



CENTRUM
PSYCHOTERAPII
I DIAGNOZY

Workbook "Neuronawigacja bliskości"



Kod QR do pobrania Workbook'a

Ten workbook powstał z myślą o rodzicach, którzy chcą budować relację z dzieckiem neuroatypowym w sposób świadomy, wspierający i pełen życzliwości.

Zebrane w nim ćwiczenia zapraszają do uważnej samoobserwacji i pogłębionej refleksji nad codziennym kontaktem z dzieckiem, jego indywidualnymi potrzebami oraz własnymi postawami i przekonaniami rodzicielskimi, które często działają w tle, nie zawsze będąc w pełni uświadomione.

U podstaw tej pracy leży przekonanie, że bliskość, poczucie bezpieczeństwa i akceptacji są fundamentem zdrowego rozwoju dziecka: jego tożsamości, stabilnej samooceny i dobrostanu na całe życie. W przypadku dzieci neuroatypowych szczególnego znaczenia nabiera uważność rodzica, gotowość do dostrzeżenia potrzeb i dyspozycji, które mogą odbiegać od powszechnie przyjętych norm, ale są naturalną częścią indywidualnego profilu dziecka.

Świadomość tych różnic oraz umiejętne reagowanie na nie pozwalają chronić potencjał dziecka, zmniejszać presję dopasowywania się i maskowania oraz wzmacniać poczucie własnej wartości.

Ten workbook nie proponuje „jednego właściwego sposobu” rodzicielstwa.

Jest zaproszeniem do odkrywania własnej drogi. Takiej, która sprzyja autentycznej relacji, opartej na zrozumieniu, wsparciu i zaufaniu.

*Zespół Centrum
Psychoterapii i Diagnostyki*

Mocne strony mojego dziecka

Zastanów się, co w Twoim dziecku szczególnie cenisz lub co przychodzi mu z łatwością.
Zapisz co najmniej 5 przykładów.

Obszar	Przykład zachowania	Możliwe wzmocnienia
Relacje społeczne		
Zainteresowania i pasje		
Ruch/koordynacja		
Myślenie i kreatywność		
Komunikacja		
Inne		

Wyzwania mojego dziecka

Zidentyfikuj obszary, w których Twoje dziecko doświadcza trudności. Zastanów się, co możesz zmienić w otoczeniu lub komunikacji, aby je wspierać.

Obszar	Przykład trudności	Moje możliwe wsparcie
Sensoryka (dźwięk, dotyk, itd.)		
Emocje i napięcie		
Planowanie i organizacja		
Relacje i interakcje		
Zmiany i niespodzianki		
Skupienie uwagi		
Inne		

Moja reakcja i przekonania

Jak moje emocje i przekonania wpływają na dziecko? Przyjrzyj się własnym reakcjom w trudnych sytuacjach.

Sytuacja	Moja reakcja	Nowa, bardziej wspierająca reakcja

Zmysły mojego dziecka

Które bodźce są trudne, a które regulujące dla Twojego dziecka? Wypełnij tabelę.

Obszar sensoryczny	Trudne bodźce	Regulujące bodźce
Słuch		
Dotyk		
Wzrok		
Równowaga		
Węch		
Smak		

Jak moje dziecko reguluje emocje?

Co pomaga Twojemu dziecku wrócić do równowagi? Zastanów się nad strategiami, które już działają.

Trudna emocja	Co pomaga ją regulować?

Nasza relacja

Opisz działania, które chcesz wzmacniać w swojej relacji z dzieckiem oraz te, które chcesz ograniczyć.

Chcę robić więcej	Chcę robić mniej

Mapa potrzeb dziecka w sytuacjach trudnych

Instrukcja: Wybierz jedną sytuację trudną w codziennym funkcjonowaniu dziecka i wypełnij tabelę.

Opis sytuacji	Co dziecko robi (fakty)	Co może przeżywać (emocje)	Jakie może mieć potrzeby	Jak mogę wesprzeć regulację	Czego oczekuje ja jako rodzic

Moje wyzwacze rodzicielskie i automatyczne reakcje

Instrukcja: Zaznacz, co szczególnie Cię uruchamia oraz jak mozesz zmienić swojå reakcję.

Co mnie uruchamia	Moja automatyczna reakcja	Jaki przekaz za tym stoi	Alternatywna reakcja

Profil sensoryczny dziecka i rodzica

Instrukcja: Oceń nasilenie wrażliwości w każdym obszarze i dopisz pomocne strategie.

Obszar sensoryczny	Dziecko (niskie/ średnie/wysokie)	Rodzic (niskie/ średnie/wysokie)	Co pomaga	Czego unikać

Model komunikacji empatycznej EFT w praktyce

Instrukcja: Przepisz komunikat na taki, który opiera się na empatii i obserwacji.

Sytuacja	Mój typowy komunikat	Interpretacja dziecka	Empatyczny komunikat