

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

ZROZUMIEĆ, NIE OCENIAĆ

Okres dojrzewania to czas "wielkiej przebudowy" mózgu. Jeśli Twoje dziecko ma ADHD lub Spektrum, ten czas jest dla niego dwa razy trudniejszy. To, co bierzesz za bunt, może być walką o przetrwanie w przebudzonym świecie, a to, co wygląda na lenistwo – paraliżem decyzyjnym. Twoim celem nie jest teraz "naprawa" nastolatka, ale bycie jego bezpieczną bazą.

TWOJE 3 KROKI DO DZIAŁANIA:

KROK 1: Wyklucz przyczyny fizjologiczne (Endokrynolog/Internista) Zanim zaczniesz terapię psychologiczną, sprawdź ciało. Problemy z nastrojem, chroniczne zmęczenie i brak koncentracji u nastolatków często wynikają z:

- Niestabilnej pracy tarczycy.
- Głębokich niedoborów (witamina D, ferrytyna, witaminy z grupy B).
- Zaburzeń gospodarki cukrowej. *Zrób podstawowe badania krwi, aby wiedzieć, czy psychika nie walczy z osłabionym organizmem.*

KROK 2: Kluczowa Konsultacja: Psychoterapeuta (nurt CBT lub DBT)

Dlaczego ten specjalista? Nurt poznawczo-behawioralny (CBT) lub dialektyczno-behawioralny (DBT) daje nastolatkowi konkretne narzędzia do radzenia sobie z emocjami, lękiem i niską samooceną.

Twoja rola: Pozwól dziecku wybrać terapeutę. Jeśli nastolatek nie czuje zaufania do danej osoby, terapia nie zadziała. Szukaj kogoś, kto specjalizuje się w pracy z młodzieżą neuroatypową.

KROK 3: Konsultacja u Psychiatry Dzieci i Młodzieży Jeśli podejrzewasz niezdiagnozowane wcześniej ADHD/Spektrum lub jeśli stan emocjonalny dziecka jest bardzo ciężki (brak chęci do życia, autoagresja):

Nie bój się tej wizyty. Psychiatra to lekarz, który pomoże "ugasić pożar" w układzie nerwowym, aby terapia w ogóle mogła przynieść efekty.

TWOJA LISTA PYTAŃ DO NASTOLATKA (Zanim pójdziecie do lekarza):

- „Czy czujesz, że świat jest dla Ciebie zbyt głośny lub męczący?” (Pytanie o sensorykę).
- „Czy czujesz, że Twój mózg działa inaczej niż u rówieśników?” (Pytanie o neuroatypowość).
- „W jakich sytuacjach czujesz się najbardziej bezpiecznie?”.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Psychoterapeuta Młodzieży, Psychiatra Dziecięcy oraz Centra Diagnozy ADHD/ASD u dorosłych i młodzieży.