

# 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 niepokój, 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*

## WIEM, ŻE SIĘ NIEPOKOISZ

Jako rodzic niemowlęcia masz prawo czuć się zagubiony. Wiele osób może Ci mówić: „ma czas”, „wyrośnie z tego”. W Centrum Empatii wiemy jednak, że wczesna obserwacja to nie panika – to mądra troska. Układ nerwowy niemowlęcia zmienia się z dnia na dzień, a Twoja szybka reakcja to najlepszy start, jaki możesz dać swojemu dziecku.

## TWOJE 3 KROKI DO DZIAŁANIA:

**KROK 1: Konsultacja u Fizjoterapeuty NDT-Bobath** To najważniejszy specjalista na tym etapie.

**Dlaczego on?** Fizjoterapeuta pracujący metodą NDT-Bobath oceni napięcie mięśniowe i wzorce ruchowe dziecka w sposób bezstresowy (poprzez zabawę i pielęgnację).

**Na co zwrócić uwagę?** Sprawdź, czy specjalista potrafi pokazać Ci techniki „handlingu”, czyli jak prawidłowo podnosić, nosić i przewijać dziecko, by wspierać jego rozwój każdego dnia.

**KROK 2: Wizyta u Neurologopedy** Może Cię to zdziwić, ale logopeda jest potrzebny już teraz, jeśli niemowlę ma problemy z jedzeniem.

**Dlaczego ten specjalista?** Jeśli dziecko krztusi się, ma problem z ssaniem lub stale trzyma otwartą buzię, neurologopeda sprawdzi wędzidełko oraz pracę mięśni twarzy. Prawidłowe jedzenie to fundament późniejszej mowy.

## KROK 3: Osteopata Dziecięcy (Wsparcie dodatkowe)

**Dlaczego warto?** Jeśli poród był trudny (np. kleszczowy, próżniociąg lub cesarskie cięcie), osteopata może pomóc rozładować napięcia w ciele dziecka, które często objawiają się kolkami, trudnym snem lub asymetrią (układaniem się w literę C).

## TWOJA LISTA PYTAŃ DO SPECJALISTY:

- *Czy asymetria u mojego dziecka wymaga rehabilitacji, czy wystarczą odpowiednie ćwiczenia w domu?*
- *Jak mogę wspierać rozwój dziecka podczas codziennych czynności (podnoszenie, kąpiel)?*
- *Czy napięcie mięśniowe wpływa na problemy z karmieniem/snem mojego dziecka?*

## GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

**Fizjoterapia NDT-Bobath, Neurologopeda oraz Osteopatia Dziecięca.**

**Ważna uwaga:** W tym wieku każdy miesiąc ma znaczenie dla plastyczności mózgu – nie czekaj, aż dziecko "samo wyrośnie".

