

Relacyjne lato nad jeziorem to tygodniowy pobyt rodzinny przeznaczony dla rodziców i opiekunów wychowujących dzieci po trudnych doświadczeniach - przemocy, zaniedbania, rozstaniach czy pobycie w pieczy zastępczej. Program opiera się na pracy w relacji rodzic–dziecko i czerpie z założeń metody **TBRI® (Trust-Based Relational Intervention)**. Łączymy warsztaty i wspólne aktywności z czasem odpoczynku nad jeziorem, tworząc bezpieczną przestrzeń do bycia razem, rozmowy i szukania rozwiązań, które można zabrać ze sobą do codziennego życia.

UCZESTNICY

Pobyt przeznaczony jest dla rodzin, w których wychowują się dzieci po trudnych doświadczeniach, takich jak przemoc, zaniedbanie, rozstanie z rodzicami czy pobyt w pieczy zastępczej. Zapraszamy przede wszystkim rodziców adopcyjnych, rodziny zastępcze oraz rodziców biologicznych, którzy mierzą się z konsekwencjami trudnych doświadczeń dziecka.

Podstawą udziału w programie jest relacja **jeden opiekun - jedno dziecko**, ponieważ zasadniczą część zajęć opiera się na wspólnej pracy opiekuna z dzieckiem. W pobycie mogą uczestniczyć także inni członkowie rodziny (drugi opiekun lub rodzeństwo), jednak program warsztatowy skierowany jest przede wszystkim do pary opiekun–dziecko uczestniczącej w zajęciach.

MIEJSCE I ZAKWATEROWANIE

Wakacyjne pobyty tradycyjnie odbywają się w **Kompleksie Rekreacyjnym KNIEJA** położonym w sosnowym lesie nad Jeziorem Rajgrodzkim. Czekaj na nas wszystko to, czego potrzeba do aktywnego lata: **hala sportowa, kort tenisowy, boiska do siatkówki plażowej, siłownia plenerowa oraz fantastycznie wyposażona wypożyczalnia rowerów i sprzętu wodnego.**

Zakwaterowanie w komfortowych pokojach z pełnym węzłem sanitarnym (prysznic i toaleta). Większość pokoi ma **balkony z widokiem na jezioro lub las.**

Dla tych, którzy znają KNIEJĘ, mamy dobrą wiadomość - nigdy wcześniej nie zmieniało się u nas tak wiele. Poprawiliśmy komfort i bezpieczeństwo: pokoje przeszły remont, pojawił się monitoring oraz drzwi akustyczne z zamkami na kartę.

WYŻYWIENIE

Trzy posiłki dziennie: śniadania i kolacje w formie szwedzkiego bufetu oraz obiady serwowane do stolika. Pierwszym posiłkiem jest obiad w dniu przyjazdu, ostatnim – śniadanie w dniu wyjazdu. Dodatkowo pomiędzy zajęciami programowymi przewidziane są przekąski na drugie śniadanie oraz podwieczorek.

ORGANIZACJA POBYTU

Program pobytu opiera się na rytmie dnia, który łączy wspólne aktywności rodzinne, pracę warsztatową oraz czas na odpoczynek nad jeziorem.



Cały program prowadzony jest w **duchu metody TBRI® (Trust-Based Relational Intervention)**, a jej założenia są obecne zarówno w zajęciach warsztatowych, jak i w codziennych sytuacjach, aktywnościach rekreacyjnych oraz sposobie pracy kadry z uczestnikami.

Przedpołudnia (ok. 10:00 - 13:00) przeznaczone są na **moderowane aktywności rekreacyjne dla rodziców i dzieci**, których celem jest wspólne działanie i wzmacnianie relacji w naturalnych sytuacjach. Zajęcia odbywają się głównie na świeżym powietrzu i obejmują m.in. gry zespołowe, zadania ruchowe, aktywności nad jeziorem oraz różnego rodzaju zabawy wymagające współpracy. Kadra prowadzi je w taki sposób, aby były okazją do obserwowania i wspierania relacji rodzic-dziecko i doświadczania w praktyce zasad bliskości, uważności i współregulacji, które stanowią podstawę podejścia TBRI®.

Popołudnia (ok. 16:00 - 18:00) to czas **pracy warsztatowej i terapeutycznej**. Zajęcia odbywają się w dwóch równoległych grupach - osobno dla rodziców i dla dzieci. Rodzice uczestniczą w warsztatach inspirowanych założeniami **TBRI®**, podczas których omawiane są codzienne sytuacje wychowawcze i sposoby reagowania na trudne zachowania dziecka. W tym samym czasie dzieci biorą udział w zajęciach rozwijających umiejętności społeczne, regulację emocji i współpracę w grupie. Forma zajęć jest aktywna i oparta na doświadczeniu, zabawie oraz ćwiczeniach dostosowanych do wieku uczestników.

Wieczory (ok. 20.00 – 21.00) przeznaczone są na wspólny czas wszystkich uczestników pobytu - ogniska, gry zespołowe, spokojne aktywności nad jeziorem oraz spotkania integracyjne. To przestrzeń, w której rodziny mogą być razem w mniej formalnej atmosferze, a kadra wspiera uczestników w przenoszeniu zasad podejścia **TBRI®** na codzienne sytuacje i relacje między dziećmi i dorosłymi.

ZAŁOŻENIA TERAPEUTYCZNE

Pobyt „Relacyjne lato nad jeziorem” opiera się na założeniach metody **TBRI® (Trust-Based Relational Intervention)** - podejścia rozwijanego z myślą o dzieciach, które doświadczyły przemocy, zaniedbania, rozstań z opiekunami lub innych trudnych wydarzeń wpływających na ich rozwój i funkcjonowanie emocjonalne. Punktem wyjścia jest przekonanie, że zachowanie dziecka nie jest jedynie kwestią wychowania czy dyscypliny, lecz często stanowi reakcję na wcześniejsze doświadczenia, stres lub trudności w regulacji emocji. Podstawą programu jest **praca w relacji opiekun–dziecko**. Zamiast skupiać się wyłącznie na zachowaniu dziecka, koncentrujemy się na jakości relacji, poczuciu bezpieczeństwa oraz sposobie reagowania dorosłych w codziennych sytuacjach. Podejście TBRI® zakłada, że zmiana w funkcjonowaniu dziecka najczęściej zaczyna się od zmiany sposobu rozumienia jego potrzeb i reagowania na trudne momenty.

Letni charakter pobytu sprzyja pracy terapeutycznej osadzonej w **naturalnych, codziennych sytuacjach**. Wspólne aktywności, zmiana otoczenia i długie dni spędzane razem sprawiają, że relacje rodzinne ujawniają się w sposób autentyczny. Dzięki temu wiele ważnych momentów terapeutycznych pojawia się nie tylko podczas warsztatów, ale także w trakcie zabawy, aktywności nad jeziorem czy zwykłych rozmów między opiekunami i dziećmi.



W pracy z dziećmi wykorzystujemy elementy **zabawy terapeutycznej, pracy w ruchu oraz aktywności twórczych**, które pomagają rozwijać umiejętności społeczne, regulację emocji, współpracę i komunikację. Zajęcia mają charakter doświadczeniowy - zamiast wykładów czy długich rozmów stawiamy na działanie, zabawę i sytuacje, które pozwalają dzieciom ćwiczyć nowe strategie w praktyce. Równolegle prowadzona jest **praca warsztatowa z rodzicami**, która pomaga lepiej rozumieć zachowanie dziecka i szukać sposobów reagowania zgodnych z założeniami TBRI®. Rozmawiamy o codziennych trudnościach wychowawczych, o tym jak wspierać dziecko w momentach napięcia oraz jak budować relację opartą na bezpieczeństwie, uważności i współregulacji.

Program koncentruje się przede wszystkim na rozwijaniu **umiejętności regulacji emocji, komunikacji, współpracy i budowania relacji**, zarówno po stronie dzieci, jak i dorosłych. W sytuacjach wymagających pogłębionej pracy możliwe są rozmowy indywidualne lub konsultacje z opiekunami. Najważniejszym elementem programu pozostaje jednak wspólne doświadczanie i czas spędzony razem w bezpiecznym i wspierającym środowisku.

PROGRAM REKREACYJNY

Latem Knieja żyje pełnią wakacyjnego rytmu. Długie dni, ciepłe wieczory i bliskość jeziora sprawiają, że wspólny czas poza zajęciami warsztatowymi jest ważną częścią pobytu. Program rekreacyjny ma charakter **rodzinny** - wiele aktywności zaplanowanych jest tak, aby rodzice i dzieci mogli działać razem, w naturalny sposób spędzając czas i wzmacniając relację.

Korzystamy z tego, co daje nam miejsce i pora roku. W ciągu dnia pojawiają się wspólne aktywności nad jeziorem - kajaki, deski SUP, rowery wodne, plażowanie czy proste gry i zadania ruchowe na świeżym powietrzu. To nie są zawody ani treningi sportowe, lecz okazja do bycia razem, współpracy i budowania pozytywnych doświadczeń w relacji opiekun–dziecko.

Jeśli pogoda nie sprzyja aktywnościom na zewnątrz, przenosimy się do środka. Do dyspozycji uczestników są warsztaty plastyczne i kreatywne, hala sportowa, miejsce do gier planszowych czy spokojnych aktywności rodzinnych. Czasem pojawiają się spontaniczne pomysły - wspólne gotowanie, małe turnieje sportowe, zabawy ruchowe czy po prostu rozmowy przy kawie, kiedy dzieci zajmują się czymś obok.

Wieczory mają bardziej spokojny charakter i sprzyjają integracji wszystkich uczestników pobytu. Organizujemy ogniska nad jeziorem, wspólne gry i zabawy, czasem wieczór filmowy lub planszówki. To moment, w którym rodziny mogą lepiej się poznać, podzielić doświadczeniami i po prostu pobyć razem w wakacyjnej atmosferze.

Dla tych, którzy chcą zachować wspomnienia, zorganizujemy sesję zdjęciową. Podarujemy Wam widoki i emocje, które będziecie mogli zabrać ze sobą do domu w formie cyfrowej. Wykorzystamy profesjonalny sprzęt, aby stworzyć zdjęcia, które staną się dla Was cennymi pamiątkami.



DODATKOWE ATRAKCJE

Spacer po jeziorze? Czemu nie! Nasze deski SUP z napędem **Hobie Mirage Eclipse** pozwalają dosłownie **chodzić po wodzie!** To idealna opcja dla tych, którzy chcą spróbować czegoś nowego – bez wiosłowania, za to z ogromnym fun'em. A jeśli klasyczne SUP-y? To już inna historia – równowaga, koncentracja i... mnóstwo śmiechu, zwłaszcza przy pierwszym „kontakcie” z wodą.

Rower wodny? W wersji flaming, motorówka czy zjeżdżalnia? Zwykłe rowery wodne to jedno, ale te ze zjeżdżalnią czy w kształcie flaminga to już inna liga! Można popłynąć na bezludną wyspę **Sacin**, odwiedzić sąsiedni ośrodek albo spróbować spektakularnego zjazdu do jeziora prosto z pokładu.

Kajaki? Każdy znajdzie coś dla siebie! Tradycyjne, sit-on-top, wielka kanadyjka, a nawet kajak z napędem nożnym – tu nie chodzi tylko o wiosłowanie, ale też **naukę równowagi, oswojenie z wodą i trochę adrenaliny!**

Mata na wodzie? Można ćwiczyć, można się bawić, można po prostu leżeć! **BeBoard** to coś więcej niż zwykła mata – to platforma do wodnego pilatesu i jogi, tor przeszkód, miejsce do wyścigów i zabaw albo... najlepszy leżak na środku jeziora.

A wiatr? Też mamy na niego plan. **Deski windsurfingowe i windSUP** pozwalają wejść poziom wyżej – tu liczy się balans, czucie wiatru i pierwsze próby „złapania żagla”. To aktywność, która łączy ruch, koncentrację i czystą radość z bycia na wodzie, a każda udana próba kończy się szerokim uśmiechem i chęcią na więcej.

CENY

Dziecko + opiekun:	5200 zł
Osoba towarzysząca > 11 lat:	1200 zł
Osoba towarzysząca 3-11 lat:	900 zł
Osoba towarzysząca < 3 lat:	300 zł

Dopłaty do diet

wegetariańska:	+20 złotych/osoba/dzień
bezcukrowa, bezmleczna:	+30 złotych/osoba/dzień
bezglutenowa, wegańska, bez laktozy:	+35 złotych/osoba/dzień
eliminacyjna, łączona:	cena ustalana indywidualnie

DOJAZD

Dojazd na miejsce pobytu odbywa się **we własnym zakresie**. W terminie 31.07-7.08.2026 zapewniamy dodatkowo możliwość skorzystania z transportu zorganizowanego z Warszawy. Zbiórka uczestników planowana jest zazwyczaj na Placu Defilad. Koszt transportu zorganizowanego z Warszawy (w obie strony): 290 złotych/osoba.



KONTAKT

Formalności i program:

Katarzyna Kabzińska, 666 196 220

E-mail:

rodzinki@adiuvame.pl

Więcej informacji:

<https://www.adiuvame.pl>



DZIECKO, KTÓRE PRZETRWAŁO. DOROSŁY, KTÓRY MA WYTRWAĆ. WYDARZENIA, KTÓRE ZOSTAWIŁY ŚLAD.