

# 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*

## Co te sygnały mogą oznaczać w praktyce?

Jeśli w teście pojawiły się odpowiedzi na TAK, nie traktuj ich jako problemu, ale jako informację o specyficznych potrzebach Twojego dziecka. W tym wieku mózg dziecka intensywnie przygotowuje się do roli ucznia.

Trudności, które widzisz, to często sygnał, że układ nerwowy potrzebuje wsparcia w konkretnych obszarach:

- **Spektrum Autyzmu (ASD):** Twoje dziecko może postrzegać świat bardziej intensywnie niż inni. To, co dla nas jest szeptem, dla niego może być krzykiem. Problemy z rówieśnikami nie wynikają ze złej woli, ale z innego sposobu odczytywania intencji i emocji. Diagnoza pozwoli mu poczuć się bezpiecznie w grupie.
- **ADHD (Nadpobudliwość i brak koncentracji):** To nie jest „brak wychowania”. To biologia mózgu, która utrudnia dziecku zatrzymanie reakcji. Dziecko z ADHD często słyszy: „usiedź w miejscu”, „skup się”, co dla niego jest fizycznie niemożliwe bez odpowiednich technik wsparcia.
- **Zaburzenia Integracji Sensorycznej (SI):** Często mylone z ADHD. Dziecko wierci się, bo jego ciało desperacko szuka bodźców, by móc poczuć, gdzie się znajduje, albo ucieka przed dotykiem/hałasem, który sprawia mu ból.

## TWOJE 3 KROKI DO DZIAŁANIA:

**KROK 1: Konsultacja u Psychiatrii Dziecięcego.** To najważniejszy krok medyczny. Tylko lekarz może potwierdzić ASD lub ADHD.

Dlaczego warto? Oficjalna diagnoza otwiera dziecku drzwi do darmowej terapii w ramach Wczesnego Wspomagania Rozwoju (WWR) oraz zapewnia dodatkowe wsparcie w zerówce i szkole (nauczyciel wspomagający, zajęcia rewalidacyjne).

**KROK 2: Diagnoza Protokołem ADOS-2.** Jeśli niepokoją Cię kwestie relacji i komunikacji, szukaj placówek wykonujących badanie ADOS-2. To interaktywna zabawa, podczas której specjalista w obiektywny sposób ocenia cechy charakterystyczne dla spektrum. To daje Ci 100% pewności i odcina domysły.

**KROK 3: Badanie u Terapeuty Integracji Sensorycznej (SI).** W wieku 4-7 lat terapia SI przynosi spektakularne efekty. Jeśli dziecko nauczy się panować nad swoimi zmysłami teraz, w pierwszej klasie będzie mogło skupić się na nauce czytania, a nie na tym, że swędzi je metka od bluzki lub drażni dźwięk przesuwanych krzeseł.

## TWOJA LISTA PYTAŃ DO PRZEDSZKOLA:

Zanim pójdziesz na wizytę, zapytaj nauczyciela w przedszkolu:

- *Jak dziecko radzi sobie w sytuacjach swobodnej zabawy na dywanie?*
- *Czy potrafi samo zainicjować kontakt z kolegą, czy czeka na zaproszenie?*
- *Czy wykonuje polecenia kierowane do całej grupy, czy potrzebuje powtórzenia prosto do ucha?*
- *Jak reaguje na zmiany w planie dnia (np. gdy zamiast spaceru jest teatrzyk)?*

**Dostrzeżenie tych cech u dziecka w wieku 4-7 lat to ogromna szansa. To moment, w którym mózg jest niesamowicie plastyczny i chłonny. Diagnoza to nie wyrok – to instrukcja obsługi**

**Twojego dziecka. Dzięki niej wejdzie ono w świat szkolny z poczuciem sukcesu i pewnością siebie, zamiast mierzyć się z etykietą „niegrzecznego” czy „wolniejszego”.**

**Jesteśmy tu, by pomóc Ci tę instrukcję odczytać.**

Niniejszy dokument ma charakter informacyjny i nie zastępuje profesjonalnej diagnozy medycznej. Administratorem danych jest Financia Elżbieta Cyma. Kontakt: [centrumempatia@wp.pl](mailto:centrumempatia@wp.pl).