

## ✓ 1. Checklista: Czy moje dziecko ma bezpieczną bazę?

(Zaznacz, które z poniższych stwierdzeń są prawdziwe w Waszej codzienności)

- Moje dziecko wie, że jestem obok – nawet kiedy jest zajęte zabawą lub eksploracją.
- W trudnych emocjach nie karzę, nie zawstydzam – jestem obecna/y i wspierająca/y.
- Moje dziecko może nie chcieć się przytulić – i to jest w naszej relacji OK.
- Mam czas, by codziennie zauważyć moje dziecko – nie tylko reagować.
- Rozpoznaję sygnały, że moje dziecko czuje się zagubione, przeciążone lub niepewne.
- Wiem, co dodaje mojemu dziecku poczucia bezpieczeństwa (np. konkretny rytuał, przedmiot, słowa, gesty).
- Potrafię powiedzieć, co dla mojego dziecka jest trudne, gdy znika rutyna.
- Mamy wspólne rytuały – chociażby krótkie – które nas łączą każdego dnia.
- Moje dziecko czuje, że jego granice są szanowane – fizycznie i emocjonalnie.
- Nasza relacja to nie tylko obowiązki – jest w niej czułość, zabawa, luz.
- Im więcej zaznaczeń – tym silniejsza baza.

Brakuje kilku? Świetnie – masz teraz konkretne punkty do rozwinięcia. Bliskość to proces, nie certyfikat. 🌱

## 🌱 Nasz rytuał przejścia 🌱

.....

.....

.....

.....



## ✓ 2. CHECKLISTA: Bezpieczna podróż autem z dzieckiem

### 🔧 PRZED WYJAZDEM – CZY AUTO JEST GOTOWE?

- Auto po przeglądzie technicznym (hamulce, światła, płyny)
- Sprawdzone opony (ciśnienie, bieżnik, zapasowe koło)
- Gaśnica z aktualną datą ważności
- Trójkąt ostrzegawczy
- Apteczka z kompletem wyposażenia
- Sprawna klimatyzacja (oczyszczony filtr, brak zapachu)
- Nawigacja + ładowarka samochodowa do telefonu
- Koc ratunkowy i butelka wody w bagażniku (na wszelki wypadek)

### 🧸 Na co zwrócić uwagę:

- Czy fotelik jest dobrze zamocowany.
- Czy pasy są na wysokości ramion dziecka (nie za wysoko, nie za nisko).
- Czy dziecko ma odpowiednie ubranie – kurtki ZDEJMujemy do jazdy.
- Czy klamra pasa znajduje się w odpowiednim miejscu a pasy są napięte.
- Czy fotelik jest dopasowany do wzrostu i wagi dziecka.
- Czy fotelik nie był po wypadku (nawet lekkim!).

💡 Jak możesz to poproś ekspertkę/fachowca o konsultację – wiele błędów trudno dostrzec samemu.



## WYPOSAŻENIE DLA DZIECKA – BEZPIECZNIE I MĄDRZE

- Zabawki tylko miękkie (pluszaki, miękka książeczka, przytulanka)
- Zestaw „czasomilaczy” – karty, audiobooki,
- Ulubiony przedmiot dziecka (np. kocyk, miś)
- Rzeczy dostępne w zasięgu dziecka – bez potrzeby schylania się rodzica

## ZASADY I PLAN PODRÓŻY

- Ustalony rytm podróży: co ile robimy przerwy, kiedy jemy
- Wspólne ustalenie zasad (np. kiedy tablet, kiedy audiobook, co wolno w aucie)
- Zaplanowane postoje (plac zabaw, stacja, park)
- Zapakowane „niespodzianki” na trudniejsze momenty
- Zasady granic: mama/tata też mają prawo do muzyki/przerwy/zmęczenia


## DO ZAPISANIA:

Nasze wspólne zasady podróży (3 najważniejsze punkty):


- 1.....
- 2.....
- 3.....



#### 4. Zasady ruchu i orientacja

 5 zasad bezpieczeństwa na parkingu

1. Zawsze trzymamy się za rękę z dorosłym.
2. Nie biegamy pomiędzy samochodami.
3. Przechodzimy tylko wyznaczoną drogą lub przy dorosłym.
4. Nie wchodzimy za zaparkowane auta.
5. Czekamy przy naszym aucie na wspólne wejście – nigdy nie wsiadamy sami.

 Gra terenowa: „Znajdź drogę do naszego domku”

Zabawa, która rozwija orientację przestrzenną dziecka i daje poczucie sprawczości. Dostosuj ją do wieku dziecka – młodsze mogą podawać kierunki, starsze – prowadzić samodzielnie.


- ◆ Krok 1: Wybierz 3 różne miejsca w okolicy (np. plac zabaw, recepcja, sklepik).
- ◆ Krok 2: Poproś dziecko, by spróbowało Cię zaprowadzić do Waszego miejsca pobytu.
- ◆ Krok 3: Zadaj pytania pomocnicze: 'Znasz tę drogę?', 'Co widzisz po drodze?', 'Gdzie skręcamy?'
- ◆ Krok 4: Na koniec zapytaj: 'Co by pomogło Ci zapamiętać tę trasę?'

 Szablon: „Moja mapa terenu”

Dziecko może samodzielnie lub z Twoją pomocą narysować mapkę okolicy, w której się znajdujecie.

 Elementy, które warto dodać:

- Nasz domek / pokój / namiot
- Plac zabaw / recepcja / ławka
- Punkty charakterystyczne: drzewo, śmietnik, fontanna
- Miejsce, gdzie można się spotkać, gdy się zgubimy

 Wydrukuj pustą kartkę z ramką – pozwól dziecku poczuć się małym kartografem!



## ♥ 5. Ciało, granice, kontakt z obcymi

### ✓ Zdania dla rodzica – jak mówić o granicach dziecka dorosłym

- „Asia dziś nie ma ochoty się przytulać – ale może przybić piątkę.”
- „Michał jeszcze nie jest gotowy – da znać, jeśli będzie chciał.”
- „Nie zmuszamy do buziaków – uczymy, że ciało to jego decyzja.”
- „Nie każemy dziecku się przytulać – ma prawo do własnych granic.”
- „Możesz się przywitać słowem, uśmiechem albo po prostu machając ręką.”





### 🗣️ Plansza: „Moje ciało należy do mnie” – co mogę powiedzieć, kiedy...

- ◆ Kiedy ktoś mnie dotyka, a ja tego nie chcę: „Nie chcę, żebyś mnie dotykał/a.”
- ◆ Gdy ktoś mówi, że coś musi zostać „naszą tajemnicą”: „Powiem o tym mamie/tacie.”
- ◆ Kiedy ktoś mnie namawia, żeby iść gdzieś bez rodziców: „Nie mogę iść. Muszę zapytać rodziców.”
- ◆ Jeśli coś mnie przestraszyło: „Nie czuję się bezpiecznie. Potrzebuję mamy/taty.”
- ◆ Gdy ktoś mówi coś dziwnego o moim ciele: „Nie chcę o tym rozmawiać. Powiem o tym dorosłemu.”


### 🗣️ Nasze hasło bezpieczeństwa

Ustal z dzieckiem jedno proste, zabawne hasło-klucz. Użyj go tylko osoba, która naprawdę ma prawo odebrać dziecko.



-  **6. Bezpieczne miejsce – plaża, basen, hotel, namiot**  
 **„Zasady miejsca” – do wspólnego ustalenia z dzieckiem**  
 Miejsce (zaznacz): PLAŻA / HOTEL / NAMIOT / BASEN  
 Dokąd mogę iść sam/sama:


---

 Kiedy muszę wrócić:

---

 Gdzie się spotykamy, jeśli się zgubimy:

---

 Nasz sygnał / hasło przywoławcze:

---

### „Gdzie co jest?” – mapa naszej przestrzeni

Narysujcie razem z dzieckiem mapę miejsca, w którym mieszkacie na wakacjach.

Elementy do zaznaczenia:

- Wasz namiot/pokój/dom
- Najbliższy plac zabaw / łazienka / sklep
- Bezpieczne miejsce spotkania, gdy się zgubicie
- Recepcja / ratownik / cień / parasol

 Użycie kolorów i symboli, które dziecko rozpozna!

### „3 zasady na plażę” – do powieszenia przy drzwiach

1. Do wody wchodzimy tylko z dorosłym i tylko do kolan/pępka.
2. Nosimy czapkę i pijemy wodę co jakiś czas – razem z mamą/tatą.
3. Zawsze zostajemy blisko leżaka/parasolki i wracamy, gdy słyszymy umówiony sygnał.



## 💡 7. Wakacje to też potrzeby

### ✅ Zasada 3 pytań – wieczorna rozmowa z dzieckiem

Codziennie wieczorem zadaj te 3 pytania. Pozwalają dziecku poczuć się ważnym i wspieranym.

1. Co było dziś dla Ciebie najważniejsze?

---

2. Czego potrzebujesz jutro?

---

3. Z czego możemy zrezygnować, żeby było łatwiej?

---

### 📖 Moja lista rzeczy na wakacje – do uzupełnienia z dzieckiem

📝 Rzeczy, które chcę zabrać:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

💡 Dodaj tu swoje ulubione rzeczy, książki, zabawki, ubrania, przytulanki, czasomilacze...

### 📖 Co dla mnie ważne na tych wakacjach?

Narysuj lub napisz, co chciałabyś/chciałbyś robić na tych wakacjach, co jest dla Ciebie ważne.

.....

.....

.....

