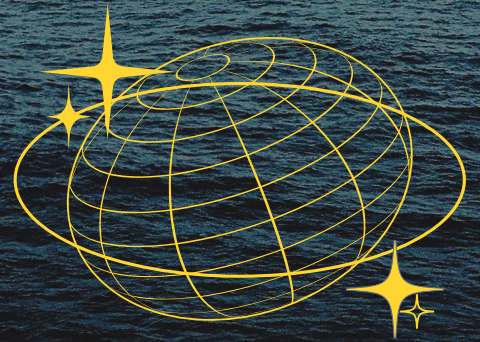


Nawigator Empatii

Wskazówki dla rodziców



Twój osobisty przewodnik po ścieżkach diagnostyki i wsparcia.

Drogi Rodzicu,

Wiem, że trzymasz ten dokument, bo szukasz odpowiedzi na trudne pytania. Prawdopodobnie towarzyszy Ci niepokoje, a w głowie huczy od pytań: „Czy z moim dzieckiem jest coś nie tak?”, „Czy to moja wina?”, „A co, jeśli to coś poważnego?”.

Chcę Cię uspokoić: **to, co czujesz, jest ważne, a szukanie odpowiedzi to akt najwyższej miłości do Twojego dziecka.**

W **Centrum Empatii** wierzymy, że diagnoza to nie etykieta i nie powód do strachu.

Diagnoza to po prostu „instrukcja obsługi”, która pozwala nam zrozumieć, dlaczego świat jest dla Twojego dziecka czasem zbyt trudny, zbyt głośny lub zbyt szybki. Zamiast błądzić po omacku i nazywać trudności dziecka „niegrzecznością” czy „lenistwem”, zyskujesz konkretną wiedzę.

Ta Mapa Drogowa to Twój pierwszy krok. Nie bój się szukać wsparcia – ono nie zmienia Twojego dziecka w kogoś innego. Ono pozwala mu wreszcie **poczuć się dobrze we własnej skórze**, a Tobie odzyskać spokój i radość z bycia rodzicem.

Nie jesteś w tym sam. Zróbmy ten pierwszy krok razem.

Dziękuję, że tu jesteś. Twoja uważność to najpiękniejszy fundament dla przyszłości Twojego dziecka.

Z wyrazami uznania,

Elżbieta P.Cyma

Założycielka Centrum i Fundacji Empatia

DOBRA WIADOMOŚĆ!

Twoje odpowiedzi w **Nawigatorze Empatii** sugerują, że w badanych obszarach rozwój Twojego dziecka przebiega obecnie bez wyraźnych sygnałów alarmowych. To moment, w którym możesz odetchnąć i cieszyć się wspólną codziennością. Pamiętaj, że każde dziecko rozwija się we własnym tempie, a brak „czerwonych flag” to bardzo dobry sygnał.

ZASADA „CZYNNEJ OBSERWACJI” (Co robić teraz?)

Mimo dobrego wyniku, bądź mądrym obserwatorem. Układ nerwowy dziecka jest w stałym procesie zmian.

Wracaj do testu: Jeśli za kilka miesięcy zauważysz coś, co Cię zaniepokoi – wróć do naszego Nawigatora.

Ufaj intuicji: Jeśli mimo wyniku czujesz podskórnie, że „coś jest inaczej”, nie ignoruj tego. Czasem subtelne sygnały są widoczne tylko dla rodzica.

Dbaj o bazę: Pamiętaj o regularnych bilansach u pediatry oraz kontroli wzroku i słuchu – to fundamenty, które warto sprawdzać profilaktycznie raz w roku.

TWOJE WSPARCIE NA CO DZIEŃ (Profilaktyka Empatii)

Nawet jeśli dziecko nie potrzebuje terapii, możesz wspierać jego rozwój poprzez proste aktywności:

- **Ruch to paliwo:** Pozwalaj dziecku na bose spacerowanie, wspinanie się i huśtanie – to naturalna dieta dla zmysłów.
- **Czas bez ekranów:** Ograniczaj kontakt z telefonem i telewizją na rzecz wspólnej zabawy, czytania i rozmowy. To buduje relację i reguluje emocje.
- **Celebryj nudę:** Pozwól dziecku na nicnierobienie – to wtedy rodzi się kreatywność i mózg odpoczywa.

BĄDŹMY W KONTAKCIE

To, że dziś nie potrzebujesz Mapy Drogowej Wsparcia, nie oznacza, że nasza droga się kończy. Zapraszamy Cię do społeczności **Centrum i Fundacji Empatia**:

- Śledź nasze warsztaty dla rodziców o emocjach i budowaniu relacji.
- Korzystaj z naszych materiałów edukacyjnych w mediach społecznościowych.
- Pamiętaj, że jesteśmy tu dla Ciebie, jeśli kiedykolwiek będziesz potrzebować porady.

Dziękuję, że tu jesteś. Twoja uważność to najpiękniejszy fundament dla przyszłości Twojego dziecka.