

GAZETA RODZINNA

BEZPŁATNY E-MAGAZYN - PRZESTRZEŃ INSPIRACJI DLA RODZICÓW

GRUDZIEŃ 2024(0)



Fundacja
POZYTYWNI.PL

GRUPA EDUKACYJNA

HEAVYRAIN

SPIS TREŚCI

- 3** **Od redakcji**
- 4** **O tym, jak krasnale rozwiązują problemy**
Poznasz siedem strategii rozwiązywania problemów, dobrych nie tylko dla krasnoludków
- 5** **Magiczna układanka**
Propozycja 9 elementów do zrobienia własnego zestawu
- 6** **Zaproszenie na otwarte webinary**
Masz chwilę np. podczas jazdy samochodem lub w podróży... posłuchaj nas
- 7** **Potrzeby współczesnych rodziców**
Zapytaliśmy AI jakie są najważniejsze potrzeby rodziców i najczęściej zadawane pytania
- 8** **Przepis na ciasteczka**
Krucze pierniczki bezglutenowe w godzinę
- 9** **Gdybym mogła jeszcze raz wychować dziecko...**
Do refleksji...
- 10** **Ćwiczenie regeneracyjne**
Jak odzyskać spokój w 3 minuty! To naprawdę działa!
- 11** **Co będzie w następnych numerach?**



Zaproszenie do Klubu WOW!

Wydawca: Fundacja Pozytywni i Grupa HeavyRain.

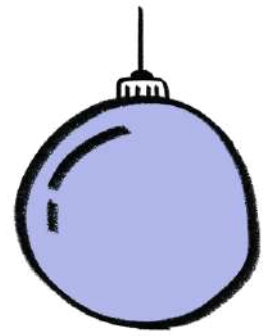
Redakcja: Małgorzata Taraszkiewicz, Anna Blokus-Szkodzińska, Dorota Jankowiak-Dąbrowska, Filo Nalepa.

Kontakt: Gdynia 81-589, ul. Sojowa 2D/32.

tel. 574 298 848

gazetarodzinnawow@gmail.com

www.fundacjapozytywni.org



OD REDAKCJI

Witamy wszystkich bardzo ciepło w zwiastunie Gazety Rodzinnej, która będzie wydawana co miesiąc od stycznia 2025 roku.

Takie czasopismo musiało się po prostu pojawić, bo sprawy zaszły już za daleko. Cywilizacyjny pęd, przebodźcowanie i chaos wkracza mocno w nasze życie - niszczy nasze zdrowie, relacje, burzy spokój, napędza, nakręca, atakuje jak jakiś zły smok z bajek.

Życie w tych cywilizacyjnych okolicznościach staje się coraz trudniejsze, zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych. Będziemy o tym pisać, aby lepiej rozumieć, podpowiadać, jak wyhamować, jak budować środowisko dla wytchnienia i regeneracji.

Czy wiecie, że jednym z ważnych tematów specjalistów zajmujących się zdrowiem jest rozpoznanie sposobów na uspokojenie układu nerwowego? Czy znacie takie sposoby?

Wróćmy do bajek. Czy pamiętacie, że w każdej bajce jest bohater, który ocala świat, swoją rodzinę, innych i siebie? Czy było tak, że słuchając bajki każdy z nas się z identyfikował się z głównym bohaterem i zazdrościł jemu wytrwałości i odwagi i tęsknił za taką magią, która zmienia rzeczywistość na lepszą?

Może to już najwyższy czas na zatroszczenie się o życie dzieci i dorosłych i na uruchomienie tej magii?

W każdej bajce jest morał, z którego wynika, że działanie w dobrym kierunku zawsze przynosi najlepsze rezultaty. Ponadto - jest najlepiej, kiedy działamy razem, gdy bierzemy sprawy we własne ręce!

Zapraszamy do bajkowego, świątecznego numeru - będą magiczne układanki, krasnale, przepis na ciasteczka i lista potrzeb rodziców wykreowana przez AI. Ciekawe czy się z nią zgodzicie?

Wszystkiego dobrego na cały przyszły rok!
Niech moc będzie z nami!

Małgorzata Taraszkiewicz, Anna Blokus-Szkodzińska,
Dorota Jankowiak-Dąbrowska, Filo Nalepa.

O TYM, JAK KRASNALE ROZWIĄZUJĄ PROBLEMY?

Apsik nigdy nie odwleka próby rozwiązania problemów, nie zamiata problemów pod dywan. Mówi precyzyjnie o co mu chodzi i jak się czuje, mówi to nie dookoła, ale do tej konkretnej osoby. Jest asertywny.

Śmieszek ma silne przekonanie, że jeśli chce osiągnąć jakiś cel, to musi wierzyć w ten cel i musi wierzyć w siebie. Inaczej szkoda energii. Jest optymistą. Optymizm nigdy nie jest czymś naiwnym - jest widzeniem wielu możliwości, nawet we mgle.

Śpioszek nigdy nie reaguje od razu, na gorąco. Ma zasadę: nawet w czasie sztormu - najpierw spokój! Zrelaksuj się, prześpij się ... rozwiązanie być może nadejdzie w czasie snu, a jak nie... to i tak rano sprawy mogą wyglądać nieco inaczej.

Gapcio ma świetny sposób na radzenie sobie z trudnościami. Po prostu nie przyjmuje ich do wiadomości i... szuka rozwiązań. Zna dobrze "zasadę trzmiela". Trzmiel z powodu swojej budowy i braku odpowiednich parametrów aerodynamicznych - w ogóle nie powinien latać. A jednak lata! Wniosek: dla każdego problemu można znaleźć rozwiązania. Czasem warto wyjść poza linię - outside the box.

Mędretek, kiedy ma problem lubi poradzić się specjalistów z danego zakresu. Prawdę mówiąc czasem mogą dać jakąś sensowną wskazówkę. Warto zasięgnąć języka u eksperta.

Gburek to pesymista. Ale przecież pesymistyczne rozwiązania mogą być znakomite... jeśli potrafimy z nich skorzystać. Pesymiści bowiem podpowiedzą i rozważą dokładnie wszystko to, co się może nie udać. Jest to wspaniały materiał do przygotowania strategii zaradczych lub planu B „jak-by-coś -nie-wyszło”.

Nieśmiałek zawsze szuka rozwiązania na własną rękę. Nie prosi o pomoc innych. Przeżywa wszystko sam i myśli, że innych to nie obchodzi.



Strategie pierwszych sześciu krasnoludków są bardzo dobre, zwłaszcza, kiedy są stosowane łącznie.

Tylko Nieśmiałek wymaga zmiany przekonania na takie, że inni wokół nas chętnie pomagają, jeśli tylko mogą. Warto prosić innych o pomoc, bo co dla nas jest trudne, dla innych może być łatwe. Albo - także trudne, ale wtedy nas jest już więcej do pomyślenia co dalej robić...

I jeszcze jedno - prośenie o pomoc wymaga odwagi i gotowości, że usłyszymy np. "nie - nie mam czasu, nie mam chęci...".

Nie to nie - przyjmujemy to do wiadomości i szukamy dalej...

Jak nie spróbujesz, to się nie przekonasz. Ot co...

(oprac. red.)

MAGICZNE UKŁADANKI

SPACER

Spacer blisko lub trochę dalej. Z głową w chmurach lub nosem przy ziemi... Wolniutki lub na wyścigi. W ciszy lub z pogawędką o tym, co wokół nas.

KOCYK

Kocyk do owinięcia, do otulenia razem lub osobno. Można pod nim podrzemać, pomruczeć razem z kotem. Albo coś razem poczytać lub pogawędzić...

KSIĄŻKA

Książka czytana razem lub każdy osobno. Może jest jakaś książka, którą lubią wszyscy? Muminki, Alicja w Krainie Czarów, Wilki w ścianach? A może posnujecie własną powieść?

GRA

Zagrajmy w "Pędzące żółwie", albo zagadki językowe, kalambury, układanie wieży z klocków, albo zgadywanki np. "co to jest: małe, białe i lata?"



KOT

Głaskanie kota, mruczenie jak kot. Kot przyda się do drzemki, a jak ucieknie - zamieniamy kota na kocyk i mruczymy sobie pod nosem ulubioną piosenkę.

ŚPIEWANIE

Śpiewanie ulubionych piosenek z dyrygowaniem lub tańcem. Karaoke. Na poważnie, na wesoło. Razem lub każdy po kolei, po fragmencie. Także w czasie spaceru lub zabawy z kotem.

POGAWĘDKA

Niespieszna pogawędka podczas obierania mandarynek. O tym i o owym, o miłych i zabawnych wydarzeniach z naszego życia. Utrwalajmy dobre wspomnienia.

HERBATKA

Wspólna herbatka do picia razem. Mała ceremonia bez pośpiechu. Można ją zaparzyć w dzbanuszkach i podać z kawałkami owoców, gwiazdką anyżu, sokiem malinowym...

CIASTEczKA

Wspólnie przygotowywane ciasteczka mają najwyższą moc budowania więzi! Warto do przepisu na ciasteczka dodać jeszcze mile toczącą się pogawędkę i herbatkę. Przepis na pierniczki str.8.

**ZRÓBCIE WŁASNE ZESTAWY.
TRZYMAJCIE SIĘ CIEPŁO!**

**MASZ CHWILĘ
NP. PODCZAS JAZDY SAMOCHODEM LUB W CZASIE PODRÓŻY...
POSŁUCHAJ NAS**

GAZETA RODZINNA GRUDZIEŃ 2024(0)



Po prostu bądź blisko!

Anna Blokus-Szkodzińska - pedagog,
terapeuta, opowiada o tym, że jeżeli
chcemy dla naszych dzieci jak najlepiej
- a większość rodziców tak chce,
to musimy zrozumieć potrzeby dzieci,
być blisko, aby nie czuły się samotne
i poza uwagą rodziców.
Każde dziecko niesie w sobie pytanie:
dla kogo jestem ważny?
Jak odpowiesz?

...aby posłuchać
kliknij w niebieskie pole

Najważniejsze potrzeby współczesnych rodziców według AI, czyli sztucznej inteligencji.

Związane z edukacją:

Jak wspierać dziecko w nauce?

Jak rozwijać zdolności dziecka?

Jak i gdzie szukać odpowiednich szkół i metod edukacyjnych?

Poczucie więzi i przynależności:

Jak budować silne relacje rodzinne?

Jak zapewniać dziecku poczucie bezpieczeństwa?

Jak godzić pracę zawodową z życiem rodzinnym?

Organizacja czasu i zarządzanie obowiązkami.

Jak radzić sobie ze stresem rodzicielskim?

Jak wspierać zdrowie psychiczne dzieci?

Jak optymalnie planować dzień i zarządzać czasem?

Inspiracje na wspólne spędzanie czasu z dziećmi:

Pomysły na kreatywne zabawy, wycieczki, rozwój pasji, wspólne rytuały.

Zdrowie i rozwój dzieci:

Jak rozumieć pojęcie "rozwój"?

Czy moje dziecko dobrze się rozwija? Jak to sprawdzić?

Porady pediatrów, dietetyków, psychologów dziecięcych.

Nowoczesne rodzicielstwo:

Rodzicielstwo bliskości, ekologia, minimalizm w wychowaniu.

Społeczność rodziców: grupy dyskusyjne, wymiana doświadczeń.

Najczęściej zadawane pytania przez rodziców:

Jak być lepszym rodzicem?

Jak okazywać miłość, wyznaczać granice i zachęcać dzieci do rozwoju?

Jak radzić sobie z trudnościami w wychowaniu dzieci?

Jak rozwiązywać problemy związane z zachowaniem dziecka?

Jakie rodzice mają prawa w prawie oświatowym?

Jakie są procedury pomocy dziecku w różnych przypadkach w szkole?

Jak reagować na presję rówieśników, przemoc, cyberprzemoc?

Wsparcie emocjonalne, edukacyjne, granice i konsekwencje.

Czego moje dziecko naprawdę potrzebuje?

Które tematy są dla Ciebie najważniejsze?

KRUCHE PIERNICZKI BEZGLUTENOWE



Czas przygotowania: 30 min.
Czas pieczenia: 10-12 min., 180°.

Składniki:

- ½ szklanki mąki gryczanej
- ½ szklanki mąki kukurydzianej
- ¾ łyżeczki cynamonu
- 3 łyżeczki przyprawy do piernika
- ⅓ łyżeczki sody
- 2 łyżki cukru kokosowego/brązowego
- 1 jajko
- 2 łyżki oleju kokosowego lub masła klarowanego
- 2-3 łyżki miodu
- mąka ziemniaczana do podsypywania



Przygotowanie:

1. Olej lub masło oraz miód przelóż do niewielkiego rondelka i podgrzewaj na małym ogniu tylko do rozpuszczenia się składników, aby masa nie zrobiła się bardzo gorąca.
2. W międzyczasie w misce wymieszaj wszystkie suche składniki: mąki, cynamon, przyprawę do piernika, sodę i cukier.
3. Gdy olej z miodem się rozpuści, wymieszaj całość i odstaw do przestygnięcia.
4. Do miski z mąkami wbij jajko oraz wlej jeszcze lekko ciepły olej z miodem. Wymieszaj i zagnieć całość na gładkie elastyczne ciasto.
Jeśli wyszło odrobinę za suche, dodaj odrobinę oleju.
5. Kulę ciasta przykryj ściereczką lub owiń folią spożywczą, żeby nie wysychała.
6. Rozgrzej piekarnik do 180°.
7. Stolicznię oprósz delikatnie mąką ziemniaczaną. Rozwałkuj ciasto na grubość ok. 3 mm i wycinaj ciasteczka. Potem delikatnie przenieś je na blaszkę.
8. Piecz ok. 10-12 minut.
9. Udekoruj - jak chcesz - polewą czekoladową lub lukrem.



DO REFLEKSJI GDYBYM MOGŁA JESZCZE RAZ WYCHOWAĆ DZIECKO...



Gdybym mogła od nowa wychować dziecko,

częściej używałabym palca do malowania,
a rzadziej do wytykania.

Mniej bym upominała,
a bardziej dbała o bliski kontakt.

Zamiast patrzeć stale na zegarek,
patrzyłabym na to, co robi.

Wiedziałabym mniej,
lecz za to umiałabym okazać troskę.

Robilibyśmy więcej wycieczek
i puszczali więcej latawców.

Przestałabym odgrywać poważną, a zaczęła poważnie się bawić.

Przebiegłabym więcej pól i obejrzała więcej gwiazd.

Rzadziej bym szarpała, a częściej przytulała.

Rzadziej byłabym nieugięta, a częściej wspierała.

Budowałabym najpierw poczucie własnej wartości,
a dopiero potem dom.

Nie uczyłabym zamiłowania do władzy,
lecz potęgi miłości.

Diane Loomans, "Full Esteem Ahead"
(z książki G. Dryden, J. Vos "Rewolucja w uczeniu")

ĆWICZENIE REGENERUJĄCE POPRAWA NASTROJU W 3 MINUTY

KIEDY CZUJESZ ZMĘCZENIE I ZASTÓJ – ZRÓB TO ĆWICZENIE.

GAZETA RODZINNA GRUDZIEŃ 2024(0)



1. uklęknij, podkładając pod kolana poduszkę lub koc,
2. rozgrzej dłonie - szybko pocierając jedną rękę o drugą,
3. przyłóż ciepłe dłonie w okolice nerek,
4. wygnij tułów, przechylając jednocześnie głowę do tyłu,
5. wygnij swoje ciało do tyłu na tyle, na ile możesz, bez napinania mięśni.

Korzyści:

to ćwiczenie otwiera i rozluźnia przód ciała, które jest najczęściej uciśnięte z powodu postawy przyjmowanej podczas siedzenia, np. przed komputerem, otwiera klatkę piersiową, a więc tym samym pogłębia oddech, a przez to - poprawia samopoczucie!

Naukowcy, Berger i Owen, zbadali, że jest to bardzo dobre ćwiczenie dla uzyskania spokoju. Badane osoby, po zakończeniu sesji ćwiczeń, deklarowały, że są mniej zatroskane, mniej się złością, są bardziej rozluźnione, pogodne i mniej zmęczone psychicznie. Ćwiczenie to wprowadza w pozytywny stan emocjonalny, eliminując lub zmniejszając lęki i smutki - czego wszystkim serdecznie życzymy.

W NASTĘPNYCH NUMERACH

PSYCHOLOGIA
ROZWOJOWA
DLA RODZICÓW

KARTY
COACHINGOWE
DLA
RODZICÓW

KSIĄŻECZKI,
KTÓRE
POMAGAJĄ ŻYĆ.
DO WSPÓLNEGO
CZYTANIA

WIECZORNE
POCZYTANKI

INSPIRACJE
NA ZABAWY
RODZINNE

WEBINARZY
I PODKASTY
O
TRUDNIEJSZYCH
SPRAWACH

TEMATY
NA
ŻYCZENIE

JAK
POMAGAĆ
DZIECKU
W NAUCE?

DROGI RODZICU
NIE JESTEŚ SAMA - NIE JESTEŚ SAM
WSZYSCY MAMY PODOBNE PROBLEMY
ŁĄCZMY KROPKI I DZIAŁAJMY RAZEM!

WAKACYJNE PRZYGODY Z CZERWIŃSKI TRAVEL CZAS ZACZAĆ!



The collage features four distinct scenes: a group of diverse children and teenagers posing together in summer attire; two people in blue kayaks on a calm lake; two girls from behind wearing bright green t-shirts with 'TEAM CZERWIŃSKI TRAVEL.PL' printed on them; and two girls smiling with white face paint designs on their faces.

LATO 2025

KOLONIE W POLSCE I OBOZY ZAGRANICZNE

Biuro Turystyczne Czerwiński Travel, z niemal 30-letnim doświadczeniem, zaprasza na wyjątkowe LATO 2025! Oferujemy szeroki wachlarz zorganizowanych wyjazdów dla dzieci i młodzieży, w tym kolonie w Polsce w górach, nad jeziorem i nad morzem, a także obozy zagraniczne w popularnych destynacjach takich jak Hiszpania, Grecja, Włochy i Bułgaria.

Nasze programy nie tylko dostarczają rozrywki, ale również edukują, dzięki różnorodnym aktywnościom. Zajęcia sportowe i animacyjne z profesjonalnym sprzętem, takim jak bumperball, lasertag czy paintball, gwarantują niezapomniane chwile!

Zaufaj naszemu doświadczeniu i zapewnij swojemu dziecku niezapomniane wakacje.

Odwiedź nas na www.ctravel.pl i zarezerwuj już dziś, z promocją first minute, która pozwoli zaoszczędzić do 400 zł.

GAZETA RODZINNA

BEZPŁATNY E-MAGAZYN - PRZESTRZEŃ INSPIRACJI DLA RODZICÓW

WOW!



#zdrowie_psychiczne

#edukacja_rodziców #pomoc_rodzicom

#inspiracje #sztuka_wychowania #stop_przemocy

#uspokoić_chaos

#ratujemy_świat

#WeOneWorld

Wydawca: Fundacja Pozytywni i Grupa HeavyRain.

Redakcja: Małgorzata Taraszkiewicz, Anna Blokus-Szkodzińska, Dorota Jankowiak-Dąbrowska, Filo Nalepa.

Kontakt: Gdynia 81-589, ul. Sojowa 2D/32

tel. 574 298 848

gazetarodzinnawow@gmail.com

www.fundacjapozytywni.org

Jeśli chcesz otrzymać bezpłatną prenumeratę Gazety Rodzinnej na rok 2025

- prosimy [wypełnij formularz](#)

Fundacja
POZYTYWNI.PL

GRUPA EDUKACYJNA

HEAVYRAIN

już od stycznia 2025
zapraszamy
do e-klubu WOW!

CZWARTKI
pełne inspiracji

Jeśli chcesz otrzymać bezpłatną prenumeratę
Gazety Rodzinnej na rok 2025
- prosimy wypełnij formularz

www.fundacjapozytywni.org

FB grupa [Gazeta Rodzinna WOW!](#)

FB strona [Gazeta Rodzinna](#)