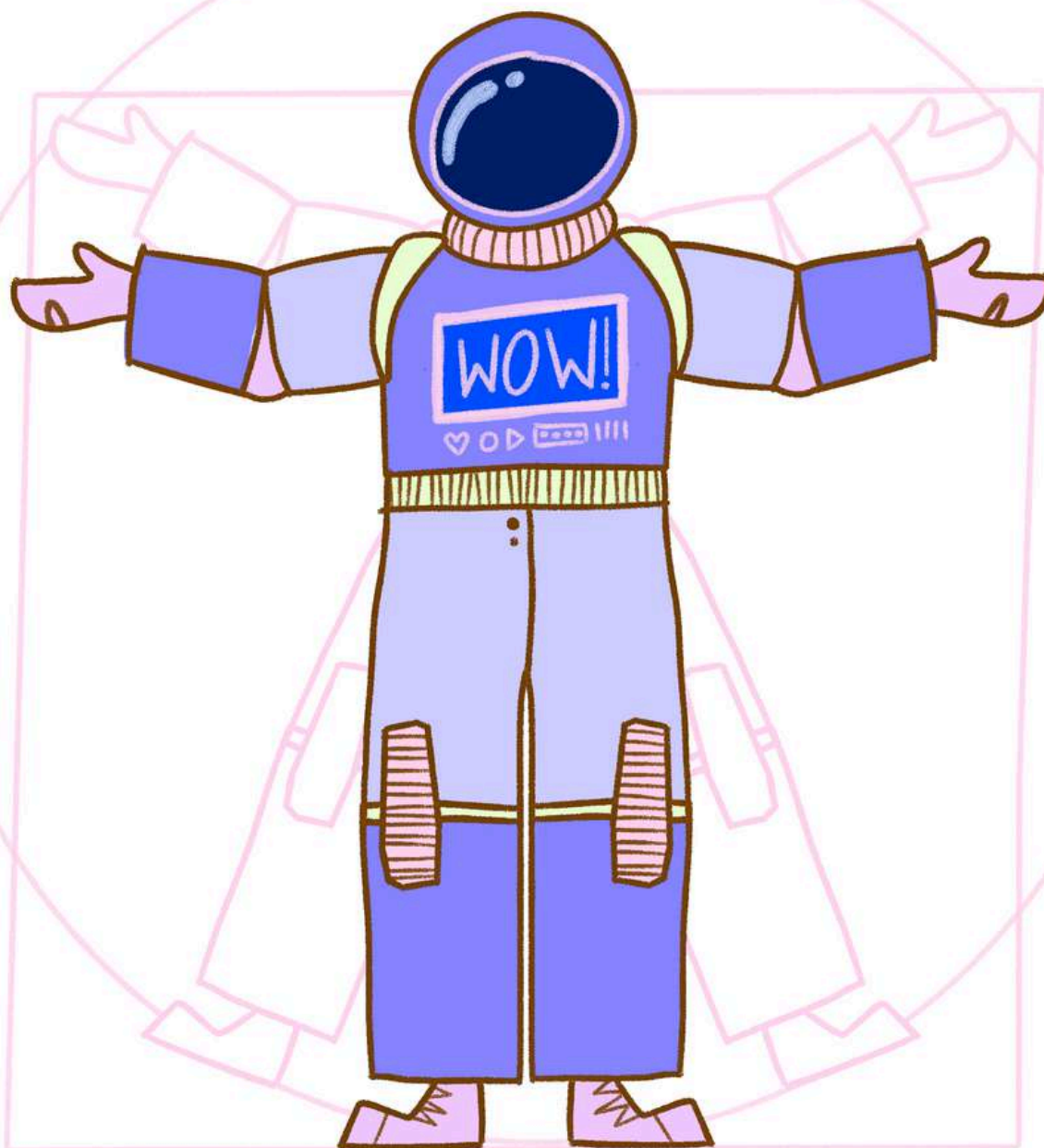


GAZETA RODZINNA

BEZPŁATNY E-MAGAZYN - PRZESTRZEŃ INSPIRACJI DLA RODZICÓW

GAZETA RODZINNA STYCZEŃ 2025 (1)



6565
dni w kosmosie

Fundacja
POZYTYWNI.PL

GRUPA EDUKACYJNA
HEAVYRAIN

SPIS TREŚCI

- 3** **Od redakcji**
- 4** **Ontogeneza, czyli człowiek na drodze swojego rozwoju**
Tu zostanie wyjaśnione skąd się bierze ta liczba 6565 dni.
- 6** **Lęki rozwojowe**
Czego się boją dzieci w różnym wieku rozwojowym.
- 7** **Skala wartości**
Mini test na to, co jest naprawdę ważne.
- 8** **Dużo małych rzeczy**
Zestaw podstawowy budujący dobre relacje.
- 9** **Plakat**
Z dość trudnym pytaniem - ku refleksji.
- 10** **Zaproszenie do posłuchania**
Korepetycje z psychologii rozwojowej. Małgorzata Taraszkiewicz
Miłość potrzebuje stanowczości. Anna Blokus-Szkodzińska
- 11** **Karta coachingowa nr 1**
Jak pomagasz swemu dziecku być samodzielnym?
- 12** **Ćwiczenie regeneracyjne**
Poznamy ćwiczenie pn. Dotyk Motyla.
- Co będzie w następnych numerach?**
- Rusza kampania społeczna "Słowa mają moc"**
- Zaproszenia na konferencje.**
- I co będzie w Klubie WOW! w lutym.**

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

Bezpłatna subskrypcja na 2025 r.

OD REDAKCJI

Witamy wszystkich bardzo serdecznie w pierwszym numerze Gazety Rodzinnej.

I już od razu odszyfrujemy co to za liczba te 6565 dni, która widnieje na okładce. Otóż tyle właśnie dni trwa osiągnięcie przez nasze dziecko pełnoletności.

Od pierwszych dni życia dziecko jest wychowywane w mikrokosmosie rodzinnym, a potem społecznym, zdobywa różnorodne doświadczenia, kształtuje osobisty obraz świata i obraz samego siebie.

Na doświadczenia osobiste składają się wartości i przekonania środowiska wychowawczego, jakość otrzymywanej troski i pomocy, wszystkie podejmowane działania **i wszystkie słowa, które zostały do niego skierowane przez osoby najbliższe i znaczące.** (Więcej na ten temat będzie w następnym numerze).

Każda rodzina funkcjonuje we własnym kosmosie.

Efektom wychowania powinno być "miękkie lądowanie" naszego dziecka na własnej planecie, rozpoczęcie własnego życia jako osoba samodzielna, czyli zaradna życiowo, rozwiązująca własne problemy, z poczuciem własnej wartości. Oczywiście te "sprawności" powinny być ćwiczone cały czas, od wczesnych miesięcy i lat życia. Czy tak jest? Czy ty Rodzicu to umożliwiasz? Czy na to pozwalasz?

W kolejnych numerach Gazety Rodzinnej, a także w ramach naszego Klubu WOW! będziemy mówić o ważnych tematach dla doskonalenia kompetencji rodzicielskich - do poznania, do przemyślenia, do wykorzystania.

Fundacja Pozytywni jest pomysłodawcą i inicjatorem Ogólnopolskiej Kampanii Społecznej SŁOWA mają MOC. Zapraszamy do zapoznania się z przesłaniem tej kampanii. Ruszamy od lutego br. (str.16).

Jesteśmy dla Was!

Jeszcze raz wszystkiego dobrego na cały przyszły 2025 rok!

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

#edukacja rodziców #zdrowie psychiczne #pomoc rodzicom #inspiracje #sztuka wychowania
stop przemocy #uspokoić chaos #ratujemy świat #WeOneWorld # WOW!

ONTOGENEZA, CZYLI CZŁOWIEK NA DRODZE SWOJEGO ROZWOJU

Człowiek do osiągnięcia pełnoletności ma 6565 dni, wraz z ukończeniem 18 roku życia staje się dorosłym.

W świetle prawa osoba, która osiągnęła pełnoletność jest uważana na osobę niezależną, samodzielną, samowystarczalną i odpowiedzialną za swoje życie.

Ale czy tak się stanie faktycznie, czy wraz z tortem urodzinowym z 18-toma świeczkami każdy staje się samodzielnym?

Oczywiście, że nie! Budowanie samodzielności i odpowiedzialności za własne życie zaczyna się ... praktycznie od urodzenia. Na każdym etapie życia dziecka na proces ten wpływają rodzice, opiekunowie, wychowawcy, osoby znaczące.

Noworodek - to okres od urodzenia do 28 dnia życia

Niemowlę - do końca 1 roku, czyli 337 dni

Maluch - 2 i 3 rok życia, czyli 730 dni

Dziecko od 4 do 10 lat, czyli 2552 dni

Nastolatek od 11 do 19 roku życia, czyli 2918 dni

Razem 6565 dni

W czasie tych 6565 dni mają miejsce zmiany:

- a) **zmiany biologiczne**, które polegają na osiągnięciu pełnej dojrzałości biologicznej - wyznacza je zegar biologiczny,
- b) **zmiany psychiczne**, które wynikają z dojrzewania układu nerwowego i mózgu, kształtowania się tożsamości i krystalizacji życiowych planów.

W czasie tych 6565 dni rozwój człowieka ma charakter niezwykle dynamiczny, przebiega przez określone etapy i podlega określonym cyklom i skokom rozwojowym. Warto więc pamiętać, że dziecko ma do realizacji wiele rozwojowych zadań własnych: osiągnąć dojrzałość w sensie biologicznym i psychospołecznym.

Ma stać się SOBĄ, zrozumieć SIEBIE i zacząć SAMODZIELNE życie!

Można powiedzieć metaforycznie, że każdy człowiek w czasie tych 6565 dni przebywa **w indywidualnym kosmosie**, doświadczając określonej atmosfery i wpływu wychowawczego, które to kształtują jego wartości, przekonania, cele, postawy życiowe, poczucie bezpieczeństwa, poczucie własnej wartości, samodzielność itd.

Na wyjściu - mamy wszystko, co zostało przez dziecko zebrane i przetworzone w doświadczenia osobiste w czasie tych 6565 dni.

6565 DNI W KOSMOSIE

Wspieranie rozwoju w czasie tych 6565 dni wymaga od rodziców i opiekunów wielu kompetencji. Bodaj najważniejsze z nich to:

- znajomości etapów rozwojowych człowieka i przejawów charakterystycznych kryzysów rozwojowych;
- umiejętności diagnozy potencjału dziecka, np. indywidualnych cech charakteru, temperamentu, zainteresowań, talentów, stylu uczenia się;
- budowania wpływu wychowawczego w oparciu o diagnozowany plan rozwojowy dziecka/człowieka.

Wspieranie rozwoju dziecka/człowieka polega na zharmonizowaniu wszystkich jego pozytywnych cech, nie zaś jego „wad”. Indywidualny plan rozwoju wymaga bardzo rozsądnego traktowania tzw. wad czy braków, aby nadmiernie się na nich nie koncentrować i nie zaniedbywać tego, co w dziecku najcenniejsze.

Człowiek rozwija się, aby stać się SOBĄ, aby zrealizować własny plan rozwojowy, zawarty w znacznej mierze w „pakiecie” danym od natury.

Celem rozwoju jest INDYWIDUACJA (wg Carla G. Junga) – wyłonienie się SAMEGO SIEBIE, samodzielność, niezależność i realizacja WŁASNEGO potencjału rozwojowego.

Droga ku INDYWIDUACJI i SAMOREALIZACJI zaczyna się już od chwili, kiedy małe dziecko zaczyna zdawać sobie sprawę, że jest kimś innym niż jego matka. Potem wiedzie przez okres dorostania ku dojrzałości.

Pozytywnie rozstrzygnięte kryzysy rozwojowe przejawiają się w funkcjonowaniu na coraz wyższym poziomie psychospołecznym, z afirmacją siebie, świata i życia włącznie.

Bardzo ciekawą koncepcję okresów rozwojowych opracował dr Richard Meyer, który na okresy rozwojowe nałożył MATRYCE.

Według Meyera pierwsze trzy matryce są „nagrywane” od urodzenia do osiągnięcia pełnoletności. Potem – w życiu dorosłym, następuje odgrywanie tych matryc. Funkcjonowanie w życiu dorosłym i rozwiązanie problemów danego etapu zależy od doświadczeń zgromadzonych podczas nagrywania tych pierwszych trzech.

Będzie o tym mowa na webinarze pt. Korepetycje z psychologii rozwojowej dla rodziców (cz.1) - link w tym numerze str. 10.

LĘKI ROZWOJOWE

od noworodka do nastolatka

0-2

Głośnie dźwięki, nagłe ruchy, obcy ludzie, obce twarze nad sobą, brak opiekunów/matki w zasięgu wzroku.

Czy jestem dla kogoś ważny?

2-4

Samodzielne zasypianie, ciemność, cienie na ścianach, głośnie dźwięki, duże zwierzęta, rozstania z opiekunami.

Czy jestem dla kogoś ważny?

5-7

Ciemność, ogień, obcy ludzie, rozstania z opiekunami, brak akceptacji ze strony rówieśników.

Czy jestem dla kogoś ważny?

8-10

Choroby, śmierć, duchy. Bycie samemu w domu. Brak akceptacji ze strony rówieśników. Niepowodzenia w szkole.

Czy jestem dla kogoś ważny?

11-18

Choroby. Niepowodzenia w szkole. Brak akceptacji i wykluczenie przez rówieśników. Przemoc. Brak akceptacji wyglądu przez siebie i innych.

Czy jestem dla kogoś ważny?

SKALA WARTOŚCI

Drogi Rodzicu poddaj analizie swój system wartości, którym kierujesz się w wychowywaniu dzieci.

Uporządkuj wartości zgodnie z instrukcją:

Każdą wartość porównaj kolejno z innymi wartościami i zaznacz, która jest ważniejsza Twoim zdaniem.

Swoją odpowiedź zaznacz przez zakreślenie numeru wartości, którą w danej parze uważasz za ważniejszą - przejdź do tabeli na dole strony.

Po oznaczeniu wszystkich porównań - oblicz ile punktów uzyskała dana wartość:

Np. 1/2 1/3 1/4 1/5 1/6 1/7 1/8 1/9 1/10

PUNKTY	NR	WARTOŚĆ	PORÓWNANIE
2	1	Porządek	Np. 1/ <u>2</u> 1/ <u>3</u> 1/ <u>4</u> 1/ <u>5</u> <u>1</u> /6 <u>1</u> /7 1/ <u>8</u> 1/ <u>9</u> 1/ <u>10</u>

Na koniec - uporządkuj listę wartości według uzyskanej liczby punktów.

Która wartość ma największą liczbę punktów?

PUNKTY	NR	WARTOŚĆ	PORÓWNANIE
	1	Porządek	1/2 1/3 1/4 1/5 1/6 1/7 1/8 1/9 1/10
	2	Dyscyplina	2/1 2/3 2/4 2/5 2/6 2/7 2/8 2/9 2/10
	3	Wysokie wyniki w nauce	3/2 3/1 3/4 3/5 3/6 3/7 3/8 3/9 3/10
	4	Kreatywność	4/2 4/3 4/1 4/5 4/6 4/7 4/8 4/9 4/10
	5	Zdrowie i życie	5/2 5/3 5/4 5/1 5/6 5/7 5/8 5/9 5/10
	6	Odwaga	6/2 6/3 6/4 6/5 6/1 6/7 6/8 6/9 6/10
	7	Postulstwo	7/2 7/3 7/4 7/5 7/6 7/1 7/8 7/9 7/10
	8	Pomaganie innym	8/2 8/3 8/4 8/5 8/6 8/7 8/1 8/9 8/10
	9	Praca	9/2 9/3 9/4 9/5 9/6 9/7 9/8 9/1 9/10
	10	Rozwój	10/2 10/3 10/4 10/5 10/6 10/7 10/8 10/9 10/1

Która wartość jest na pozycji pierwszej?

Co o tym myślisz?

DUŻO MAŁYCH RZECZY

UŚCISKI

By przeżyć potrzeba nam czterech uścisków dziennie. By zachować zdrowie, trzeba nam ośmiu uścisków dziennie. By się rozwijać, trzeba nam dużo więcej uścisków. Tak mówiła Virginia Satir, genialna amerykańska psychoterapeutka, zajmująca się terapią rodzin i ustawieniami systemowymi. Niech więc codziennie będzie dzień przytulania!

ROZMÓWKI

Z badań wynika, że matki rozmawiają z dziećmi średnio 30 minut dziennie, zaś ojcowie 30 minut w tygodniu. Są to raczej rozmowy jednokierunkowe, tzn. rodzic mówi, a dziecko ma słuchać. Jeśli chodzi o treści rozmów, to przeważają tematy organizacyjno-dyscyplinarne: czy zjadłeś obiad? Dlaczego jeszcze nie posprzątałaś w pokoju? Jaki masz stopień z testu?

Czy wiesz jakie problemy i smuteczki ma Twoje dziecko? Jak się czuje, kiedy wraca ze szkoły lub przedszkola? Czy ma dobry czy zły dzień? Czy czegoś się obawia? Co je najbardziej cieszy? Gdzie by chciało z Tobą pójść, co robić? Jakie ma marzenia? Czy ma przyjaciół? Jak nazywa się jego najlepszy kolega? Jak spędzają wspólnie czas? Czy opowiadacie sobie różne historie? Czy śmiejecie się razem?

KARTECZKI SMS

Małe karteczki zostawione na stole, na poduszce, włożone do plecaka czy torebki... Z rysunkiem, serduszkami... Z napisem: Kocham Cię! Dasz radę! Powodzenia! Trzymam kciuki! Wierzę w Ciebie! Zamiast karteczek mogą być sms, w których przesyłamy śmieszne emotikony. Może też być "Przepraszam 143", czyli I love you. I wtedy już po fochach.

NIESPODZIANKI

Niespodzianka to największy dowód na to, że znamy czyjeś potrzeby. Niespodzianką jest na przykład bilet na koncert, o którym marzy Twoje dziecko, albo ciastko, które uwielbia, czy koszulka w ulubionym kolorze. Ze strony dziecka może to być zerwana gałązka forsycji lub (uwaga!) posprzątanie swojego biurka lub kuchni... ta dam!

BO JESTEŚ DLA MNIE WAŻNY!
BO JESTEŚ DLA MNIE WAŻNA!

**JĘŚLI POWTARZASZ
COŚ DZIECKU
PO RAZ SETNY...
A DZIECKO
NA TO
NIE REAGUJE
TO
KTO UCZY SIĘ
WOLNIEJ?**

**ODPOWIEDZI
W LUTOWYM WYDANIU KLUBU WOW!
GAZETY RODZINNEJ**

MASZ CHWILĘ ?

NP. PODCZAS JAZDY SAMOCHODEM LUB W CZASIE
PODRÓŻY...
POSŁUCHAJ NAS

GAZETA RODZINNA STYCZEŃ 2025 (1)



Małgorzata Taraszkiewicz - psycholog,
autorka ponad 40 poradników
dla nauczycieli i rodziców.

zaprasza na

korepetycje z psychologii rozwojowej
dla rodziców (cz. 1)
Matryce wg. Richarda Meyera.

Nagranie dostępne od 29 stycznia na FB
Gazeta Rodzinna



Anna Blokus-Szkodzińska
- pedagog, trener, wykładowca.

zaprasza na

opowieść o tym, że
Miłość potrzebuje stanowczości

...aby posłuchać kliknij tutaj

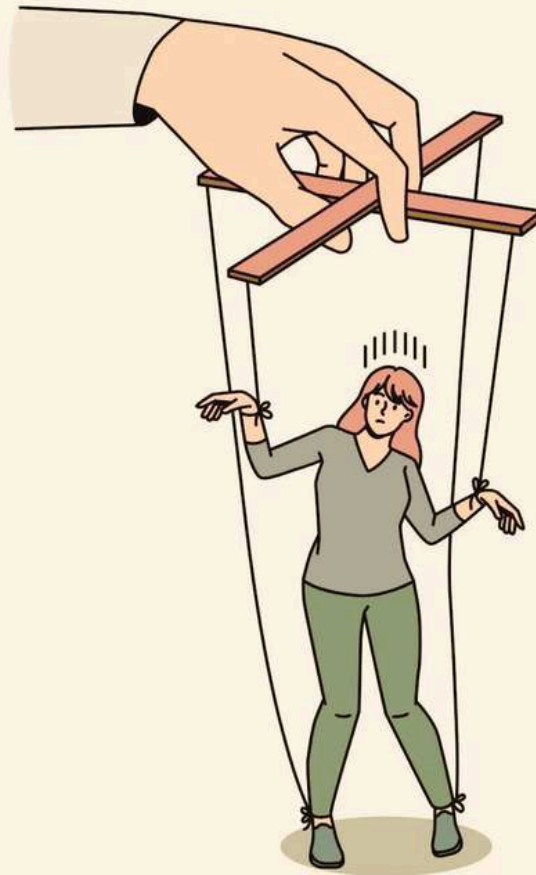
Aby otrzymać bezpłatny e-book nt. Matryc rozwojowych wg. R. Meyera
napisz do nas e-mail gazetarodzinnowow@gmail.com
Lub wypełnij formularz na bezpłatną prenumeratę Gazety Rodzinnej
na rok 2025 - wtedy materiały dodatkowe otrzymasz automatycznie.
Jeżeli chcesz, to tutaj [wypełnij formularz](#)

Coaching dla rodziców

Karta nr 1: SAMODZIELNOŚĆ

Teraz radź sobie sam!

Jak pomagasz swemu dziecku stawać się niezależnym, samodzielny
człowiekiem? Jakie decyzje może podejmować samodzielnie?
Czy umie już sam sobie zrobić herbatkę?



Gazeta Rodzinna seria: Karty Coachingowe dla Rodziców

Fundacja
POZYTYWNI.PL

GRUPA EDUKACYJNA
HEAVYRAIN

ĆWICZENIE REGENERUJĄCE DOTYK MOTYLA

**KIEDY CZUJESZ
ZDENERWOWANIE, NAPIĘCIE, NIEPOKÓJ
– ZRÓB TO ĆWICZENIE.**

1. stań lub usiądź wygodnie, tak abyś mógł/mogła swobodnie oddychać.
2. skrzyżuj ręce na klatce piersiowej.
3. zamknij oczy.
4. lekko poklepuj okolice barków, obiema rękoma, naprzemiennie - symulując ruchy skrzydeł motyla.
5. oddychaj głęboko i spokojnie.

KORZYŚCI:

to ćwiczenie względnie szybko redukuje niepokój, przynosi tzw. relaksację neurologiczną.
Jest odpowiednie zarówno dla dorosłych, jak i dzieci.
Można je połączyć z wizualizacją latających motyli np. na łące i zanurzyć się w ten obraz powtarzając w myśli:
jestem spokojna i bezpieczna
jestem spokojny i bezpieczny.

Choć ćwiczenie to wydaje się bardzo proste to ma wysoką wartość terapeutyczną. Jest wykorzystywane w terapii stresu pourazowego i stanów lękowych. Uścisk motyla został opracowany przez psychologów i terapeutów EMDR Lucinę Artigas i Ignacio Jarero w 1997 roku. Ćwiczenie to wykorzystane zostało wobec osób, które przeżyły cyklon tropikalny Paulina w południowym Meksyku. Później wykorzystywano je z powodzeniem w terapii dzieci.

W NASTĘPNYM NUMERZE

SKĄD SIĘ BIORĄ
ZACHOWANIA
LUDZI?

KOREPETYCJE
Z PSYCHOLOGII
ROZWOJOWEJ
DLA RODZICÓW
CZ.2

ROLE RODZICA
NA
WYCHOWAWCZEJ
SCENIE

GAZETA RODZINNA

BEZPŁATNY E-MAGAZYN - PRZESTRZEŃ INSPIRACJI DLA RODZICÓW

WOW

#zdrowie_psychiczne



#edukacja_rodziców

#pomoc_rodzicom

#sztuka_wychowania

#inspiracje

stop_przemocy

#uspokoić_chaos

#ratujemy_świat

#WeOneWorld

Fundacja
POZYTYWNI.PL

GRUPA EDUKACYJNA

HEAVYRAIN

Fundacja
POZYTYWNI.PL

"SŁOWA MAJĄ MOC"

KAMPANIA SPOŁECZNA



**"Gdy mam zły dzień, to powiedz mi
słów dobrych dwa lub tysiąc.
By mogły sobą dobro nieść:
słowo to potęga, słowo to moc!"**

Słowo ma moc!
A. Walencik-Topilko

**Partnerzy
strategiczni**



FUNDACJA
LPP



CZERWIŃSKI
TRAVEL

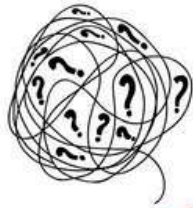
Słowa mają moc nie tylko w sensie dosłownym, ale także emocjonalnym i psychologicznym. Każde wypowiedane słowo może budować lub burzyć, inspirować lub zniechęcać. Raniące słowa potrafią pozostawić głębokie ślady w psychice osoby do której są kierowane, jednocześnie mogą podważać poczucie własnej wartości, wywoływać smutek, gniew lub poczucie samotności. Komunikacja pełna zrozumienia i empatii wzmacnia więzi społeczne, buduje mosty między ludźmi. Pozytywne słowa wspierają i wzmacniają, kształtują i pomagają w zrozumieniu otaczającej rzeczywistości. Pamiętajmy, żadna broń, ani żaden władca nie może mierzyć się z potęgą jednego słowa.

Fundacja Pozytywni jest pomysłodawcą i inicjatorem Ogólnopolskiej Kampanii Społecznej SŁOWA mają MOC. Ruszamy na początku lutego br.

Posłuchaj piosenki, która towarzyszy tej kampanii.

W trakcie Kampanii będziemy się spotykać z Państwem na spotkaniach, webinarach i dyskusjach. Na start kampanii zapraszamy na dwa duże wydarzenia:

- Pomorskie Spotkanie Młodzieży pod hasłem: "ZAINSPIRUJ SIĘ, DZIAŁAJ, BĄDŹ SIGMĄ!"
28 marca 2025 r. w Akademii Marynarki Wojennej w Gdyni.
- II Ogólnopolska Konferencja Naukowa „SŁOWA mają MOC”
29 marca 2025 r. w Akademii Marynarki Wojennej w Gdyni.



POMORSKIE SPOTKANIE MŁODZIEŻY - II EDYCJA "SŁOWA MAJĄ MOC"



Biblioteka Akademii Marynarki
Wojennej Audytorium
ul. Inżyniera Jana Śmidowicza 69
Gdynia Oksywie

ZAINSPIRUJ SIĘ, DZIAŁAJ, BĄDŹ SIGMĄ!

Dołącz do spotkania, gdzie słowa mają moc!



**MIEJSCE SPOTKAŃ
WYJĄTKOWYCH LUDZI**



**INSPIRUJĄCE PRELEKCJE
I CIEKAWY DYSKUSJE**



**ZNAKOMICI PRELEGENCI
I GOŚCIE SPECJALNI**

REJESTRACJA



Organizatorzy
wydarzenia

Fundacja
POZYTYWNI.PL



Partnerzy
strategiczni





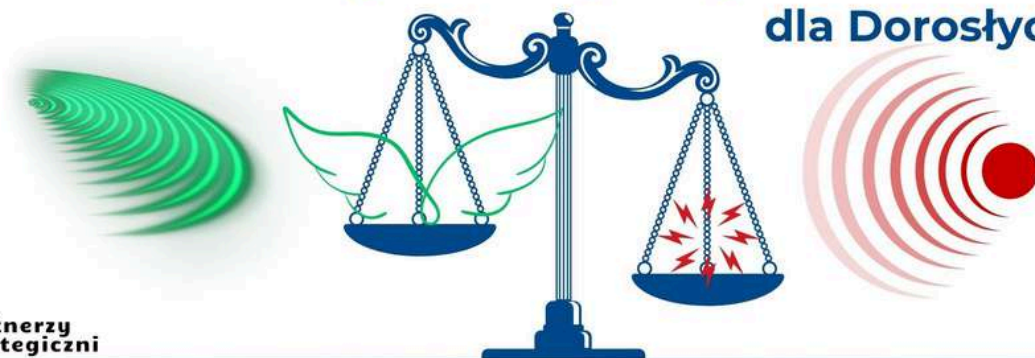
Fundacja
POZYTYWNI.PL

SŁOWA mają MOC

II Ogólnopolska Konferencja Naukowa

Akademia Marynarki Wojennej - 29.03.2025 r.

dla Dorosłych



**Partnerzy
strategiczni**



W konferencji można wziąć udział stacjonarnie lub online.

[Tutaj link do rejestracji i biletów na to wydarzenie.](#)

**CZERWIŃSKI
TRAVEL**

**TEAM
CZERWIŃSKI
TRAVEL.PL**

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.

Zapraszamy do e-klubu WOW!

13/02 Dlaczego dzieci nie słuchają dorosłych?

27/02 Korepetycje z psychologii dla rodziców cz.2.

Czwartki pełne inspiracji!

Szczegółowe informacje będą podane na FB grupa Gazeta Rodzinna WOW!
FB strona Gazeta Rodzinna

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

www.fundacjapozytywni.org