

FUNDACJA POZYTYWNI

# AKADEMIA RODZICA

NR 1

PAŹDZIERNIK 2025

CZASOPISMO RODZINNE



## Jesienne rozmowy przy herbacie



[www.fundacijapozytywni.org](http://www.fundacijapozytywni.org)

# SŁOWO OD REDAKCJI

## „Akademia Rodzica” — czasopismo, które buduje relacje

Jak rozmawiać z dzieckiem, żeby czuło się słyszone? Jak wspierać jego pasję, emocje i rozwój, nie gubiąc siebie po drodze? Jak tworzyć rodzinne rytuały, które zostają w sercu na całe życie?

Na te pytania odpowiada „Akademia Rodzica” — nowy, bezpłatny miesięcznik Fundacji Pozytywni, dostępny do czytania online i do pobrania.

To przestrzeń dla rodziców, którzy chcą być blisko, świadomie i z sercem.

📖 W każdym numerze znajdziesz:

- inspiracje do budowania relacji z dzieckiem
- treści o emocjach, pasjach i rozwoju
- praktyczne wskazówki i historie z życia rodzin
- wsparcie na każdym etapie rodzicielstwa — od pierwszych kroków po nastoletnie burze
- kąski tematyczne

## 🎯 Misja czasopisma rodzinnego „Akademia Rodzica”?

Być towarzyszem w codzienności. Dodawać otuchy. Pokazywać, że nie trzeba być idealnym, żeby być wystarczająco dobrym.

**Zespół redakcyjny, Ania i Dorota**



### AKADEMIA RODZICA

Wydawca: Fundacja Pozytywni

Redakcja numeru:

Dorota Jankowiak-Dąbrowska, Anna Blokus-Szkodzińska

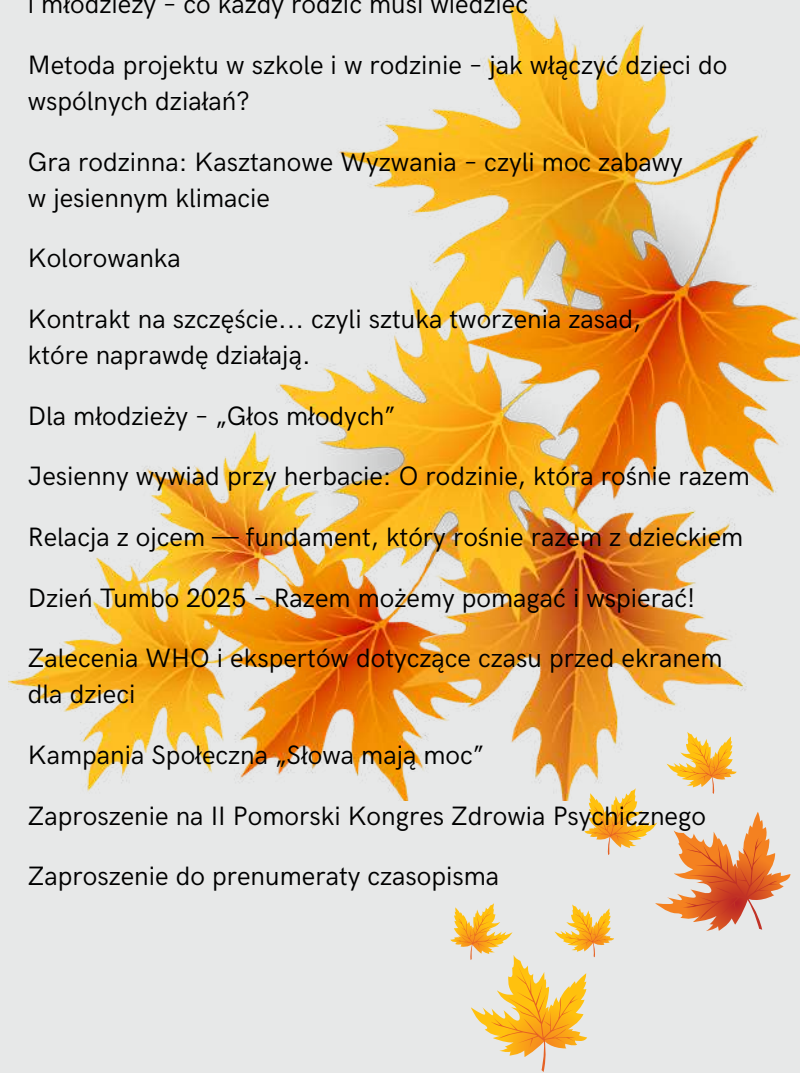
Kontakt: Tel. 574 298 848 email: fundacjapozytywni@gmail.com

Bezpłatna subskrypcja na 2025 r



[www.fundacjapozytywni.org](http://www.fundacjapozytywni.org)

# SPIS TREŚCI

- 
- 3 Październik. STOP przemocy. STOP Agresji
- 4 - 6 „Ale przecież to tylko dzieci...” Odpowiedzialność prawna dzieci i młodzieży – co każdy rodzic musi wiedzieć
- 7 - 8 Metoda projektu w szkole i w rodzinie – jak włączyć dzieci do wspólnych działań?
- 9 Gra rodzinna: Kasztanowe Wyzwania – czyli moc zabawy w jesiennym klimacie
- 10 Kolorowanka
- 11 - 13 Kontrakt na szczęście... czyli sztuka tworzenia zasad, które naprawdę działają.
- 14 - 15 Dla młodzieży – „Głos młodych”
- 16 - 17 Jesienny wywiad przy herbacie: O rodzinie, która rośnie razem
- 18 - 19 Relacja z ojcem — fundament, który rośnie razem z dzieckiem
- 20 - 22 Dzień Tumbo 2025 – Razem możemy pomagać i wspierać!
- 23 Zalecenia WHO i ekspertów dotyczące czasu przed ekranem dla dzieci
- 24 Kampania Społeczna „Słowa mają moc”
- 25 Zaproszenie na II Pomorski Kongres Zdrowia Psychicznego
- 26 Zaproszenie do prenumeraty czasopisma

## AKADEMIA RODZICA ISSN

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](http://www.fundacjapozytywni.org)



# ● PAŹDZIERNIK

## STOP PRZEMOCY. STOP AGRESJI

### **Październik – miesiąc odwagi, empatii i sprzeciwu wobec przemocy**

W październiku nie tylko liście spadają z drzew. Spadają też maski milczenia, obojętności i usprawiedliwień. To czas, w którym głośno mówimy: przemoc nie jest prywatną sprawą. To rana społeczna, która wymaga wspólnego leczenia.

2 października – Międzynarodowy Dzień bez Przemocy, ustanowiony przez ONZ w rocznicę urodzin Mahatmy Gandhiego, przypomina, że zmiana zaczyna się od pokojowego oporu, od słów, które leczą, nie ranią.

Ale to nie jedyny ważny dzień. 19 listopada obchodzimy Międzynarodowy Dzień Przeciwdziałania Przemocy wobec Dzieci, który kończy ogólnopolską kampanię „Dzieciństwo bez Przemocy” organizowaną przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. W tym czasie tysiące szkół, instytucji i organizacji podejmuje działania edukacyjne, rozświetlając budynki na czerwono – jako symbol sprzeciwu wobec krzywdzenia najmłodszych.



### **Przemoc ma wiele twarzy – i żadna nie jest do zaakceptowania**

Nie tylko fizyczna agresja boli. Przemoc psychiczna, ekonomiczna, seksualna czy cyfrowa zostawia głębokie rany, często niewidoczne dla oka. W Polsce aż 79% dzieci doświadcza przemocy, a 32% z nich – ze strony bliskich dorosłych. To statystyki, które nie mogą pozostać bez odpowiedzi.

### **Co możemy zrobić?**

- Reagujmy – milczenie to przyzwolenie.
- Rozmawiajmy – edukacja to pierwszy krok do zmiany.
- Twórzmy bezpieczne przestrzenie – w szkołach, domach, Internecie.
- Wspierajmy kampanie społeczne – jak „Dzieciństwo bez Przemocy” czy lokalne inicjatywy w szkołach i gminach.



### **Fundacja Pozytywni – razem przeciw przemocy**

W Fundacji Pozytywni wierzymy, że każde dziecko zasługuje na dzieciństwo bez lęku. Dlatego w październiku intensyfikujemy działania: edukujemy, mobilizujemy, wspieramy. Nasze kampanie, jak Kampania Społeczna Słowa mają moc, to nie tylko słowa – to konkretne gesty, które budują kulturę szacunku oraz programy skierowane do szkół i przedszkoli.

Niech październik będzie miesiącem odwagi. Miesiącem, w którym każdy z nas powie: STOP przemocy. STOP agresji.  
Zaczynamy od siebie – od języka, od reakcji, od codziennych wyborów.



„Ale przecież to tylko dzieci...”

# Odpowiedzialność prawna dzieci i młodzieży – co każdy rodzic musi wiedzieć

Droży Rodzice,

czy wiecie, że Wasze dziecko może zostać objęte postępowaniem sądowym już w wieku 10 lat?

Że niewinna „zabawa” w relację miłosną z rówieśnikiem może skończyć się sprawą w sądzie?

A że planowanie włamania do sklepu po piwo to nie wygłup, tylko czyn karalny?

W swojej pracy coraz częściej spotykam się z brakiem podstawowej wiedzy prawnej

— zarówno u nastolatków, jak i u dorosłych. Dlatego ten tekst kieruję właśnie do Was.

## Obniżenie wieku odpowiedzialności – już od 10 roku życia



Zgodnie z obowiązującą ustawą o wpieraniu i resocjalizacji nieletnich, sąd rodzinny może interweniować wobec dziecka już od ukończenia 10 roku życia, jeśli występują u niego przejawy demoralizacji (np. agresja, wulgarność, pornografia, alkohol, ucieczki z domu, przemoc wobec rówieśników).

To oznacza, że:

10-latek może zostać objęty nadzorem kuratora,

12-latek może trafić do ośrodka wychowawczego,

13-latek może odpowiadać za czyny karalne (np. kradzież, pobicie),

15-latek może zostać sądzony jak dorosły, jeśli popełni poważne przestępstwo (np. gwałt, zabójstwo).

## Seksualność a prawo – temat, którego nie wolno unikać

Wiek dojrzewania to czas eksperymentów. Dzieci w wieku 11–14 lat coraz częściej wchodzi w relacje, interesują się ciałem, sięgają po treści erotyczne. To naturalne.

Ale prawo jest jednoznaczne:

 Wiek przyzwolenia w Polsce to 15 lat.

Każdy kontakt seksualny z osobą poniżej tego wieku — nawet za jej zgodą — jest przestępstwem (art. 200 Kodeksu karnego).

To oznacza, że nawet „niewinny” pocałunek czy dotyk między dwójkiem 14-latków może zostać zakwalifikowany jako tzw. inne czynności seksualne wobec osoby małoletniej. W skrajnych przypadkach sąd może uznać to za przestępstwo o charakterze pedofilskim. W praktyce sądy często biorą pod uwagę okoliczności, takie jak różnica wieku i dojrzałość emocjonalna – jednak formalnie przepis obowiązuje bez wyjątków.

 „Ale przecież to tylko dzieci...”

To zdanie słyszę często od rodziców. Niestety, nie zawsze jest prawdziwe.

Od 13 roku życia dziecko może ponosić winę za swoje czyny. A sąd nie będzie pytał, czy „to był tylko żart” albo „czy rodzice wiedzieli”.

 **Rodzice odpowiadają za dzieci do 13 roku życia (art. 427 Kodeksu cywilnego).**

 **Po ukończeniu 13 lat dziecko może odpowiadać samodzielnie.**



## Edukacja prawna w szkołach

Edukacja prawna nie jest odrębnym przedmiotem, ale może być realizowana w ramach godzin wychowawczych, WOS-u lub zajęć dodatkowych. Ministerstwo Sprawiedliwości i organizacje prawnicze prowadzą programy edukacji prawnej, np. Dzień Edukacji Prawnej, lekcje z prawnikami, poradniki dla młodzieży. Brak systemowego ujęcia edukacji prawnej w podstawie programowej jest faktem i stanowi przedmiot krytyki wielu ekspertów.



## Podstawy prawne

| Zakres odpowiedzialności                           | Wiek dziecka | Podstawa prawna                                                       |
|----------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Odpowiedzialność za przejawy demoralizacji         | od 10 lat    | Ustawa o wspieraniu i resocjalizacji nieletnich, art. 1 ust. 1 pkt. 1 |
| Odpowiedzialność za czyny karalne                  | od 13 lat    | Ustawa o wspieraniu i resocjalizacji nieletnich, art. 1 ust. 1 pkt. 2 |
| Odpowiedzialność karna jak dorosły                 | od 15 lat    | Kodeks karny, art. 10 § 2                                             |
| Wiek przyzwolenia seksualnego                      | 15 lat       | Kodeks karny, art. 200 § 1                                            |
| Odpowiedzialność cywilna rodziców za dzieci        | do 13 lat    | Kodeks cywilny, art. 427                                              |
| Odpowiedzialność cywilna dziecka (jeśli zawinione) | od 13 lat    | Kodeks cywilny, art. 415                                              |

## Odpowiedzialność rodziców za dzieci

Rodzice odpowiadają cywilnie za szkody wyrządzone przez dzieci do 13 roku życia, chyba że wykażą brak winy w nadzorze.

Dzieci powyżej 13 roku życia mogą odpowiadać samodzielnie, ale jeśli nie mają majątku, odpowiedzialność finansowa często spada na rodziców.

W przypadku demoralizacji lub czynów karalnych, sąd rodzinny może zastosować środki wychowawcze, poprawcze lub lecznicze.



## Co możemy zrobić jako rodzice?

- ✓ Rozmawiamy z dziećmi o granicach — nie tylko moralnych, ale i prawnych.
- ✓ Nie bagatelizujemy „związków” 11-14-latków — to nie tylko emocje, ale też ryzyko prawne. Warto zaznaczyć, że sama relacja czy zauroczenie nie jest nielegalna – nie chodzi o emocje, tylko o działania o charakterze seksualnym.
- ✓ Uczymy dzieci, że nie wszystko, co robią rówieśnicy, jest bezpieczne i legalne.
- ✓ Zainteresujemy się, co oglądają w Internecie — pornografia to nie edukacja.
- ✓ Wspieramy szkoły w prowadzeniu zajęć z edukacji prawnej.

## Odpowiedzialność prawna nieletnich

Dzieci do 13 roku życia nie ponoszą odpowiedzialności karnej ani cywilnej z tytułu winy. Odpowiedzialność za ich czyny ponoszą rodzice lub opiekunowie, o ile nie wykażą należytego nadzoru.

Osoby w wieku 13–17 lat podlegają przepisom Ustawy o wspieraniu i resocjalizacji nieletnich. Mogą odpowiadać za czyny karalne (przestępstwa i niektóre wykroczenia) oraz przejawy demoralizacji.

Po ukończeniu 17 lat młodzież zasadniczo odpowiada, jak dorośli, zgodnie z Kodeksem karnym. Jednak sąd może zastosować środki wychowawcze zamiast kary, jeśli przemawiają za tym okoliczności.

Wyjątkowo od 15 roku życia można pociągnąć nieletniego do odpowiedzialności karnej jak dorosłego, jeśli popełnił jedno z najcięższych przestępstw (np. zabójstwo, gwałt, rozbój).

## Odpowiedzialność za zachowania seksualne

Wiek przyzwolenia w Polsce to 15 lat. Oznacza to, że kontakty seksualne z osobą poniżej tego wieku są przestępstwem, nawet jeśli odbyły się za zgodą.

Art. 200 Kodeksu karnego penalizuje obcowanie płciowe lub inne czynności seksualne z osobą poniżej 15. roku życia. Grozi za to kara od 2 do 15 lat pozbawienia wolności.

Nieletni również mogą odpowiadać za przestępstwa seksualne, jeśli sąd uzna ich rozwój psychiczny i okoliczności za wystarczające do zastosowania przepisów karnych.

## Przykład z życia

Latem 2020 roku usłyszałam rozmowę grupki nastolatków (13–14 lat), którzy planowali włamanie do sklepu po alkohol.

Dla nich to była „zabawa” i sposób na nudę.

Dla prawa — przestępstwo (art. 279 Kodeksu karnego).

Włączyłam się do rozmowy i opowiedziałam im o konsekwencjach. Byli w szoku. Nie mieli pojęcia, że mogą trafić przed sąd. I to właśnie pokazuje, jak bardzo potrzebujemy edukacji prawnej — nie tylko w szkołach, ale i w domach.



## **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.*



Nie zawsze jednak łatwo znaleźć pomysły na wspólne działania, które będą rozwijały, bawiły, a jednocześnie uczyły samodzielności i odpowiedzialności. Z pomocą przychodzi metoda projektu – znana ze szkolnych klas, ale doskonale sprawdzająca się także w domowym zaciszu. Dzięki niej zwykłe obowiązki mogą zamienić się w przygodę, a rodzinne popołudnia – w twórczy czas, który na długo zostanie w pamięci wszystkich domowników.

Jeśli chcesz wzmocnić więzi, rozwijać talenty dziecka i wprowadzić do codzienności więcej radości spróbuj rodzinnych projektów – to prostsze, niż myślisz!

Wspólne projekty rozwijają u dzieci wiele cennych umiejętności: obok wspomnianej samodzielności i odpowiedzialności rozwijają kreatywność i planowanie czasu. Uczą też współpracy, dzielenia się obowiązkami i rozwiązywania problemów.

Dla rodziców to szansa, by lepiej poznać pasje swoich dzieci, a przede wszystkim – spędzić razem czas w twórczy sposób.



1. Wybierzcie temat, który Was interesuje  
Ważne, by projekt był bliski wszystkim domownikom. Może to być planowanie wycieczki, przygotowanie rodzinnego albumu czy urządzenie ogródka na balkonie.
2. Ustalcie cel i efekty końcowe  
Zastanówcie się, co chcecie osiągnąć. Może to być plakat, prezentacja zdjęć, wspólny posiłek albo gotowy ogródek warzywny.
3. Podzielcie zadania  
Każdy może mieć swoje zadanie: dziecko przygotowuje listę zakupów, rodzic zadba o transport, ktoś inny zajmie się dekoracją lub dokumentowaniem działań.
4. Dajcie przestrzeń na samodzielność dzieciom  
Niech same szukają informacji, rysują, decydują o szczegółach. To ważne, by czuły, że mają wpływ na projekt.
5. Wspólnie świętujcie efekty  
Kiedy projekt dobiegnie końca, znajdźcie chwilę na podsumowanie i cieszenie się rezultatem. Nie zapomnijcie pochwalić dzieci za ich pomysłowość, innowacyjność, wywiązanie się z zadania.





Podróż marzeń, rodzinna wycieczka, piknik – dzieci planują trasę i atrakcje, rodzice pomagają w organizacji.



Książka kucharska naszej rodziny – zbieranie przepisów i wspólne gotowanie, nagrywanie filmików, robienie zdjęć



Przygotowanie przyjęcia czy przyjęcia niespodzianki dla jednego z członków rodziny – wykonanie dekoracji, przekąsek, niespodzianek.



Rodzinne drzewo genealogiczne – szukanie historii przodków, tworzenie albumu.



Miniogród na balkonie lub w ogródku – planowanie, sadzenie, pielęgnacja roślin.



Akcja dobroczynna – np. przygotowanie paczek dla potrzebujących, zbiórka książek, pomoc potrzebującym sąsiadom czy jakimś organizacjom.



Wspólne sprzątanie – dzielenie się zadaniami, ustalenie czasu na ich wykonanie, wspólna celebracja.



Wystawa prac plastycznych, aukcja sztuki, na którą można zaprosić dziadków, ciocie, sąsiadów i licytować „dzieła sztuki” wykonane przez dzieci za symboliczne grosze.



Przygotowanie kina rodzinnego – dzieci przygotowują bilety, wykonują torebki na popcorn, planują filmy.



## Jakie korzyści daje metoda projektu?

Rodzinne projekty to nie tylko nauka i zabawa, lecz także budowanie więzi i poczucia wspólnoty. Dzieci uczą się odpowiedzialności i współpracy, a rodzice odkrywają talenty i zainteresowania swoich pociech. Wspólne planowanie i realizacja projektu to także świetna lekcja komunikacji i cierpliwości dla wszystkich.

Metoda projektu nie wymaga specjalnych narzędzi czy skomplikowanych przygotowań – wystarczy pomysł, chęci i wspólny czas. Wprowadzając ją do życia rodzinnego, pokazujesz dziecku, że nauka i rozwój mogą być przygodą, a współpraca daje satysfakcję i radość.

## 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 Ortofrajd). Autorka przygodowej powieści „Rudy, Agata i ja” oraz licznych artykułów pedagogicznych. Laureatka kilkunastu konkursów edukacyjnych, propagatorka metody projektu. Prowadzi stronę „Aktywnie na polsku”.*

*Prywatnie – szczęśliwa żona i mama dwóch synów.*





# Gra rodzinna: Kasztanowe Wyzwania

## – czyli moc zabawy w jesiennym klimacie

### Cel gry:

Wspólna zabawa, budowanie więzi, rozwijanie kreatywności i pozytywnej komunikacji.

### Uczestnicy:

Rodziny (dzieci + rodzice/opiekunowie), koledzy, koleżanki, ciocie, wujkowie, zespoły 2-5 osób.

### Czas trwania:

30-60 minut



### Potrzebne materiały:

- Kasztany (duuuużo!)
- Patyczki, plastelina, sznurki, kolorowe kartki, pisaki
- Karteczki z zadaniami (można je losować z pudełka)
- Opcjonalnie: klej, oczka, farby, liście, żółędzie



### ♦ Etap 1: Kasztanowe Drużyny

Na początku każda rodzina/grupa wybiera nazwę drużyny i tworzy swój „kastanowy herb” – z kasztanów i dostępnych materiałów. Herb ma symbolizować ich moc, np. „Rodzina Dobrej Energii”, „Kasztanowi Odkrywczy”, „Kipa Empatii”.



### ♦ Etap 2: Kasztanowe Wyzwania

Drużyny losują zadania z pudełka. Przykładowe wyzwania:

1. Kasztanowy Bohater – Ulep z kasztanów postać, która ma supermoc pomagania innym. Opowiedz jej historię.
2. Aleja Dobrego Słowa – Ułóż z kasztanów ścieżkę, a przy każdym kasztanie połóż karteczkę z dobrym słowem (np. „dziękuję”, „przepraszam”, „kocham”).
3. Kasztanowy Teatrzyk – Wymyśl krótką scenkę z kasztanowymi aktorami. Temat: „Jak rozwiązać konflikt bez przemocy”.
4. Jesienne Memory – Ułóż 6 par kasztanów z różnymi znakami (np. kolor, kształt, naklejka) i zagraj w memory.
5. Kasztanowy Tor Przeszkód – Zbuduj trasę z kasztanów i przeprowadź przez nią kasztana na łyżce – bez dotykania rękami!

### ♦ Etap 3: Kasztanowa Korona Dobra

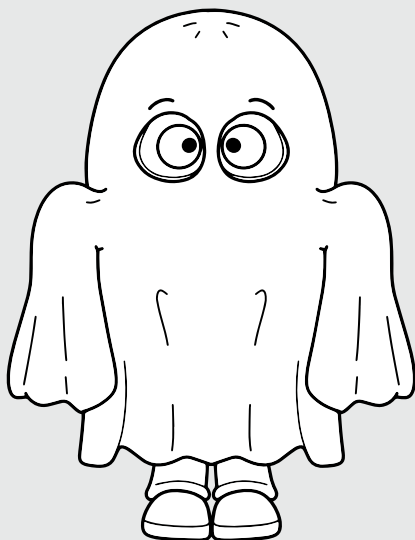
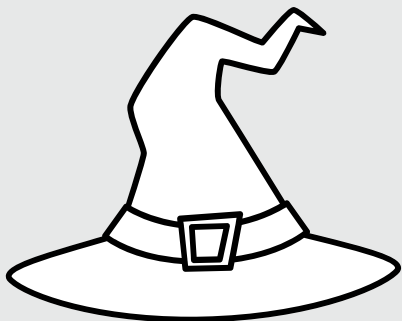
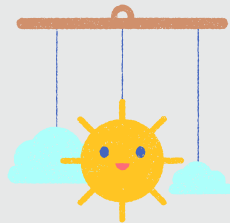
Na koniec każda drużyna wybiera jedno dobre słowo, które towarzyszyło im w grze, i tworzy z kasztanów „koronę dobra”. Korony można położyć na wspólnej wystawie – jako symbol rodzinnej mocy.

### 💬 Podsumowanie

Na zakończenie zaprosz uczestników do krótkiej rozmowy:

- Co było najtrudniejsze?
- Co sprawiło wam największą radość?
- Jakie dobre słowo zabieracie ze sobą?





# Kontrakt na szczęście... czyli sztuka tworzenia zasad, które naprawdę działają.

**„Jak się na coś umawiamy, to to robimy”** – te słowa zostały wypowiedziane przez chłopca z mojej klasy wychowawczej. Ta prosta zasada stanowi fundament udanej współpracy w każdej rodzinie. Aby życie domowe toczyło się spokojnie, a relacje między rodzicami i dziećmi były pełne zaufania, niezbędne jest jedno narzędzie: Umowa Rodzinna.

**Umowa rodzinna** to nic innego jak wspólnie spisane zasady, które określają, jak chcemy się wzajemnie traktować, komunikować i wspólnie rozwiązywać problemy. Można ją nazwać „kontraktem” dla najważniejszego zespołu świata – naszej rodziny. To wyraz wzajemnego szacunku i troski, mający na celu unikanie nieporozumień i konfliktów.

Kluczem do skuteczności umowy jest wspólne wypracowanie zasad.

Umowa ma być efektem wspólnej rozmowy czy rodzinnego warsztatu.

Kiedy wszyscy członkowie rodziny, dorośli razem z dziećmi, uczestniczą w tworzeniu zasad umowy, każdy rozumie znaczenie poszczególnych reguł i czuje autentyczne zobowiązanie do ich przestrzegania. To nie są zasady „narzucone” przez rodziców, ale wspólnie wypracowane postanowienia do działań i postaw, za które bierzemy odpowiedzialność.

Dzieci uczą się w ten sposób odpowiedzialności oraz zyskują sprawczość, a rodzice zyskują jasność co do oczekiwań. Rzetelna umowa daje wszystkim poczucie bezpieczeństwa i sprawiedliwości.

„Narzędziownik” rodzica, czyli jak stworzyć umowę, która zadziała?

Pierwszy krok to szczerą, otwartą rozmowę. Warto zadbać o spokojną, przyjazną atmosferę spotkania oraz spokojny czas na rozmowę bez rozpraszaczy takich jak telefon czy telewizor. Przygotujcie sobie pyszną herbatę, przekąski i spokojnie przedyskutujcie następujące kwestie:

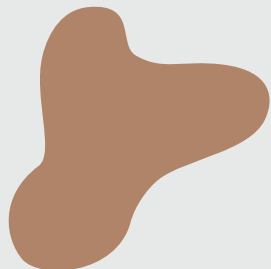
- ☐ Jak chcemy, aby wyglądała atmosfera w naszym domu?
- ☐ Jak powinniśmy się wobec siebie zachowywać, zwłaszcza w trudnych chwilach?
- ☐ W jaki sposób chcemy się do siebie odzywać?
- ☐ W jaki sposób będziemy rozmawiać o problemach?
- ☐ Jakie obowiązki każdy z nas będzie wykonywał?
- ☐ W jaki sposób będziemy podejmować decyzje?

Następnie wspólnie z dziećmi należy sformułować jasne zasady w formie pozytywnych stwierdzeń, np. „Słucham uważnie, gdy ktoś mówi”, „Rozmawiam spokojnie, nawet gdy jestem zdenerwowany/a”, „Szanuję przestrzeń innych”, „Szanuję siebie i innych”, „Słucham, gdy druga osoba mówi”, „Jestem życzliwa/-y”, „Pomagam w zakupach” ....i tak dalej.

Gotową umowę należy spisać i umieścić w widocznym miejscu, np. w salonie czy w kuchni. Po sporządzeniu umowy, koniecznie pamiętajcie o podpisach wszystkich członków rodziny! To symboliczne przypieczętowanie wspólnej drogi. Umowa buduje silną więź i wzajemne zaufanie, sprawiając, że dom staje się miejscem, gdzie każdy czuje się ważny i słuchany. Uczy dzieci kluczowych kompetencji: komunikacji, współpracy i odpowiedzialności.



Pamiętajcie, że umowa rodzinna nie jest dokumentem „raz na zawsze”. Należy do niej regularnie wracać. Rodzinne wieczory np. w weekend są idealną okazją, by w atmosferze szacunku omówić, co się sprawdza, a co wymaga poprawy. Warto uczcić nawet małe bieżące sukcesy np. wspólnym spacerem, wyjściem do kina, na lody. Umowa rodzinna to realne wsparcie codziennego życia, nie tylko formalność. Nigdy nie jest za późno, by podjąć ten krok w kierunku lepszego zrozumienia i większej radości w Waszej rodzinie.



## Co tak naprawdę zyskujemy, decydując się na Umowę Rodzinną?

**1. Przesunięcie akcentu z kontroli na współpracę.** Tradycyjne wychowanie często opiera się na narzucaniu zasad (kontroli). Umowa z dzieckiem to podejście, w którym dziecko jest współautorem reguł. Następuje:

- Wzrost poczucia wartości: dziecko czuje, że jego zdanie ma znaczenie, co buduje jego poczucie własnej wartości.
- Wewnętrzna motywacja: zamiast przestrzegać zasad ze strachu przed karą, dziecko przestrzega ich z poczucia zobowiązania wobec wspólnego ustalenia.
- Mniej buntu: trudniej jest buntować się przeciwko regułom, które samemu się współtworzyło.

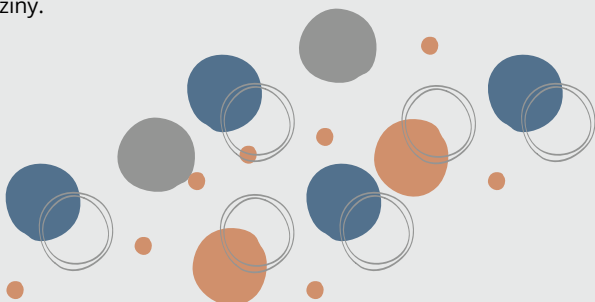
## 2. Konsekwencje zamiast kar

Kluczowym elementem umowy są konsekwencje (naturalne lub logiczne), które muszą być wcześniej ustalone i zaakceptowane przez obie strony.

- Konsekwencja logiczna: jest ściśle związana z przewinieniem i ma sens wychowawczy. Przykład: Jeśli umówiliśmy się, że zabawki po zabawie sprzątamy, a dziecko tego nie robi, logiczną konsekwencją może być to, że następnego dnia nie może się nimi bawić, dopóki ich nie posprząta.
- Konsekwencja nie kara: kara jest często odwetem, budzącym złość i lęk. Konsekwencja jest neutralnym, zapowiedzianym skutkiem złamania umowy. Uczy, że każde działanie pociąga za sobą skutki.

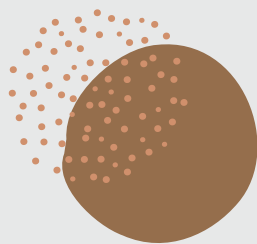
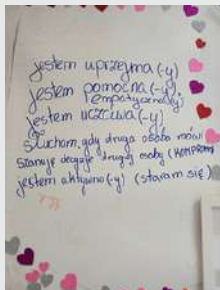
## 3. Rozwijanie umiejętności społecznych - tworzenie i przestrzeganie umowy to praktyczna lekcja:

- Negocjacji i kompromisu: dziecko uczy się wyrażać swoje potrzeby i szukać rozwiązania satysfakcjonującego wszystkich.
- Odpowiedzialności: dziecko bierze odpowiedzialność za swoje decyzje i ich konsekwencje. Hasło „Jak się na coś umawiamy, to to robimy” staje się życiową dewizą.
- Komunikacji: wymaga to aktywnego słuchania i jasnego wyrażania oczekiwań (w tym emocji) przez wszystkich członków rodziny.



#### 4. Praktyczne wskazówki wprowadzania umowy – co jest najważniejsze?

- Pozytywne sformułowania - zasady powinny mówić o tym, co chcemy robić, a nie czego nie chcemy. Zamiast: "Nie krzyczmy", użyj: "Mówimy do siebie spokojnym głosem."
- Kluczowe słowa - skup się na kilku kluczowych, najważniejszych dla rodziny zasadach. Nie twórz zbyt długiej listy.
- Wiek dziecka - treść i forma umowy muszą być dostosowane do wieku i etapu rozwoju dziecka. Dla małych dzieci może to być prosta umowa z obrazkami.
- Rewizja - umowa nie jest „sztywna”, ustalona na zawsze. Należy ją regularnie (np. raz na miesiąc) przeglądać i aktualizować, dostosowując do zmieniających się potrzeb rodziny i dojrzałości dziecka.
- Autentyczność rodzica - rodzice muszą być pierwsi w przestrzeganiu umowy. Jeśli umówili się na "rozmawianie spokojnie", muszą to robić, nawet gdy są sfrustrowani. Dorośli biorą odpowiedzialność za swoje słowa, działania.



### Co decyduje o skuteczności Umowy Rodzinnej i świadczy o jej potencjale?

Według najnowszego badania opublikowanego w 2025 roku w czasopiśmie *Frontiers in Psychology* (Zhibin, 2025), rodzinne rytuały komunikacyjne pełnią kluczową rolę w budowaniu intymności i odporności psychicznej młodzieży, co przekłada się na ich subiektywny dobrostan. Badania dotyczące wzorców komunikacji rodzinnej (Tambunan, 2024) wskazują, że podejście oparte na jasnych strukturach, które można porównać do rodzinnych umów, sprzyja prawidłowemu funkcjonowaniu rodziny, zwłaszcza gdy komunikacja jest świadoma i podporządkowana zasadom wzajemnego szacunku. Model ten pomaga również w budowaniu ram wychowawczych niezbędnych w szczególnych kontekstach, jak na przykład wychowanie dzieci z różnymi potrzebami rozwojowymi.

#### mgr Joanna Nikulin-Stawińska

Znana jako BelferWspólnicy, to anglistka, trenerka oświaty i doradczyni metodyczna, która edukację traktuje jak sztukę pełną pasji, innowacji i działania. Laureatka Medalu Prezydenta Miasta Gdańska za Gdańskie Lekcje Obywatelskie, współpracuje z SWPS, promuje Tydzień Szczęścia w Szkole i angażuje się w kampanie społeczne „Słowa mają moc” oraz „Edu-Moc Kobiet”. Tworzy innowacje pedagogiczne, rozwija kompetencje społeczne i edukuje do kultury. Po godzinach projektuje biżuterię, spódnice i zanurza się w teatrze oraz sztuce. W mediach społecznościowych inspirowa, pokazując, że edukacja może być piękna i szczęśliwa. Jako Ambasadorka programu „Szkoła Dobrego Słowa” wnosi energię, charakter i prawdziwą MOC.





# Dla młodzieży – „Głos młodych”

## „Pasja do teatru to pasja do ludzi.”

Mam na imię Olivia i mam 18 lat napiszę dziś o mojej pasji do teatru.

Pasja jest tym, co nadaje życiu barw, kierunek i sens. Dla jednych jest to sport, dla innych, podróż czy sztuka. Dla mnie i dla wielu ludzi, którzy odnajdują w niej głębię człowieczeństwa prawdziwą pasją jest teatr. To miejsce, gdzie fikcja spotyka się z rzeczywistością, gdzie każda emocja zostaje wyolbrzymiona, a każde słowo nabiera znaczenia. Teatr jest żywą formą sztuki, w której aktor i widz współtworzą niezwykle doświadczenie. Pasja do teatru to nie tylko zainteresowanie przedstawieniami, lecz również fascynacja samym procesem tworzenia, jego historią, tajemnicą sceny i niezwykłą mocą oddziaływania na ludzkie emocje.

Moja przygoda z teatrem zaczęła się, gdy miałam 12 lat, wtedy podczas szkoły i masy nauki znalazłam to miejsce, w którym poczułam się bezpiecznie i mogłam się zrelaksować po całym dniu, a przede wszystkim wyrazić siebie. Wyjść spoza codziennego natłoku zadań i obowiązków, aby poczuć, że ta chwila jest dla mnie, tu i teraz. Bo właśnie w teatrze możesz być w w stu-procentach sobą, gdzie nikt nigdy nie pomyśli, że jesteś dziwny, czy „odklejony” nikt nie ocenia to w jaki sposób się ubierasz wyśławiasz czy wyrażasz siebie, a to jedna z wielu zalet teatru.

Ja od zawsze wiedziałam, czego chce, już od najmłodszych lat robiłam swoje przedstawienia dla najbliższych, przebierałam się w kostiumy, czy robiłam różne charakteryzacje i po kątach w domowym zaciszu udawałam, że jestem piratem, księżniczką czy clownem. Natomiast zajęcia teatralne nie zawsze muszą kończyć się zdawaniem do szkoły aktorskiej, jestem tego zdania, że to zajęcie absolutnie dla każdego, nawet dla kogoś, kto przychodzi tam, tylko żeby spędzić czas w miłym towarzystwie, bo teatr niesamowicie rozwija, pobudza naszą kreatywność i wiele obszarów mózgu wpływa bardzo pozytywnie na inteligencję emocjonalną, wrażliwość na detale i sztukę, jak i poznawcze zdolności człowieka, takie jak, chociażby pamięć i koncentrację. Gra aktorska wymaga zapamiętywania tekstu, kolejności scen, gestów i emocji. Podczas prób i występów aktywowane są obszary mózgu, chociażby, takie jak pamięć robocza i hipokamp, jak już wcześniej wspomniałam teatr uczy empatii. Wcielając się w różne postacie, uczę się rozumieć emocje innych ludzi. W mózgu działają wtedy tzw. neurony lustrzane, które sprawiają, że łatwiej nam wczuć się w czyjeś przeżycia.

Teatr to przede wszystkim praca zespołowa, wymyślanie razem różnych scenek, podział na rolę, czy nawet uważność i cierpliwość na partnera na scenie. Bardzo ważna kwestia to także teatr bardzo pomaga radzić sobie ze stresem. Uczy różnych technik, które pomagają mi zachować spokój, kiedy występuje przed dużą publicznością, a to bardzo przydaje się również w codzienności.

Teatr to przede wszystkim praca zespołowa, wymyślanie razem różnych scenek, podział na rolę, czy nawet uważność i cierpliwość na partnera na scenie. Bardzo ważna kwestia to także teatr bardzo pomaga radzić sobie ze stresem. Uczy różnych technik, które pomagają mi zachować spokój, kiedy występuje przed dużą publicznością, a to bardzo przydaje się również w codzienności.



Warto wspomnieć, że teatr to nie tylko gra aktorska, ale również muzyka, taniec i ruch sceniczny, niekiedy w jakiejś roli na zajęciach uczę się śpiewu, czy tańca, co pokazuje, że teatr wpływa korzystnie nie tylko na umysł, ale i ciało, no i rozwija słuch muzyczny. Na zajęciach poznałam też wielu wspaniałych ludzi, z którymi dzielę się pasją i pomysłami na kolejne sceny, ludzi którzy tak jak ja kochają teatr, są niezwykle utalentowani, przez co mogę wiele się od nich uczyć, są bardzo różnorodni, każda osoba ma unikalny styl bycia i swoją koncepcję roli, ci ludzie pokazali mi, że nie muszę przy nich udawać kogoś innego, a oni to rozumieją i nie będą oceniać, to wspaniali ludzie, z którymi zawiera się przyjaźnię nawet na całe życie. Teatr to nie tylko forma rozrywki, ale także przestrzeń, w której człowiek może spotkać się z drugim człowiekiem, z jego emocjami, lękami, marzeniami i tajemnicami.

Bo pasja do teatru to również pasja do ludzi. Każda sztuka to opowieść o człowieku o jego uczuciach, słabościach i nadziejach. No ale jak wiadomo jednak nie zawsze jest łatwo, zawsze w końcu są jakieś minusy teatr wymaga cierpliwości, pracy, dyscypliny i odwagi. Próby trwające godzinami, zapamiętywanie tekstu, emocjonalne zaangażowanie, to codzienność każdego, kto naprawdę kocha tę sztukę, natomiast z doświadczenia wiem, że tego wszystkiego naprawdę można się nauczyć i wyciągnąć życiową lekcję.

W świecie dzisiejszej technologii, kiedy wiele młodych ludzi nieustannie spogląda w telefony, gry komputery, social media i filmiki szybkiej treści teatr wciąż przypomina, że najważniejsze są żywe emocje i prawdziwy kontakt. To jedna z ostatnich dziedzin sztuki, w której wszystko dzieje się „tu i teraz”. Dla wielu ludzi właśnie to sprawia, że teatr staje się nie tylko pasją, ale i sposobem na życie. Bo kto raz pokocha jego magię, już nigdy nie przestanie tęsknić za dźwiękiem klasków i kurtyny.

Zajęcia teatralne pomogły mi także w dużej mierze radzić sobie ze stresem w szkole, występy przed publicznością pomagają pokonać treść i lęk przed oceną, zajęcia te również pomagają w kwestii organizacji zadań i zarządzania swoim czasem. Mnie osobiście teatr bardzo pomógł w tych trudnych chwilach, w życiu osobistym, ale także w szkole, dzięki tym zajęciom zbudowałam pewność siebie i samoocenę, z którą zawsze miałam problem, pozwoliły mi odkryć moje prawdziwe „ja”, to kim jestem naprawdę, już przestałam się bać oceny innych, bo wiem, że jak jestem sobą to jestem najlepszą wersją siebie, nie stresuję się już tak bardzo wszystkim dookoła tak jak kiedyś, bo wiem jak sobie z tym radzić, chociażby, właśnie kiedy jestem na scenie. Teatr naprawdę nauczył mnie wielu wspaniałych rzeczy i dużo zyskałam dzięki niemu, a myślę, że to dopiero początek na tej drodze, no i pamiętajcie...

Przed wszystkim na scenie mogę być kimkolwiek zechce, nie ma żadnych ograniczeń.

## Oliwia Stankiewicz

Uczennica 3 klasy technikum hotelarskiego w ZSGH Gdańsk. (ZESPÓŁ SZKÓŁ

GASTRONOMICZNO-HOTELARSKICH)

Pasje: teatr, sztuka, język angielski

Na scenie łączy wszystko, co kocha:  
teatr, taniec i muzykę. Aktorka  
teatralna z miłością do muzyki. Gdyby  
mogła, pewnie zatańczyłaby monolog  
Szekspira przy soundtracku z  
„Incepcji” i jeszcze by się wszystko  
zgadzało.



# Jesienny wywiad przy herbacie: O rodzinie, która rośnie razem

Rozmawia Dorota Jankowiak-Dąbrowska

Za oknem szeleszczą liście, w kubkach paruje herbata z miodem i imbirem. W środku – rozmowa o tym, co najważniejsze. Gościem jest Aleksandra, mama dwójki dzieci w wieku szkolnym, miłośniczka prostych rytuałów i rodzinnej bliskości.



Dorota: Jesień to czas zwolnienia, przytulności, rozmów. Jak wygląda Wasza codzienność o tej porze roku?

**Aleksandra:** *Jesienią wszystko zwalnia – i dobrze. Wracamy do rytuałów: wspólne śniadania w piżamach, wieczorne czytanie pod kocem, spacer po parku z termosem herbaty. Dzieci mają więcej pytań, więcej emocji – a ja mam więcej przestrzeni, żeby naprawdę słuchać.*

Dorota: Opowiedz więcej o Waszych jesiennych rytuałach. Co sprawia, że ten czas jest tak wyjątkowy?

**Aleksandra:** *Mamy kilka stałych punktów, które dzieci uwielbiają:*

*„Herbaciany wieczór” w piątki – każdy wybiera swoją ulubioną herbatę, zapalamy świece, siadamy razem i rozmawiamy o tym, co nas ucieszyło, zaskoczyło, zasmuciło. Czasem gramy w „pytania z kapelusza” – losujemy karteczki z pytaniami typu „co cię ostatnio rozśmieszyło?” albo „czego się dziś nauczyłeś?”.*

*„Dyniówka” w kuchni – raz w tygodniu gotujemy coś z dynią. Dzieci same wybierają przepis: zupa, muffinki, placuszki. To nie tylko gotowanie – to rozmowy, śmiech, bałagan i wspólne tworzenie.*

*„Liściowa misja” – zbieramy najpiękniejsze liście, suszymy je i robimy z nich kartki, zakładki, girlandy. Dzieci piszą na nich „dziękuję” i wręczają nauczycielom, sąsiadom, babciom. To nasz sposób na wdzięczność.*

*„Wieczór wspomnień” – raz w miesiącu oglądamy stare zdjęcia, opowiadamy historie z dzieciństwa, śmiejemy się z fryzur i min. Dzieci uwielbiają słuchać, że też kiedyś bałam się ciemności albo nie lubiłam szpinaku.*





Dorota: Co Twoim zdaniem buduje silne więzi w rodzinie?

**Aleksandra:** Obecność. Nie tylko fizyczna, ale emocjonalna. Kiedy dziecko mówi „mamo, miałem trudny dzień”, a ty nie mówisz „zaraz”, tylko „opowiedz mi o tym teraz” – to robi różnicę. I wspólne przeżywanie drobnych: pieczenie ciastek, śmianie się z nieudanych rysunków, wspólne planowanie soboty.

Dorota: A co pomaga Wam radzić sobie z trudniejszymi chwilami?

**Aleksandra:** U nas działa zasada „najpierw emocje, potem rozwiązania”. Jeśli ktoś płacze, to nie pytamy „co się stało?”, tylko „czy chcesz się przytulić?”. Dopiero potem rozmawiamy. Dzieci uczą się, że każda emocja ma prawo istnieć. I że nie są same.

Dorota: Gdybyś miała zostawić naszym czytelnikom jedno zdanie na jesienne wieczory, co by to było?

**Aleksandra:** „Nie musisz być idealna – wystarczy, że będziesz obecna.” To zdanie przypominam sobie, gdy wszystko się sypie, a dzieci potrzebują tylko mojej uwagi i ciepła.



# ♥ Relacja z ojcem

## — fundament, który rośnie razem z dzieckiem

Relacja dziecka z ojcem to coś więcej niż wspólne chwile — to przestrzeń, w której kształtuje się tożsamość, poczucie wartości i zdolność do budowania więzi z innymi. Ojciec, swoją obecnością i sposobem bycia, może dawać dziecku to, czego nie da nikt inny: poczucie bezpieczeństwa połączone z odwagą do odkrywania świata.

Dla małego dziecka ojciec bywa bohaterem — silnym, mądrym, niepokonanym. Ale równie ważne jest, gdy potrafi być czuły, dostępny, obecny. Gdy pozwala dziecku płakać, śmiać się, zadawać pytania bez lęku. Gdy nie musi znać wszystkich odpowiedzi, ale zawsze znajdzie czas, by posłuchać.

W wieku szkolnym relacja z ojcem może być źródłem odwagi — do podejmowania wyzwań, do stawiania granic, do mówienia „nie wiem, ale spróbuję”. Ojciec, który wspiera, a nie ocenia, daje dziecku przestrzeń do rozwoju bez lęku przed porażką.

W okresie nastoletnim, gdy emocje buzuja, a świat wydaje się pełen sprzeczności, ojciec może być latarnią — nie po to, by prowadzić za rękę, ale by świecić spokojnym światłem, które mówi: „Jesteś ważny. Widzę Cię. Wierzę w Ciebie.”

A w dorosłości? Relacja z ojcem staje się lustrem — pokazuje, skąd pochodzimy, jakie wartości nosimy w sercu, co chcemy przekazać dalej. Nawet jeśli nie zawsze była łatwa, może być źródłem siły, refleksji, pojednania.

Nie chodzi o perfekcję. Chodzi o obecność. O wspólne spacerunki, rozmowy przy herbacie, wspólne milczenie. O to, by dziecko — w każdym wieku — mogło powiedzieć: „Mój tata był. Jest. I to ma znaczenie.”

**„Nie jest sztuką zostać ojcem,  
sztuką jest nim być.”**

**— Wilhelm Busch**



## Propozycje na jesienne popołudnia z tatą



### 1. Spacer z misją

Wybierzcie się na spacer po parku lub lesie z zadaniem: zbieranie liści, kasztanów, żołędzi. Możecie potem zrobić wspólnie kolaż lub ramkę z liści.

Bonus: zagrajcie w „liściowe bingo” – kto pierwszy znajdzie liść w każdym kolorze?

### 2. Domowy warsztat majsterkowicza

Zróbcie coś razem: karmnik dla ptaków, świecznik z drewna, stojak na książki.

Tata może być mistrzem narzędzi, Ty – projektantką dekoracji.

### 3. Wieczór filmowy z herbatą i kocem

Wybierzcie film z dzieciństwa taty albo coś nowego, co Was rozśmieszy.

Przygotujcie herbatę z pomarańczą i goździkami, popcorn z cynamonem.

### 4. Kuchenne eksperymenty

Upieczcie razem szarlotkę, chlebek bananowy albo pizzę z dynią.

Tata może być szefem kuchni, Ty – kreatywną sous-chef.

### 5. Gra terenowa „Złota godzina”

Wybierzcie się na zdjęcia w czasie złotej godziny – tata może być fotografem, Ty modelką lub odwrotnie.

Zróbcie z tego mini album „Jesień z tatą”.

### 6. Wieczór wspomnień

Przeglądajcie stare zdjęcia, tata opowiada historie z dzieciństwa.

Możecie stworzyć „Rodzinny kalendarz wspomnień” – jedno wspomnienie na każdy miesiąc.

### 7. Planszówki i gorące kakao

Klasyki: Scrabble, Chińczyk, warcaby. Albo coś nowego!

Kakao z piankami, a może grzaniec bezalkoholowy z jabłkiem?



# Dzień Tumbo 2025

## - Razem możemy pomagać i wspierać!

### Dzieci - zapomniani żałobnicy

Często zapominamy, że dzieci również doświadczają straty i przeżywają żałobę, choć nie zawsze potrafią o tym mówić. Ich smutek bywa subtelny – ukryty w ciszy, zabawie, w słowach, które czasem brzmią jak zwykła codzienność. Dzieci potrzebują naszego wsparcia, ale też przestrzeni, by mogły wyrazić emocje, zrozumieć, co się dzieje i poczuć, że ich uczucia są ważne. Rozmowy o stracie i żałobie są dla wielu dorosłych tematem trudnym, często unikany, a dla dzieci – tabu. Włączanie dzieci w temat śmierci i żałoby w delikatny sposób pozwala im oswoić lęk, smutek i poczucie winy. Ważne jest, by rozmawiać o emocjach językiem dostosowanym do wieku, odpowiadając na ich pytania szczerze, ale w sposób bezpieczny i zrozumiały. Dzieci, choć czasem ciche w swoim smutku, mają ogromną wrażliwość i potrzebę bycia zauważonymi. Właśnie dlatego warto je wspierać, rozmawiać z nimi o tematach tabu i pokazywać, że żal i pamięć o bliskich mogą być przeżywane razem – bez strachu i poczucia osamotnienia.

### 21 listopada – Święto życzliwości, empatii i solidarności

Już 21 listopada 2025 roku, po raz dziewiąty, w całej Polsce obchodzimy Dzień Tumbo – wyjątkowe święto solidarności z dziećmi i młodzieżą, które doświadczają straty bliskiej osoby. To dzień pełen radości, pomarańczowego koloru i dobroci, w którym pokazujemy najmłodszym, że nie są sami ze swoimi uczuciami i emocjami.

Dzień Tumbo jest częścią programu Tumbo Pomaga, realizowanego przez Fundację Hospicyjną, która od lat wspiera dzieci i młodzież w żałobie, zapewniając im pomoc psychologiczną i materialną. Wspólnie uczymy, że solidarność i empatia mają realną moc, a każdy gest, choćby najmniejszy, może zmienić życie dziecka. Nieprzypadkowo Dzień Tumbo przypada na Światowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień – to symboliczne połączenie podkreśla, że dobro, troska i życzliwość wobec innych są fundamentem wspólnoty. W tym dniu wszyscy uczestnicy – dzieci, młodzież, nauczyciele, rodzice – mają okazję pokazać, że w trudnych chwilach wsparcie i bliskość mają ogromne znaczenie.



## Kim jest Tumbo?

Tumbo to sympatyczny pomarańczowy słoń, który stał się symbolem programu Tumbo Pomaga. Jest postacią, która pomaga dzieciom oswoić trudne emocje związane ze śmiercią bliskiej osoby. Pomarańczowy kolor słonika symbolizuje radość, energię i nadzieję, pokazując dzieciom, że mimo straty można odnaleźć poczucie bezpieczeństwa i spokoju.

Tumbo uczy, że choć strata bliskich osób jest bolesna, dzieci mogą uczyć się radzenia sobie z żałobą krok po kroku, z pomocą dorosłych i profesjonalistów. Jest to także symbol przyjaźni, pamięci i wsparcia, który towarzyszy najmłodszym w trudnych momentach.

## Dlaczego Dzień Tumbo jest tak ważny?

Śmierć bliskiej osoby jest jednym z najtrudniejszych doświadczeń w życiu – zwłaszcza dla dzieci, które często nie wiedzą, jak radzić sobie z uczuciami smutku, żalu, lęku czy złości. Dzień Tumbo pełni kilka kluczowych funkcji:

- Edukacyjną – pozwala dzieciom i młodzieży zrozumieć, czym jest żałoba i w jaki sposób można o niej rozmawiać. Materiały edukacyjne i scenariusze zajęć przygotowane przez profesjonalistów dostosowane są do różnych grup wiekowych.
- Społeczną – uczy empatii, solidarności i współpracy. Dzieci dowiadują się, jak ważne jest wspieranie innych w trudnych chwilach.
- Charytatywną – zbierane są środki finansowe na rzecz Funduszu Dzieci Osieroconych Tumbo Pomaga, który zapewnia wsparcie psychologiczne i materialne dla dzieci po stracie rodzica lub rodzeństwa.

Dzięki temu Dzień Tumbo łączy edukację emocjonalną z realną pomocą – dzieci nie tylko uczą się rozpoznawać i wyrażać swoje uczucia, ale też mają okazję praktycznie wspierać rówieśników, którzy doświadczyli straty.

## Przedszkola i klasy 1-3 szkoły podstawowej

Najmłodsze dzieci uczestniczą w zajęciach opartych na bajce „Trzecie życzenie Tumbo”, która w prosty i ciepły sposób wprowadza najmłodszych w temat żałoby i emocji. Dzieci uczą się nazywać swoje uczucia, rozpoznawać emocje innych i wyrażać je w bezpieczny sposób.

Kulminacją dnia często są urodziny słonika Tumbo, podczas których dzieci przygotowują dekoracje, śpiewają piosenki i bawią się razem, ucząc się przy tym empatii i wspólnoty. W wielu placówkach organizowane są także kiermasze i zbiórki charytatywne, z których dochód przeznaczany jest na wsparcie dzieci osieroconych.

## Klasy 4-8 oraz szkoły ponadpodstawowe

Starsze dzieci i młodzież uczestniczą w warsztatach, dyskusjach i projektach kreatywnych, które w przystępny sposób pokazują, jak wspierać osoby w żałobie i jak działać razem dla dobra innych.

Organizowane są między innymi: konkursy artystyczne i literackie, kiermasze i wystawy charytatywne, panele dyskusyjne dotyczące emocji, pamięci i empatii.

Uczestnictwo w tych działaniach pozwala młodym ludziom nie tylko rozmawiać o trudnych tematach, ale także praktycznie włączać się w pomoc innym, rozwijając swoją wrażliwość i odpowiedzialność społeczną.



# Pakiety scenariuszy dla szkół i przedszkoli

Po zgłoszeniu placówki każda szkoła i przedszkole otrzymuje pakiet scenariuszy i materiałów edukacyjnych, przygotowanych przez profesjonalistów. Materiały te obejmują propozycje zajęć dla dzieci w różnym wieku i mogą być wykorzystane w części edukacyjnej obchodów Dnia Tumbo. Dzięki temu nauczyciele mają gotowe narzędzia, które ułatwiają przygotowanie zajęć i wprowadzenie dzieci w temat żałoby, emocji i empatii w sposób przystępny i wartościowy.

## Dlaczego warto dołączyć?

Bo żałoba nie musi być tematem tabu.  
Bo wsparcie emocjonalne to inwestycja w przyszłość dzieci.  
Bo życzliwość i dobro mają moc zmieniania świata.  
Organizując Dzień Tumbo, szkoły i przedszkola: uczą empatii i odpowiedzialności społecznej, pokazują, że solidarność i troska mają realny wpływ na życie innych, dają dzieciom i młodzieży możliwość praktycznego działania na rzecz rówieśników w potrzebie.

## Dołącz do nas i pokaż, że dobro ma kolor pomarańczowy

Dzień Tumbo 2025 odbędzie się już po raz dziewiąty! To dzień, który łączy edukację, emocje i działanie charytatywne. Każdy balon, każda złotówka i każda rozmowa mogą zmienić życie dziecka, które doświadczyło straty.  
Razem możemy sprawić, że świat stanie się bardziej przyjazny i życzliwy.  
Dołącz do nas 21 listopada 2025 roku i pokaż, że Tumbo Pomaga – a Ty możesz pomagać razem z nim!

## Zgłoszenie placówki

Aby wziąć udział w Dniu Tumbo 2025, należy wypełnić deklarację zgłoszeniową:  
👉 <https://tumbopomaga.pl/zapisy-dzien-tumbo-2025/>  
Po zgłoszeniu szkoła otrzyma pakiet scenariuszy i materiałów edukacyjnych, gotowych do wykorzystania podczas obchodów Dnia Tumbo. Materiały te ułatwiają nauczycielom przygotowanie zajęć w przystępny i wartościowy sposób oraz pozwalają każdej placówce dostosować wydarzenie do swoich możliwości i potrzeb.  
Więcej informacji oraz wsparcie organizacyjne dostępne są na stronie: 👉 <https://tumbopomaga.pl>

### Monika Butowska

Koordynatorka projektu „Tumbo Pomaga” realizowanego przez Fundację Hospicyjną, wspierającą osoby w żałobie. Certyfikowana mediatorka, trenerka, terapeutka z ponad 30-letnim doświadczeniem w obszarze komunikacji i rozwiązywania konfliktów. Wiceprezesa Polskiego Centrum Mediacji w Trójmieście, specjalizująca się w mediacjach rodzinnych, cywilnych, karnych, pracowniczych, gospodarczych i transgranicznych. Prowadzi mediacje sądowe i pozasądowe, działa w komisjach antymobbingowych. Posiada doświadczenie jako pedagog i terapeutka dzieci z trudnościami rozwojowymi. Prowadzi szkolenia i kursy online w zakresie komunikacji, mediacji i różnorodności kulturowej. Tworzy projekty podróżnicze promujące dialog międzykulturowy, m.in. w Gruzji, Turcji i Kirgistanie. Zajmuje się tańcem i kontemplacją jako formą uzdrawiania, wspierającą ciało, emocje i relacje.



# Zalecenia WHO i ekspertów dotyczące czasu przed ekranem dla dzieci:



Poniżej 1 roku



Całkowity zakaz ekranów



1-2 lata



Unikać ekranów



3-5 lat



Maksymalnie 1 godzina pod kontrolą dorosłych



6-10 lat



1- 2 godziny z przerwami



11-13 lat



2 godziny z przerwami



14-18 lat



3 godziny z przerwami



**Zero ekranów przed snem.**



**Codziennie: ruch, zabawa,  
rozmowa, bliskość**



# Kampania Społeczna „Słowa mają moc”

## Zagaduj, nie obgaduj – akcja, która zmienia więcej niż słowa



W świecie pełnym hałasu, ocen i pośpiechu, zatrzymajmy się na chwilę. Zadajmy sobie pytanie: Jakim językiem mówimy do siebie nawzajem?

Czy nasze słowa budują, czy ranią?

Czy zapraszają, czy wykluczają?

W ramach Kampanii Społecznej Słowa mają moc zapraszamy rodziny, szkoły i całe społeczności do udziału w wyjątkowej akcji stworzonej przez Annę Blokus-Szkodzińską:

„Zagaduj, nie obgaduj”

To nie tylko hasło.

To codzienna decyzja, by zamiast oceniać — zagadać.

Zamiast plotkować — zapytać.

Zamiast wykluczać — zaprosić.



### Dlaczego warto?

Bo dzieci uczą się języka relacji od nas — dorosłych.

Bo klimat szkoły zaczyna się od tonu rozmowy na korytarzu.

Bo w rodzinie dobre słowo może być początkiem rozmowy, która leczy.

Bo społeczeństwo, które wybiera empatię, buduje wspólnotę.

### Jak możesz się włączyć?

- W klasie: zorganizujcie Tydzień Dobrego Słowa
- W domu: zapytaj dziecko, co dziś usłyszało dobrego
- W mediach społecznościowych: udostępnij hasło akcji i własne refleksje
- W lokalnej społeczności: zaproponuj rozmowę zamiast oceny, kontakt zamiast dystansu

**Niech „Zagaduj, nie obgaduj” stanie się stylem życia,  
a nie tylko szkolną akcją.**

**Niech dobre słowo będzie pierwszym wyborem  
— w klasie, w domu, w pracy, w codzienności.**

### mgr Anna Blokus-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.*

*Wiceprezesa Fundacji Pozytywni oraz Dyrektorka Centrum Wsparcia i Rozwoju Pozytywni. Dzieli się pasją życia i pozytywnym nastawieniem do człowieka.*

*Prywatnie żona i mama sześciorga dzieci.*



# ZAPROSZENIE



II Pomorski Kongres Zdrowia Psychicznego

📅 15 listopada 2025 r. | 📍 WSAiB Gdynia & online

🎯 Hasło dnia: „Za każdym stoi człowiek — zasługuje na szacunek.”

To wydarzenie dla tych, którzy pracują z młodzieżą, wspierają innych, budują relacje  
— i dla tych, którzy chcą rozumieć głębiej.

Dla nauczycieli, specjalistów, rodziców, terapeutów, psychologów, pedagogów, pracowników  
socjalnych — i dla każdego, kto wierzy, że empatia ma znaczenie.

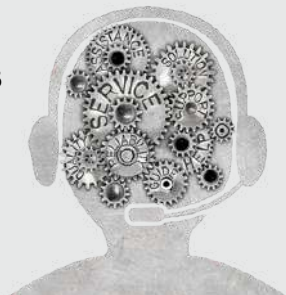
💬 W programie:

- ◆ Rozmowy, które zostają w środku
- ◆ Prelegenci, którzy inspirują i poruszają
- ◆ Tematy, które dotyczą sedna: relacje, kryzysy, system, wspólnota, zmiana
- ◆ Spotkania, które budują kulturę troski

🔹 Zgłoś swój udział:

👉 <https://forms.gle/8G4i2cMcbLZwqvQB6>

- 📍 Udział stacjonarny lub online
- 📍 Liczba miejsc ograniczona
- 📍 Możliwość uzyskania zaświadczenia uczestnictwa



[www.fundacjapozytywni.org](http://www.fundacjapozytywni.org)

FUNDACJA POZYTYWNI

# AKADEMIA RODZICA

NR 2

CZASOPISMO RODZINNE

LISTOPAD 2025



W rytmie codzienności



**ZAMÓW PRENUMERATĘ**



[www.fundacjapozytywni.org](http://www.fundacjapozytywni.org)