, potrzebują rodziców autentycznych i prawdziwych, którzy są gotowi wchodzić z nimi w relacje. To swoista recepta na dynamiczny i harmonijny rozwój dzieci, na budowanie relacji opartych na bliskości, zaufaniu i obecności. Takie relacje tworzą ciekawą i bogatą tożsamość osobową dziecka, czyli mocny i pewny budulec poczucia własnej wartości i samooceny. Zatem dzieci potrzebują od nas, najbliższych obecności fizycznej i emocjonalnej, zaangażowania, dobrego słowa i wspólnych działań w codzienności. Im więcej robimy razem, tym bardziej przeżywamy nasze "My", czując się ważni i wartościowi dla Siebie, a przynależność do rodziny staje się siłą i mocą w trudnościach dnia codziennego.

Warto być ze Sobą po prostu, cieszyć się czasem i radością wspólnych aktywności i przeżyć.

Jak to zrobić w świecie nadmiaru bodźców i dóbr?

Warto pytać i budować konstrukty odpowiedzi. Może po prostu być dla dziecka mądrym i uważnym przewodnikiem, który rozbudza ciekawość i inspiruje? Może zrezygnować z roli tresera na rzecz towarzysza rozwoju?

Każdy z nas, dorosłych, musi sam stworzyć receptę na własne rodzicielstwo, pamiętając przy tym, że gdzie jest bezpieczna więź, tam rodzi się autonomia, pewność siebie i empatia.



mgr Anna Blokusz-Szkodzińska

Pedagog, oligofrenopedagog, wykładowca akademicki, założycielka i wieloletnia dyrektorka placówki edukacyjno-wychowawczej, edukatorka FASD, trenerka TUS,

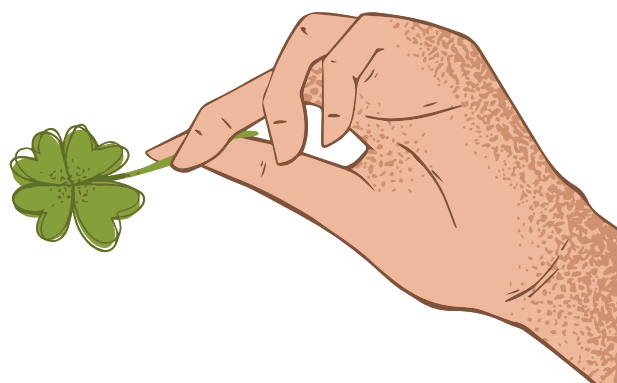
terapeutka, doradca i mediator rodzinna.

Twórcza i organizatorka szkoleń i warsztatów o charakterze edukacyjnym i profilaktycznym.

Twórcza szkoleń i konferencji w obszarze komunikacji interpersonalnej dla dzieci, nauczycieli i rodziców.

Wiceprezeska Fundacji Pozytywni oraz Dyrektorka Centrum Wsparcia i Rozwoju Pozytywni.

Dzieli się pasją życia i pozytywnym nastawieniem do człowieka. Prywatnie żona i mama sześciorga dzieci.



Uważność na co dzień...



Ledwo skończyły się wakacje... niektórzy dopiero otwierają rok akademicki, a już nasze myśli zaczynają kreślić znajome scenariusze „Ledwie początek, a już czuję przemęczenie?” „Co też inni znów wymyślą?”, „Ciekawe, ile nowych obowiązków mi przybędzie?...”

A gdyby tak w tym roku pobyc TU I TERAZ?

Uważne rady nie od parady!

Rób jedną rzecz

Kiedy działamy nasz umysł oddaje się całkowicie temu, co aktualnie robimy. Warto zatem nauczyć się, by w danej chwili robić tylko jedną rzecz, a co więcej nie narzucać sobie zbyt

wielu zadań, bo wtedy czujemy, że nie podołamy, nawet jeśli jeszcze nie zabraliśmy się do pracy.

* Co to daje naszym Dzieciom - kiedy mają do zrobienia tylko 1 rzecz, ich umysł się na niej koncentruje. Kiedy wykonają zaplanowane zadanie, odczuwają satysfakcję. Nie czują się przytłoczeni i działają z większą ochotą.

Wyrabiaj w sobie zwyczaje

Jeśli każdy swój dzień zaczynasz od kawy czy herbaty, niechaj rytuałem stanie się przygotowanie parującego napoju. Wybieraj kubek nieprzypadkowo, może niech będzie odzwierciedleniem Twojego nastroju tego poranka, zalewaj wrzątkiem powoli, obserwując „tańczące” liście herbaty czy drobinki kawy. Delektuj się smakiem, jakby to było coś naprawdę wyjątkowego.

* Co to daje naszym Dzieciom - dobre zwyczaje sprawiają, że jesteśmy bardziej świadomi i działamy uważniej na co dzień.



Wyznaczaj sobie czas na zadania

Zanim pochłonie Cię praca, z góry ustal, że pracujesz przez godzinę czy dwie (to zależy tylko do Ciebie) i ani minuty dłużej. Ważne jest, by ustalać sobie czas pracy i chwili wytchnienia.

* Co to daje naszym Dzieciom - uczy samodyscypliny. Mają też poczucie, że to oni decydują o czasie pracy i chwili wytchnienia.

Uśmiechaj się!

Wstań rano i w trakcie porannej toalety uśmiechnij się przyjaźnie do siebie w lustrze. Jeśli wydaje Ci się to infantylne lub bezcelowe, dodam tylko, że brytyjscy naukowcy zbadali, że kiedy uśmiechasz się do siebie, a ów uśmiech w lustrze odwzajemnia (nie ma wtedy przecież innej możliwości) najbliższa Ci osoba, ktoś kogo znasz najlepiej na świecie, to w Twojej głowie wytwarza się taka ilość endorfin, jakbyś wygrał olbrzymią sumę pieniędzy na loterii. I jak tu nie zaczynać dnia od uśmiechu?

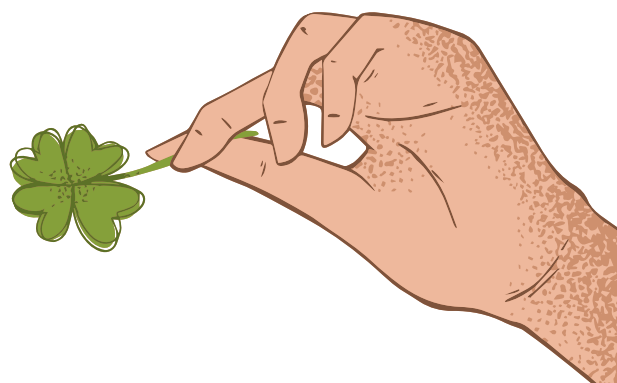
Uśmiechaj się!

Wstań rano i w trakcie porannej toalety uśmiechnij się przyjaźnie do siebie w lustrze. Jeśli wydaje Ci się to infantylne lub bezcelowe, dodam tylko, że brytyjscy naukowcy zbadali, że kiedy uśmiechasz się do siebie, a ów uśmiech w lustrze odwzajemnia (nie ma wtedy przecież innej możliwości) najbliższa Ci osoba, ktoś kogo znasz najlepiej na świecie, to w Twojej głowie wytwarza się taka ilość endorfin, jakbyś wygrał olbrzymią sumę pieniędzy na loterii. I jak tu nie zaczynać dnia od uśmiechu?

Co to daje naszym Dzieciom - zaczynają lubić siebie, a to naprawdę niełatwe zadanie. Zaczynają częściej uśmiechać się do innych, a to już prosta droga do lepszych relacji.

To proste, a jednocześnie niełatwe zadania.

Być blisko siebie i swoich potrzeb, jednak takie działania, potrafią odmienić nasz świat. Zatem działajmy!



Uważność na co dzień...

🌿 Ćwiczenie: „Oddech 4-6-8”

Cel: Uspokojenie układu nerwowego, powrót do chwili obecnej, regulacja emocji.

Instrukcja:

1. Usiądź wygodnie lub połóż się. Zamknij oczy, jeśli czujesz się bezpiecznie.
2. Weź wdech przez nos, licząc do 4.
Poczuj, jak powietrze wypełnia Twoje płuca.
3. Wstrzymaj oddech, licząc do 6.
Zatrzymaj chwilę. To czas zatrzymania myśli.
4. Wypuść powietrze powoli przez usta, licząc do 8.
Wydech to uwolnienie napięcia, stresu, pośpiechu.
5. Powtórz cykl 4 razy.

Możesz zwiększyć liczbę powtórzeń, jeśli czujesz potrzebę.



„Kiedy myślę o uważności, nie widzę techniki ani modnego hasła. Widzę człowieka, który zatrzymuje się w biegu, bierze głęboki oddech i przypomina sobie, że jest tu — teraz. Uważność to nie luksus, to akt odwagi. To sztuka powracania: do oddechu, do chwili, do siebie. W świecie, który pędzi i rozprasza, uważność jest naszym cichym protestem. Jest wyborem obecności. I właśnie tej obecności — wobec siebie, wobec drugiego człowieka — potrzebujemy dziś najbardziej.”

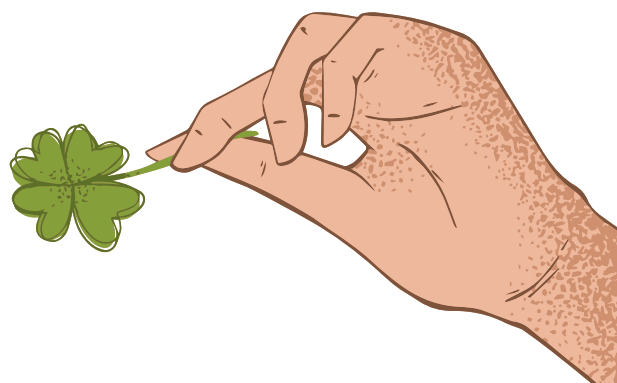
- Hanka Warchałowska (Pomorski Kongres Zdrowia Psychicznego 2024 r.)



mgr Hanka Warchałowska i Mysią Gryzińska

Certyfikowana trenerka programu „Rosnę z uważnością”, trenerka jogi śmiechu, trenerka oddechu, nauczycielka wychowania przedszkolnego, tutorka, coach, entuzjastka odpoczyniania 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”.



Od specjalistów – „Refleksje terapeutyczne”

Mamo, tato – pobawcie się ze mną w mówienie! O stymulacji rozwoju mowy w rodzinie.

Rozwój mowy dziecka jest najistotniejszą częścią rozwoju komunikacyjnego i poznawczego człowieka. Poznanie jego poszczególnych etapów odgrywa ważną rolę w terapii pedagogicznej i logopedycznej. Odnosząc się do nich, można korygować niepożądane zjawiska rozwojowe, rozwijając jednocześnie pożądane. W profilaktyce działania polegają przede wszystkim na wzmacnianiu i wywoływaniu zachowań pożądanych w rozwoju. Pedagogika, w swoich działaniach praktycznych, wspiera wychowanie logopedyczne, a prawidłowy rozwój mowy dziecka jest jednym z jej zadań. Na tym polu praca logopedy i pedagoga pokrywa się, stąd ważne jest, aby przedstawiciele tych dziedzin współpracowali ze sobą, wymieniali się wiedzą i doświadczeniami, pozwalającymi na zapobieganie powstawaniu wad wymowy oraz poważniejszych zaburzeń mowy. Doskonałym rozwiązaniem jest obserwacja rozwoju komunikacji u dziecka w rodzinie, pod czujnym i opiekuńczym okiem rodziców. Ważne jest, by rodzice stanowili wzorzec komunikacyjny – to od nich dziecko uczy się zachowań językowych. Warto bawić się w sposób ukierunkowany, prowokować dziecko do powtórzeń – naśladownictwo jest bowiem naturalnym sposobem nauki języka. Poniżej podaję przykładowe zabawy – i bardzo zachęcam do ich systematycznego stosowania!



<https://youtu.be/W4Of6Oi4cx0?si=rCpAnuvAKjBBITbu>

Rozgrzewka buzi

Najpierw kilka ćwiczeń języka i warg. Powtórzcie każde z nich 5 razy.



Ćwiczenia warg:

- całuski – zamknijcie zęby, zróbcie duuuuży dzióbek z ust i cmoknijcie;
- pokazywanie zębów – zamknijcie zęby, uśmiechnijcie się. Teraz odsłaniajcie i zasłaniajcie zęby, cały czas się uśmiechając;
- dzióbek i uśmiech – a teraz zróbcie otwarty dzióbek z warg i zmieńcie go w szeroki uśmiech. Cały czas – i w dzióbku, i w uśmiechu – powinniście widzieć swoje zęby.

Ćwiczenia języka:

- cmokanie językiem – wyobraźcie sobie, że na podniebieniu przykleił się Wam cukierek lub guma do żucia. Poczukajcie językiem tak, by to odkleić;
- klaskanie językiem – spróbujcie językiem udawać odgłosy kopyt konia. Buzię otwórzcie tak, byście mogli widzieć, jak w jej środku język się rusza i klaska;
- koci grzbiet – wyobraźcie sobie, że język zamienił się w kota. Kot lubi się przeciągać – wówczas wygina grzbiet do góry. Ustawcie język tak, by jego czubek opierał się o dolne zęby, a środek języka się wyciągnął do podniebienia. Prawda, że wygląda jak kot po drzemce?

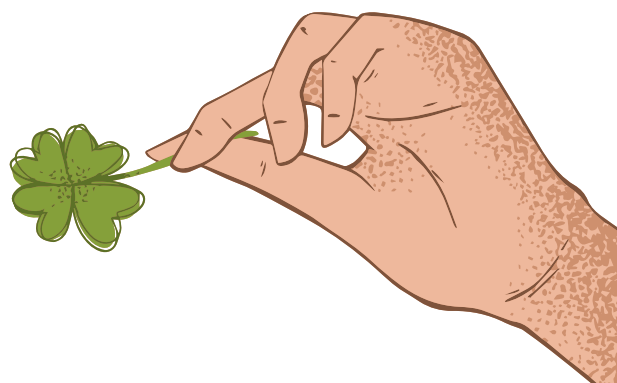


Lalka śpi

Należy przygotować: lalkę, maskotki kota i psa.

Przebieg zabawy: poruszając maskotką kota wyraźnie wypowiadamy miau, miau! Następnie poruszając w stronę lalki maskotką psa wypowiadamy hau, hau! Bierzymy lalkę na ręce, w stronę zabawek mówimy ciii! (przykładając palec na usta) i kołyszac lalkę cichutko śpiewamy, intonując kołysankę Aaa, aaa.

Schemat należy powtórzyć kilka razy, coraz aktywniej włączając dziecko w działanie. Następnie pytamy: Co mówi kot? Co mówi pies? Co mówi mama? Lalka śpi: aaa, aaa.



Od specjalistów – „Refleksje terapeutyczne”

Skacząca piłka

Należy przygotować lekką piłkę średniego rozmiaru.

Przebieg zabawy: podrzucamy piłkę do góry wypowiadając hop, hop! Następnie turlając piłkę w stronę dziecka mówimy kululul, kululul!

Następnie odbijając piłkę od podłogi mówimy bach, bach!

Czynności wraz z określonymi wyrazami powtarzamy kilkakrotnie, stopniowo włączając dziecko do zabawy i zachęcając do powtarzania odpowiednich onomatopei.



Grający bębenek

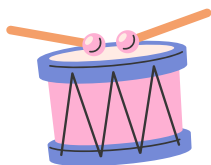
Należy przygotować bębenek.

I wariant: gramy na bębnieku głośno, wypowiadając bum, bum, bum!

Następnie uderzamy w bębenek delikatnie, wydając ciche dźwięki i jednocześnie mówiąc ciii, ciii, ciii.

Podajemy dziecku bębenek i razem z nim gramy raz głośno, raz cicho, jednocześnie dodając określoną onomatopeję.

II wariant: układamy przed dzieckiem dwa bębny – duży i mały. Demonstrujemy głośną grę na dużym, jednocześnie mówiąc bum, bum, bum! i cichą na małym, w połączeniu ze słowami ciii, ciii, ciii. Następnie zachęcamy dziecko do powtórzeń samodzielnych.



Bajeczki akustyczne

Dzieci chętnie słuchają bajeczek akustycznych, czyli charakterystycznych onomatopei, na podstawie których wyobrażają sobie i odtwarzają ciąg znanych im czynności i zdarzeń. Osoba prowadząca musi pamiętać, by podawać bardzo charakterystyczne dźwięki znane dziecku, w sekwencji do 4-6 maksymalnie. Dziecko siedzi z zamkniętymi oczami i słucha. Następnie wspólnie opowiadamy przebieg zdarzeń (lub dziecko odtwarza onomatopeje w określonej kolejności). Można przygotować również odpowiednie ilustracje do układania historyjek sytuacyjnych. Należy unikać przypadkowych dźwięków, które zakłóciłyby odbiór i odczyt.



Przykładowe sekwencje:

1. Głośne chrapanie. 2. Głośne ziewanie. 3. Szuranie nogami. 4. Tupanie.

Opowiadanie: ktoś spał, obudził się, ziewnął, wstał i poszedł.

1. Hop, hop, hop! 2. Bach! 3. Yyy, yyy! 4. Cacy, cacy!

Opowiadanie: ktoś podskakiwał, upadł, popłakał się, ktoś go przytulił i uspokoił.

1. Tup, tup, tup. 2. Brzęk, brzęk! 3. Trach! 4. Brum, brum, brum! 5. Tidiit! 6. Brum, brum!

Opowiadanie: Ktoś przyszedł, wyjął kluczyki do samochodu, zatrasnął drzwi, ruszył, zatrąbił i pojechał dalej.

Zabawy z głoskami

Ślimak

Pamiętasz, jak wygląda muszla ślimaka? Narysuj ją palcem w powietrzu, przed sobą. W czasie rysowania mów głoskę ś.

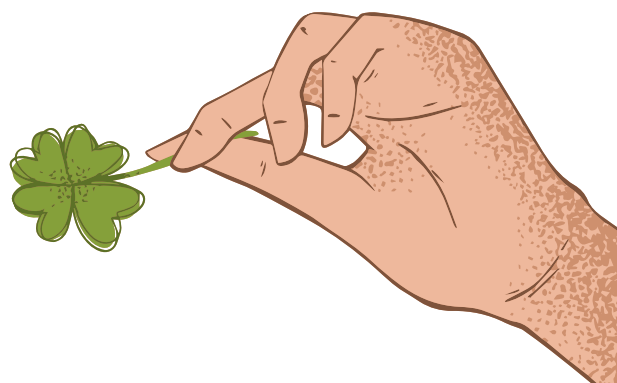
Zielone kreski

Weź kartkę i zieloną kredkę. Narysuj tyle kresek, ile masz lat. Przy rysowaniu każdej kreski wypowiadaj głoskę ż.



Ćma w kropki

Ćma to taki motyl, który lata nocą. Ma skrzydła, a na nich różne wzorki. Wyobraź sobie ćmę, która ma po trzy kropki na każdym skrzydle. Narysuj palcem trzy kropki na lewej dłoni, a potem trzy na prawej. Przy każdej kropce mów ć.



Od specjalistów – „Refleksje terapeutyczne”

Wbij gwoździe

Teraz pobawimy się w majsterkowanie. Będziemy udawać, że wbijamy gwoździe. Zwiń dłonie w pięści, ustaw je na stole. Najpierw prawą wbij dwa gwoździe (na niby), potem lewą, potem znowu prawą – i znowu lewą. Przy każdym wbijaniu wypowiadaj dź.

Śmieszna piosenka

Pamiętasz jakąś piosenkę? Zaśpiewaj ją, ale zamiast słów śpiewaj sia, zia, sia, zia... Ciekawe, czy mama lub tata odgadną, jaka to piosenka?

W górę i w dół

Pomyśl o schodach. Zaśpiewaj kilka razy cie – głosem wspinaj się coraz wyżej, jak w trakcie wchodzenia na schody. A teraz na dzie głosem „zbiegnij” ze schodów. Udało się? Powtórz jeszcze raz, proszę.

Życzę miłej zabawy!

Anna Walencik-Topiłko

Szwajkowska E., Szwajkowski W. (2012). Terapeutyczne wierszyki dźwiękonaśladowcze. Gdańsk, Harmonia.
Walencik-Topiłko A. (2005). Ćwiczenia wstępne w terapii logopedycznej. [w:] T. Gałkowski, E. Szela, G. Jastrzębowska (red.), Podstawy neurologopedii, Opole, Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego, s. 303-328.
Walencik-Topiłko A. (2021). Wierszyki pisane przez ciche szumy i syki. Kraków, Wydawnictwo Edukacyjne.



dr n. hum. Anna Walencik-Topiłko

Ambasadorka Programu Szkoła Dobrego Słowa.

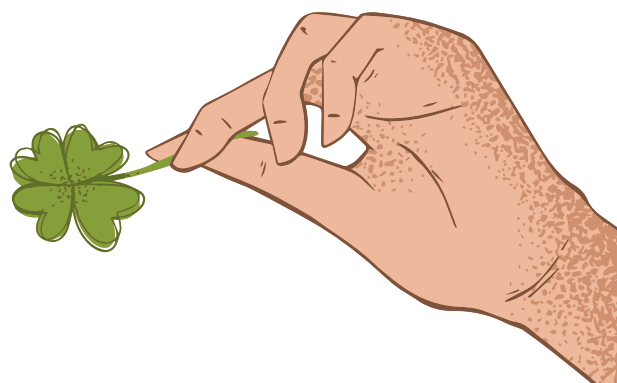
Językoznawczyni, logopedka, wykładowczyni akademicka, autorka i redaktorka publikacji naukowych oraz edukacyjnych.

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 naukę z precyzją z głęboką wrażliwością na potrzeby drugiego człowieka.

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





Dla młodzieży – „Głos młodych”



**Masz coś do powiedzenia? Coś, co Cię porusza, wkurza, daje siłę albo odbiera oddech?
Twoja historia ma znaczenie. Nie musi być idealna. Wystarczy, że jest prawdziwa.**

W „Głosie Młodych” oddajemy mikrofon Tobie.

Możesz pisać, nagrywać, rysować, krzyczeć lub szeptać.

Możesz być anonimowy. Możesz być sobą.

Bo świat potrzebuje Twojego spojrzenia.

Nie czekaj, aż ktoś zapyta. Opowiedz nam swoją historię.

Wczoraj wieczorem poszedłem do restauracji ze znajomymi ze studiów, aby miło spędzić czas.

Było nas kilka osób — na początku graliśmy w różne gry planszowe, a potem przeszliśmy do rozmów. Każdy opowiadał, jak minęły mu wakacje.

Siedziałem obok 20-letniej Amandy, która pochodzi z Libanu — kraju położonego na Bliskim Wschodzie. Znam ją od ponad roku, wspólnie należymy do jednej paczki znajomych. Po kilku minutach rozmowy na temat wakacji, podczas których opowiadała o podróży na Karaiby, by spotkać pracującego tam tatę, oraz o czasie spędzonym z mamą w Hiszpanii, uznałem, że to dosyć niecodzienna sytuacja. Zapytałem więc, jak to się stało, że jej tata mieszka i pracuje na Karaibach, mama w Hiszpanii, a ona studiuje w Holandii.

Okazało się, że tata Amandy otrzymał wiele lat temu dobrze płatną pracę, która jednak wymaga od niego bardzo częstej zmiany miejsca zamieszkania. Amanda w wieku 7 lat przeprowadziła się z Libanu do Papui-Nowej Gwinei w Oceanii, gdzie mieszkała przez rok. Następnie przeniosła się do Australii, gdzie uczęszczała do szkoły przez pięć lat, a potem do Hiszpanii, gdzie ukończyła szkołę średnią. W tamtym momencie jej mama stwierdziła, że ma dosyć przeprowadzek co kilka lat i postanowiła zamieszkać na stałe w Hiszpanii — niezależnie od tego, gdzie będzie pracował jej mąż.

Wydało mi się, że to zarazem bardzo trudne, jak i ciekawe doświadczenie. Spytałem Amandę, jak się czuje z takim obrotem spraw. Powiedziała, że rozumie i bardzo docenia poświęcenie taty, ale sama nigdy nie zdecydowałaby się na takie życie. Wydaje mi się to zupełnie niezwykle — mieć taką historię. Osobiście nigdy nie przeprowadzałem się z całą rodziną.

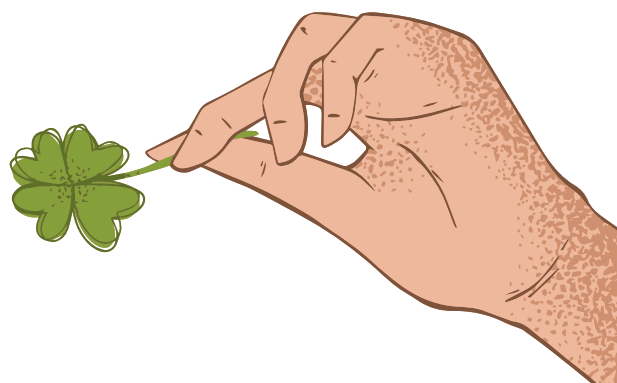
Czasem osoby, które wydaje nam się, że dobrze znamy, kryją w sobie o wiele bardziej niesamowite historie, niż najlepsi scenarzyści mogliby kiedykolwiek napisać. Znam Amandę od ponad roku, a po wczorajszym wieczorze mam wrażenie, że wcześniej zupełnie jej nie znałem. Warto zatem czasem zadać sobie trochę trudu, aby poznać drugą osobę lepiej. Nigdy nie wiemy, przez co przechodzi.



Janek Górecki - student



Jestem studentem inżynierii lotniczo-kosmicznej w Delft w Holandii, ale przez wiele lat zajmowałem się zdrowiem psychicznym dzieci i młodzieży poprzez organizację wydarzeń na rzecz młodych ludzi, np. Kongres Świadomości Zdrowia Psychicznego. Tym tematem zajmuję się od ponad czterech lat, w ciągu których kilkakrotnie brałem udział jako prelegent w ogólnopolskich konferencjach naukowych nt. edukacji i zdrowia.





Dla młodzieży – „Głos młodych”



Nowy rok szkolny - Jak wspierać młodych, aby nie zgubili siebie w wyścigu?

1 września 2025 roku rozpoczął się nowy rok szkolny, który potrwa do końca czerwca 2026. To dla młodych nie tylko powrót do ośmiu godzin spędzanych w szkole, często kolejnych dwóch w dojazdach i wielu godzin nauki, ale też do środowiska, które bywa trudne. Z jednej strony — wymagający, zmęczeni nauczyciele, z drugiej — rówieśnicy, wśród których nie brakuje przemocy, nawet tej „dla zabawy”, jak zabieranie plecaka. Dlatego młodzi nie mają łatwego roku.

Co mogą zrobić dorośli?

Przede wszystkim — rozmawiać.

Zamiast pytania „Jak było w szkole?”, warto zapytać o samopoczucie, relacje, czy nauczyciele nie przesadzają z zadaniami. Warto być uważnym — drobne gesty, jak „kocham Cię”, mogą zmienić dzień młodego człowieka.

I pamiętajmy: jeśli jest źle, nie bójmy się sięgać po pomoc specjalisty.

XXI wiek wymaga, by zdrowie psychiczne traktować poważnie.

≡ HAPPY ≡
+ School +
+ Year +



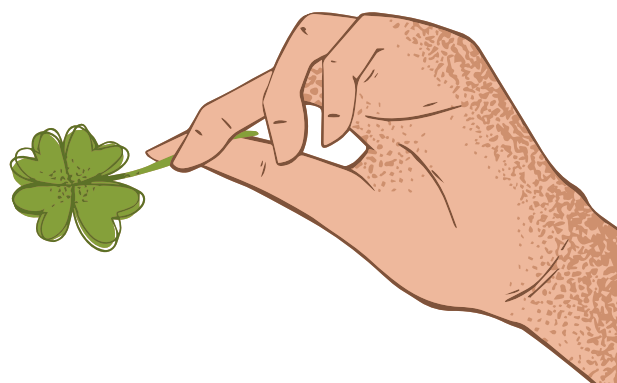
Oskar Stabno - uczeń

Przewodniczący Komisji ds. Zdrowia i Sportu w Młodzieżowym Sejmiku Województwa Pomorskiego.

Aktywny działacz na rzecz zdrowia psychicznego młodzieży, autor Raportu Kondycji Psychiczej Uczących się w Gdańsku.

Z pasją mówi o tym, co młodzi czują, czego potrzebują i jak chcą współtworzyć system wsparcia.

Podczas Kongresu reprezentuje głos młodego pokolenia — odważny, merytoryczny i pełen troski o równość, relacje i realne zmiany.



Dla dzieci – „Z serduszka do serduszka

Tu każde uczucie ma prawo głosu.

Czasem w środku serduszka mieszka radość.

Czasem smutek. Czasem złość, której nie wiadomo gdzie schować.

A czasem marzenie, które boi się wyjść na światło dzienne.

W „Z serduszka do serduszka” możesz powiedzieć wszystko.

Możesz narysować. Możesz napisać. Możesz tylko pomyśleć — a my i tak będziemy obok.

Nie ma złych emocji.

Nie ma głupich pytań.

Nie ma „za dużo” ani „za mało”.

Jest tylko Twoje serduszko.

I nasze serduszka, które słuchają.



Smutek i Ślimak

W pewnym kolorowym lesie mieszkał Ślimak o imieniu Tiko. Miał piękny, błyszczący domek i zawsze uśmiechnięte oczy. Ale pewnego dnia coś się zmieniło.

Tiko obudził się i poczuł, że jego domek jest cięższy niż zwykle. Nie świecił. Nie błyszczał. Był jakby... szary.

— Co się dzieje? — zapytał Tiko sam siebie. — Przecież nic się nie stało...

I wtedy usłyszał cichy głosik z wnętrza swojego domku:

— To ja... Smutek. Przyszedłem na chwilę. Nie bój się.

Tiko zatrzymał się pod liściem i westchnął.

— Ale ja nie lubię być smutny...

Smutek odpowiedział łagodnie:

— Wiem. Ale czasem jestem potrzebny. Pomagam Ci odpocząć. Zatrzymać się. Pomyśleć o tym, co ważne. Nie zostanę na zawsze.

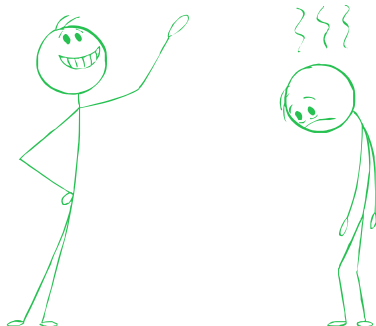
Tiko pomyślał chwilę. Usiadł pod liściem. I pozwolił sobie być smutnym.

Nie płakał głośno. Nie krzyczał. Po prostu był.

A kiedy Smutek poczuł się wysłuchany, uśmiechnął się i powiedział:

— Dziękuję, Tiko. Teraz mogę iść dalej. A Ty? Może spotkasz Radość. Albo Spokój. Albo Nadzieję.

I tak Tiko ruszył dalej. Jego domek znów zaczął błyszczeć — nie tak mocno jak wcześniej, ale inaczej. Ciepłej. Prawdziwej.



Pomysły na formy wyrazu:

Pudełko emocji

dzieci wrzucają karteczki z tym, co czują (można używać kolorów zamiast słów).

Serduszkowy dziennik

wspólne zapisywanie „co dziś poczuło moje serce”.

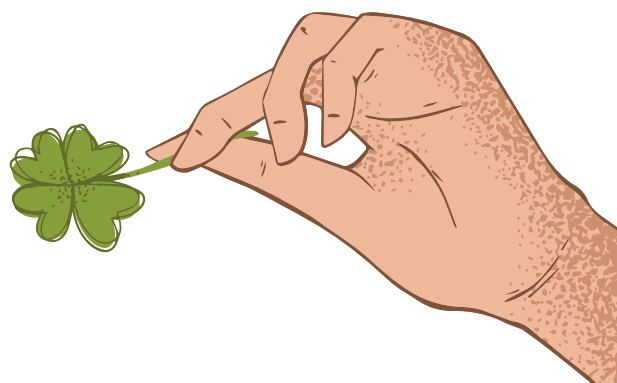
List do siebie

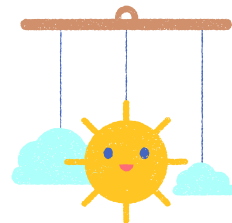
dzieci piszą (lub rysują) wiadomość do swojego serduszka:

„Dziękuję Ci za...”, „Przepraszam, że...”, „Obiecuję, że...”

Serduszkowa poczta

dzieci mogą wysłać dobre słowo innemu dziecku (anonimowo lub z podpisem).



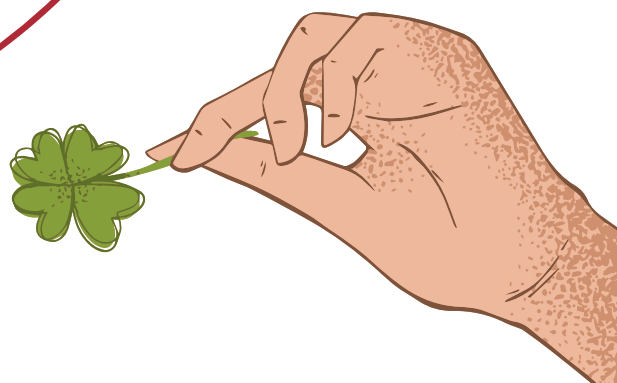


Drzewo emocji

Pień drzewa z pustymi liśćmi.

Dziecko koloruje liście według emocji, które dziś przeżyło.

Na dole miejsce na podpis: „Z serduszka do serduszka — moje emocje rosną jak liście”.



Dla rodziców – „Z serca rodzica”

Z serca rodzica: „Nie muszę być idealny, żeby być wystarczająco dobry”

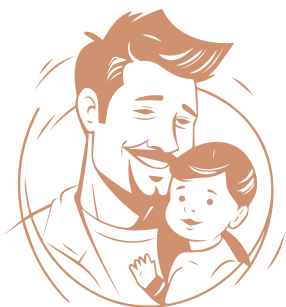
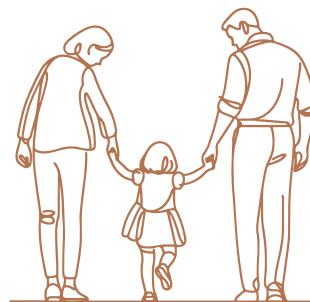


Rodzicielstwo to nie konkurs. To relacja.

W świecie pełnym poradników, oczekiwań i porównań łatwo zapomnieć, że najważniejsze dla dziecka jest to, czy czuje się widziane, słyszone i kochane.

Co warto pamiętać?

Dziecko nie potrzebuje perfekcyjnego rodzica. Potrzebuje obecnego, który potrafi powiedzieć: „Nie wiem, ale jestem z Tobą”.
Twoje emocje są ważne. Jeśli czujesz zmęczenie, frustrację, bezradność — to nie znaczy, że zawodziś. To znaczy, że jesteś człowiekiem.
Błędy są częścią drogi. Przepraszanie dziecka to nie słabość, to siła. Uczy je, że relacje można naprawiać.

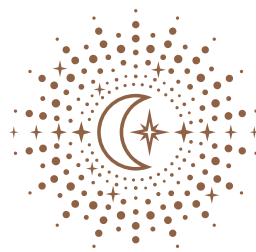


Proste narzędzia na trudne chwile

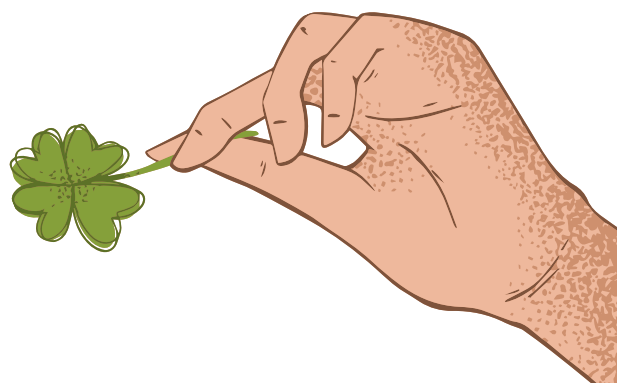
Zamiast „uspokój się” — spróbuj „Widzę, że coś Cię bardzo poruszyło. Chcesz mi opowiedzieć?”
Zamiast „Nie płacz” — spróbuj „Płacz jest okej. Jestem obok.”
Zamiast „Nie mam już siły” — spróbuj „Potrzebuję chwili dla siebie, żeby wrócić z nową energią.”

Wspierające rytuały

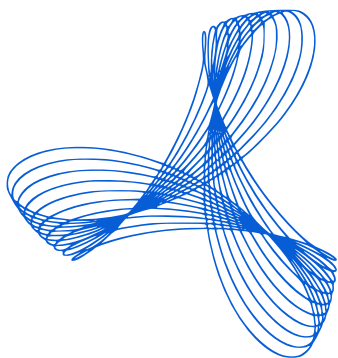
Wieczorne „3 dobre rzeczy z dnia” — wzmacnia poczucie bezpieczeństwa.
„List do dziecka” raz w miesiącu — kilka zdań o tym, co w nim cenisz.
„Rodzinna burza mózgów” — wspólne szukanie rozwiązań zamiast narzucania zasad.



„Z serca rodzica” to nie tylko przestrzeń na refleksję. To miejsce, gdzie możesz być sobą. Bez masek. Bez ocen. Z miłością, która nie musi być idealna, żeby działać.



Co nas łączy a co dzieli? – budowanie bliskości



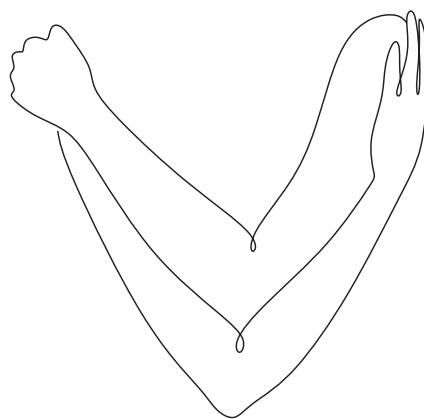
1. Cele:

- ☐ Budowanie bliskiej relacji emocjonalnej ze swoim dzieckiem
- ☐ Poznawanie swoich i dziecka potrzeb
- ☐ Tworzenie bezpiecznego środowiska
- ☐ Wymiana myśli, opinii, informacji na swój temat
- ☐ Rozwijanie umiejętności z zakresu komunikacji interpersonalnej
- ☐ Nauka rozwiązywania konfliktów

2. Praca z dzieckiem w oparciu o karty pracy oraz zamieszczone zadania

3. Czym jest dla mnie rodzina? Z czym mi się kojarzy? Znajdź odpowiednie skojarzenia zgodne z daną literą (np. R jak radość). Rodzic oraz dziecko uzupełniają, indywidualnie, zamieszczone poniżej zadanie. Następnie rozmawiają na temat własnych wyborów i tworzą wspólną listę.

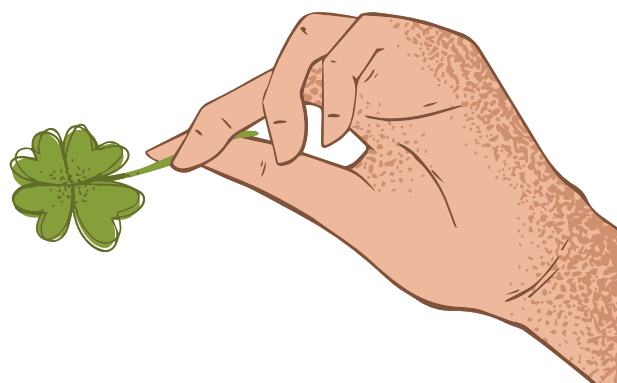
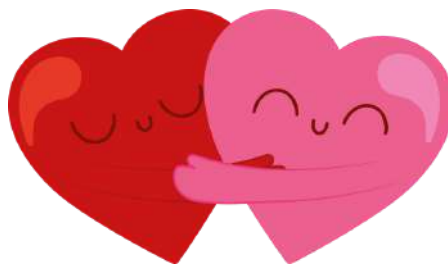
R _ _ _ _ _
 O _ _ _ _ _
 D _ _ _ _ _
 Z _ _ _ _ _
 I _ _ _ _ _
 N _ _ _ _ _
 A _ _ _ _ _



4. Dlaczego rozmawiamy? Co daje nam rozmowa? Czego możemy się z niej dowiedzieć?

Rodzic i dziecko siadają naprzeciwko siebie, w takiej odległości aby czuć się komfortowo. Mają ze sobą kontakt wzrokowy. Zadają sobie, na przemian, te same pytania:

- Ostatnio udało mi się
- Mój ulubiony dzień w roku, to Dlaczego akurat ten?
- Z kim najchętniej spędzam czas?
- Ostatnio czułem(am) radość, gdy ...
- Ostatnio czułem(am) smutek, gdy ...
- Ostatnio czułem(am) złość, gdy
- Ostatnio czułem(am) strach, gdy ...
- W czym jestem dobry(a)?
- Opisz siebie w trzech słowach
- Co chciałbym(chciałabym) robić częściej?
- Moja ulubiona pora roku to Dlaczego ta?
- Co lubię w swoim wyglądzie?
- Co mnie ostatnio zachwyciło?
- Co czyni mnie wyjątkowym(wyjątkową)?



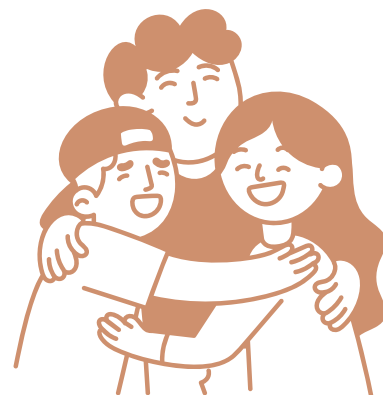
🤝 Co nas łączy a co dzieli? – budowanie bliskości

5. Wykorzystując kartę pracy „Stoik” wspólnie – rodzic razem z dzieckiem – wpisują to co dla Nich jest w życiu ważne, wartościowe, znaczące. Gdy to zrobią dyskutują na ten temat. Znajdują różnice oraz podobieństwa.

6. Wykorzystując kartę pracy „walizka” wspólnie – rodzic razem z dzieckiem – planują swoją wymarzoną podróż. „Pakują” wspólny bagaż. Dyskutują, wymieniają myśli. Ważne aby to robić RAZEM. Znaleźć porozumienie.

7. Rodzic wraz ze swoim dzieckiem szukają odpowiedzi na następujące pytania:

- ☐ Kto w naszej rodzinie najładniej się uśmiecha?
- ☐ Kto w naszej rodzinie ma niebieskie oczy?
- ☐ Kto w naszej rodzinie lubi tańczyć?
- ☐ Kto w naszej rodzinie lubi lody czekoladowe?
- ☐ Kto w naszej rodzinie ma artystyczne zdolności?
- ☐ Kto w naszej rodzinie jest dobry z matematyki?
- ☐ Kto w naszej rodzinie lubi kolor czerwony?
- ☐ Kto w naszej rodzinie potrafi dotrzymać tajemnicy?
- ☐ Kto w naszej rodzinie nigdy się nie poddaje?
- ☐ Kto w naszej rodzinie potrafi z siebie żartować?
- ☐ Kto w naszej rodzinie lubi śpiewać?
- ☐ Na kogo w naszej rodzinie zawsze można liczyć?

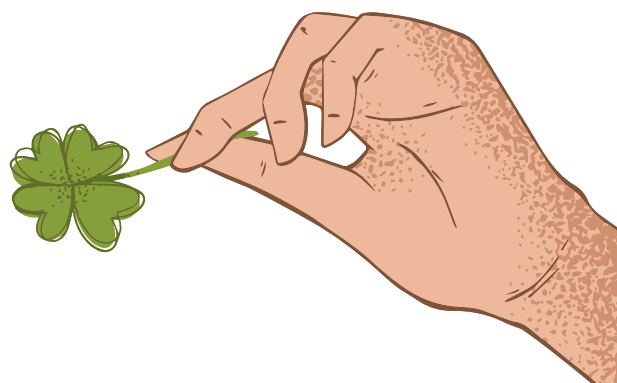


Karty do pobrania na stronie:
www.fundacjapozytywni.org



mgr Karina Pliszka

*Przyjaciółka Młodzieży, psycholożka i pedagożka.
Zawodowo związana z CKZiU w Brodnicy.
SŁOWO to jej główne narzędzie codziennej pracy.
Uważność to drugie imię.
Budowanie wartościowych RELacji sposób na życie.
Pasjonatka włoskiej kuchni, szwedzkich kryminałów i podróży.*



👪 Kurs Kompetencji Rodzicielskich

Dla rodziców, którzy chcą rozumieć, a nie tylko reagować.

Każda rodzina to inna historia. Inne emocje, inne wyzwania, inne potrzeby. Dlatego nasz kurs nie jest gotowym schematem. To indywidualna podróż — dopasowana do Ciebie, Twojego dziecka i Waszej relacji.



💬 Co oferujemy?

Spotkania 1:1 z Anną Blokusz-Szkodzińską — doświadczoną specjalistką, która z empatią i konkretem pomoże Ci spojrzeć na rodzicielstwo z nowej perspektywy. Dopasowanie do sytuacji rodzinnej — niezależnie od tego, czy zmagasz się z trudnymi emocjami, FASD, brakiem komunikacji czy codziennym chaosem. Praktyczne narzędzia — nie teoretyczne wykłady, ale konkretne strategie, które możesz wdrożyć od razu. Bez ocen, bez presji — tylko przestrzeń do refleksji, rozmowy i wzmacniania siebie jako rodzica.

🧠 Dla kogo?

Dla rodziców, którzy czują, że „coś nie działa” — i chcą zrozumieć, dlaczego.
Dla tych, którzy chcą budować relację opartą na szacunku, a nie kontroli.
Dla tych, którzy mają dość porad typu „musisz być konsekwentny” — i szukają czegoś głębszego.



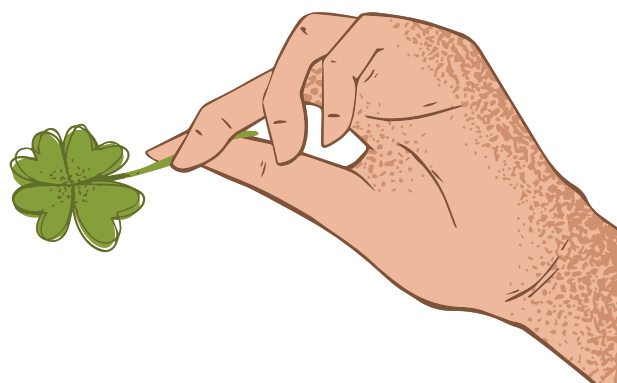
🌱 Co możesz zyskać?

Więcej spokoju w codziennych sytuacjach.
Lepsze zrozumienie emocji dziecka — i własnych.
Umiejętność stawiania granic z miłością, nie z lękiem.
Odzyskanie poczucia sprawczości i sensu w rodzicielstwie.

Nie musisz być idealny.
Wystarczy, że jesteś gotowy spróbować inaczej.
Zgłoś się.

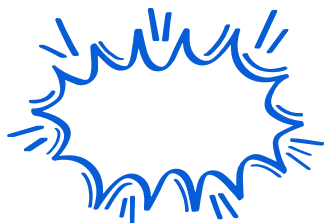
Porozmawiajmy.
Anna Blokusz-Szkodzińska pomoże Ci odnaleźć drogę,
która pasuje do Ciebie — nie do poradnika.

Szczegóły znajdziesz na stronie
www.fundacjapozytywni.org



Kampania Społeczna „Słowa mają moc”

Bo każde słowo może budować. Albo ranić. Wybierajmy mądrze.
W Fundacji Pozytywni wierzymy, że język kształtuje rzeczywistość.
Dlatego ruszyliśmy z kampanią, która zmienia sposób, w jaki mówimy do dzieci, młodzieży, rodziców i siebie nawzajem.



Co robimy?

Edukujemy, jak mówić z empatią, szacunkiem i mocą wsparcia.
Pokazujemy, jak słowa wpływają na rozwój, samoocenę i relacje.
Tworzymy materiały, warsztaty, kolorowanki, podcasty i przestrzenie dialogu.
Docieramy do szkół, przedszkoli, rodzin i specjalistów — z językiem, który leczy, a nie rani.

Jak możesz pomóc?

Zachęć szkołę do udziału w rocznym i bezpłatnym Programie Szkoła Dobrego Słowa.
Namów przedszkole do udziału w Przedszkolnej Przygodzie – Koloruję Dobro.
Udostępnij nasze materiały — niech dobre słowo idzie dalej.
Wesprzyj kampanię finansowo — każda złotówka to więcej działań, więcej dzieci, więcej zmiany.
Zostań ambasadorem — w swojej szkole, miejscu pracy, rodzinie.
Napisz do nas — może masz pomysł, który warto wspólnie zrealizować?



Słowa mają moc. Ty też ją masz.

Pomóż nam zmieniać świat — jedno zdanie, jedno dziecko, jedno serce na raz.

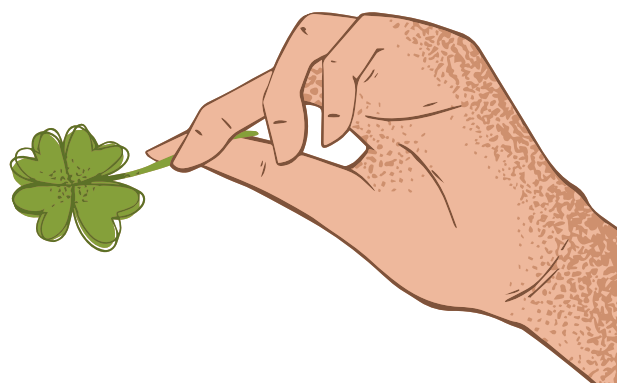
Fundacja Pozytywni
ul. Sojowa 2D/32, 81-589 Gdynia
NIP: 5862350640 REGON: 384845346
KRS 0000810996
Numer konta bankowego
mBANK: 04 1140 2004 0000 3102 8288 6483
w tytule: Kampania Społeczna Słowa mają moc



Ogólnopolski Program dla szkół
„SZKOŁA DOBREGO SŁOWA”



Przedszkolna Przygoda
„PRZEDSZKOLE DOBREGO SŁOWA”



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



Autorzy: Adele Faber, Elaine Mazlish

To nie jest poradnik z gotowymi receptami.

To książka, która uczy języka relacji — pełnego szacunku, empatii i zrozumienia.

Dzięki prostym przykładom, dialogom i ćwiczeniom pokazuje, jak zmienić codzienną komunikację z dzieckiem, by była mniej pełna napięcia, a bardziej pełna bliskości.

... Dlaczego warto?

Uczy, jak mówić, by nie ranić — idealna do kampanii „Słowa mają moc”.

Pokazuje, jak słuchać dziecka tak, by czuło się ważne.

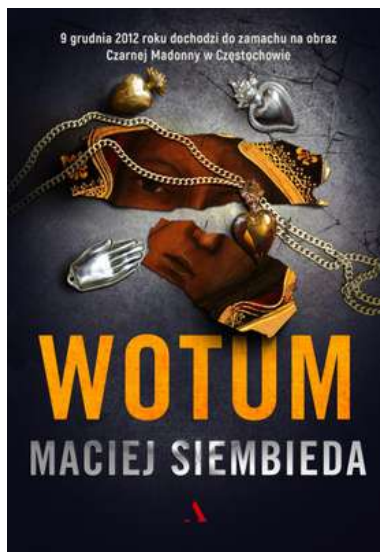
Pomaga rodzicom odzyskać spokój i poczucie wpływu.

Nadaje się zarówno dla rodziców maluchów, jak i nastolatków.

Ulubiony cytat:

„Za każdym razem, gdy słuchamy dziecka z uwagą, dajemy mu sygnał: jesteś dla mnie ważny.”

„Wotum” – Maciej Siembieda



Gdy historia spotyka tajemnicę, a prawda ukrywa się między wersami.

„Wotum” to powieść, która wciąga od pierwszej strony.

Siembieda — reporter z krwi i kości — buduje fabułę na autentycznych wydarzeniach, dodając im literackiego nerwu i głębi emocjonalnej.

To nie tylko kryminał. To opowieść o pamięci, winie, odkupieniu i sile przeszłości, która potrafi kształtować teraźniejszość.

🔍 Dlaczego warto?

Oparta na faktach — z reporterską precyzją i literackim rozmachem.

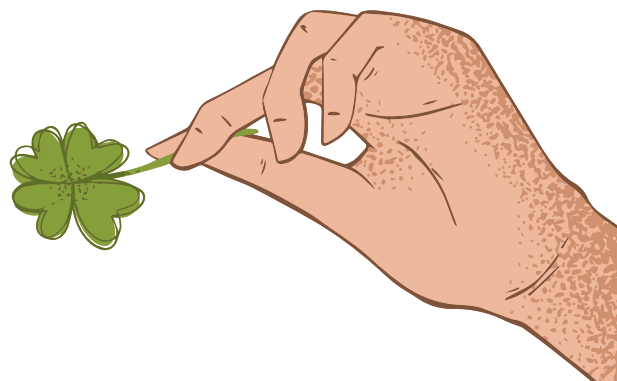
Głęboka, wielowarstwowa — idealna dla czytelników, którzy lubią myśleć i czuć.

Wciągająca — nie odłożysz, dopóki nie poznasz prawdy.

Doskonała dla miłośników historii, tajemnic i mocnych emocji.

Ulubiony cytat:

„Niektóre wota są składane nie Bogu, lecz sumieniu.”



Prenumerata



PRENUMERATA

<https://forms.gle/txQVXh6siYzoyizA7>



Kolejny numer w październiku

