

NASTOLATKI



Bochnia 2024



Mam zaszczyt przedstawić Państwu publikację, która ma na celu pomóc Państwu zrozumieć, co przeżywają Wasze dzieci w okresie dojrzewania, jak im towarzyszyć, wspierać, oraz w jaki sposób radzić sobie z ewentualnymi kryzysami i konfliktami.

Dojrzewanie to czas wielkich zmian - zarówno fizycznych, jak i psychicznych. Nastolatki przechodzą przez burzę hormonów, która wpływa na ich nastrój, zachowanie, potrzeby i zainteresowania. Jest to moment w którym szukają swojej tożsamości, wartości i celów. Dorastając chcą być niezależne, ale jednocześnie potrzebują akceptacji i wsparcia. Nastolatki stają przed wieloma wyzwaniami - takimi jak nauka, praca, przyjaźń, miłość, seksualność, zdrowie, hobby, czy obywatelskość.

Ten czas wymaga od Państwa jako rodziców dużo cierpliwości, zrozumienia, dialogu i miłości. Nie jest to łatwe zadanie, ale jest to zadanie bardzo ważne i satysfakcjonujące. Dlatego zachęcam Państwa do zapoznania się z tą publikacją, która może być źródłem wiedzy, inspiracji i wsparcia. Mam nadzieję, że dzięki niej Państwo lepiej poznacie swoje dzieci, ich emocje, zagrożenia i wyzwania, oraz że znajdziecie w niej odpowiedzi na Wasze pytania i wątpliwości.

Życzę Państwu owocnej lektury.

Adam Korta

Starosta Bocheński




Ze świata nauki...

Okres dojrzewania to taki czas w życiu, kiedy mózg człowieka zmienia się. Przechodzi ważne, dynamiczne zmiany rozwojowe (to ponad 10 lat intensywnych procesów). Wtedy właśnie zaczyna się okres totalnej przebudowy w mózgu, który trwa aż do 25 roku życia. Do tego właśnie czasu nasze ciało i umysł znajdują się w procesie dojrzewania.




Zastanów się!

Rodzicu zamknij na chwile oczy i wyobraź sobie wielki plac budowy z intensywnością różnorodnych działań na nim podejmowanych, dynamiką zmian, szybkością przekształceń. Kto kiedykolwiek przeprowadzał remont, ten wie, że trudno w tym chaosie zachować spokój. Ten proces dokładnie obrazuje to, co zachodzi w mózgu nastolatka. Żeby wiedzieć, jak z nim rozmawiać, musimy przede wszystkim wiedzieć i zrozumieć, z jaką wewnętrzną rewolucją ten młody człowiek na co dzień się zмага.




Jeszcze do niedawna badacze uważali, że za „typowe” zachowania nastolatka odpowiadają zmiany hormonalne. Prowadzone badania wykazały jednak, że przyczyn w zmianie zachowania i samopoczucia dziecka należy dopatrywać się również w przeobrażeniach, jakie następują w mózgu, w jego budowie i funkcjonowaniu w okresie dorastania.

Mózg nastolatka to mózg w remoncie.



Pod względem neurobiologicznym, wycinane jest z niego wszystko, co zbędne (tzw. wycinka konektywna). Mózg nastolatka ma bowiem więcej neuronów i połączeń nerwowych niż mózg dorosłego. Niestety wcale nie jest to zaleta - sprawdza się tutaj powiedzenie „co za dużo to niezdrowo”. Zbyt duża liczba neuronów oznacza chaos komunikacyjny pomiędzy różnymi strukturami mózgu. Jako ostatnia dojrzewa kora przedczołowa - to siedziba rozsądku. To „centralna jednostka” zarządzająca, która odpowiada za planowanie, organizowanie, syntezywanie informacji docierających do człowieka oraz wnioskowanie, co należy z nimi zrobić. Praca, jaką wykonuje mózg w tym ważnym okresie, jest bardzo energochłonna. Nastolatkwie odczuwają ten fakt. W wyniku współdziałania wielu czynników biologicznych mogą przejściowo doświadczać (a dorośli to zauważać) nowych form zaburzenia równowagi w sferze emocjonalnej czy poznawczej.



Świat z perspektywy nastolatka można porównać do pola minowego, na którym nagle się znalazł i próbuje przejść. Nie posiada szczegółowej mapy, a podpowiedzi i wyznaczane kierunki osób spotkanych w tej drodze bywają sprzeczne.

Emocje na wierzchu

Jednym z najintensywniej działających i najbardziej dynamicznie zmieniających się obszarów w mózgu jest układ limbiczny. Odpowiada on za emocje i instynktowne reakcje. Zmiany zachodzące w układzie limbicznym, a także w układzie nagrody przyczyniają się do nadmiernej impulsywności, zmienności nastrojów oraz różnych skrajnych zachowań. Dojrzewający mózg nastolatka sprawia, że dzieci bywają nieprzewidywalne. Często swoimi słowami i postawami ranią innych ludzi. Według badaczy, do świadomości młodych ludzi nie dochodzi zbyt szybko informacja o tym, że naruszają czyjeś granice albo, że ktoś mógł poczuć się głęboko urażony ich postępowaniem. Brak dobrej łączności między różnymi częściami mózgu wpływa więc na to, że młodzież nie zawsze liczy się z uczuciami innych.

Typowe zachowania nastolatka

- zmienność nastroju,
- mniejsze zainteresowanie nauką i obowiązkami,
- eksperymentowanie z używkami,
- potrzeba prywatności,
- koncentrowanie się na wyglądzie zewnętrznym,
- poszukiwanie wrażeń,
- popadanie w konflikty z nauczycielami, rodzicami.



Zachowania niepokojące

- ciągły smutek, złość,
- brak umiejętności koncentrowania się na nauce, unikanie szkoły,
- regularne sięganie po narkotyki lub alkohol,
- unikanie relacji z ludźmi,
- zaburzenia odżywiania,
- zachowania agresywne,
- autoagresja, myśli samobójcze.

Jak wspierać rozwój mózgu nastolatków?

- zrozumienie i empatia - potrzeba czasu i cierpliwości, każda przebudowa w końcu minie. Nastolatki potrzebują zrozumienia ze strony swoich bliskich oraz poczucia, że to, co się z nimi dzieje, jest czymś zupełnie naturalnym;
- dbanie o kontakt pomimo trudności - młodzi ludzie bardzo potrzebują ciepła, bliskości i zapewnienia o bezpiecznej więzi ze strony dorosłych, choć tej potrzeby nie okazują lub okazują w sposób, który jest dla bliskich trudny;
- dbanie o dobrą komunikację - koncentrowanie się na komunikatach wspierających, a unikanie ciągłego upominania, porównywania, wyśmiewania;
- nauka planowania, zarządzanie sobą, czasem i przestrzenią - nie wystarczy powiedzieć nastolatki, że powinien planować. Warto pytać młodego człowieka o to, co planuje, co konkretnie chce zrobić, co mu jest do tego potrzebne, jakich efektów się spodziewa, jakie trudności może napotkać;
- metoda zielonego ołówka także dla nastolatków - chwal, doceniaj, koncentruj się na mocnych stronach dziecka, na tym, co potrafi i robi dobrze.
- dobry sen - chociaż nastolatki mają tendencję modyfikowania dotychczasowego rytmu dobowego, warto wspierać ich higienę snu;
- uważna obecność - nastolatki potrzebują wsparcia dorosłych, ich uważnej obecności ale także przyzwolenia na coraz większą niezależność. Obecność dorosłych, oparta na empatii oraz zaangażowaniu w relację, może pomóc młodym w integracji zarówno pracy mózgu, jak i całej tożsamości, by wykorzystać ogromny potencjał rozwojowy, który niesie za sobą dorastanie.



Źródło: „Charaktery” „Mózg nastolatka - burza myśli i emocji”, Karolina Appel, sierpień 2023

DAR - czyli jak wspierać proces „przebudowy” mózgu

DIETA

Badania naukowe wskazują na istnienie osi mózgowo-jelitowej - aktywnego połączenia między mózgiem a jelitami. Na tej drodze wysyłanych jest wiele sygnałów, w tym neuroprzekaźników, hormonów(np. kortyzol) i cytokin. Produkcja sygnałów, m.in. serotoniny i dopaminy, zależy od bakterii jelitowych (mikrobioty). Aby wszystko sprawnie funkcjonowało, bakterie muszą być odpowiednio dożywione. Potrzebny jest im błonnik (zawarty m.in. w węglowodanach złożonych i warzywach), niszczą fast foody.

AKTYWNOŚĆ

Sport to zdrowie - również psychiczne. Nasz organizm uwielbia, kiedy jesteśmy w ruchu i w podziękowaniu wyzwala endorfiny. Są to tzw. moduły emocji, które należą do grupy „hormonów szczęścia”. Mają wiele zalet: poprawiają nastrój, blokują ból, rozluźniają mięśnie, obniżają poziom kortyzolu. Produkcja endorfin może trwać nawet do kilku godzin po zakończeniu treningu. Zresztą nie tylko endorfiny mają w sporcie znaczenie, równie ważny jest aspekt psychologiczny: młody człowiek stawia przed sobą cel, a jego realizacja może przynieść mu poczucie sprawczości.

RELAKSACJA

Wbrew pozorom do metod relaksacyjnych należą nie tylko medytacja, mindfulness (czyli ćwiczenia uważności) czy techniki oddychania. Rozładować napięcie możemy także poprzez proste czynności: rozwijanie hobby, spacer z psem czy ograniczenie czasu z telefonem w rękę. Warto pielęgnować wspólne rodzinne tradycje - może to być niedzielne wyjście do kina, wycieczki rowerowe albo gra w planszówki. Pokażmy nastolatkowi, że lubimy spędzać z nim czas.

Korzyści i zdobycze nastoletniego mózgu

- **Poszukiwanie nowości** - dzięki dążeniu do uzyskania nagrody w obwodach mózgowych, które skłania nas do odkrywania nowych rozwiązań, angażowania się w życie oraz odczuwania intensywnych doznań, w okresie nastoletnim nieustannie poszukujemy nowości we wszystkich obszarach życia. Taka postawa, przy dobrym wsparciu, może zaowocować trwałą, prawdziwą fascynacją życiem, dążeniem do realizowania swoich marzeń i pragnień, poszukiwania innowacyjnych rozwiązań.
- **Spółeczne zaangażowanie** - typowym dla rozwoju nastolatka jest oczywiście zwrócenie swojego zainteresowania w kierunku rówieśników i świata, a pleców do ogniska domowego. Potrzebuje czuć stabilność za plecami, aby móc wejść w ten trudny świat relacji rówieśniczych, podjąć ryzyko pełnienia nowych ról społecznych. Nastolatek potrzebuje stymulacji, niezależności i kontaktów z innymi, aby odkrywać świat na swoich zasadach.
- **Intensywna emocjonalność** - intensywne emocje są zarówno przyjemne, jak i nieprzyjemne, a młodzież przeżywa je zazwyczaj na pełnych obrotach. Sprawiają, że nasze życie smakuje wyraźniej, jest w nim więcej energii, motywacji, witalności.
- **Twórcza eksploracja** - jeśli w czasie dojrzewania z otwartością pielęgnujemy naszą kreatywność, wyobraźnię, przyjmowanie nowych perspektyw, w twórczy sposób zgłębiamy różnorodne możliwości, to te cechy mogą nam się bardzo przydać również w późniejszym życiu.

Ciekawostki!

U nastolatków zmienia się też dobowy rytm wydzielania melatoniny – hormonu relaksacyjnego, odpowiedzialnego także za zasypianie i sen. U osób dorosłych melatonina zaczyna się wydzielać około godziny 21, największy jej poziom w organizmie występuje w godz. 24 -3 w nocy, potem spada, następnie ok. 6. rano dorosły się powoli wybudza, ponieważ melatonina znika z organizmu.

Tymczasem w przypadku nastolatka jest zupełnie inaczej. Aż do o godziny 24 melatonina nie wydziela się w ogóle – dlatego nie chce mu się spać. Czas zasypiania to między 24. a 3. w nocy, najgłębszy sen trwa od 3. w nocy do 6. rano. Kiedy nastolatek przychodzi na godz. 8 do szkoły – to czuje się tak samo, jakby dorosły przyszedł do pracy na 4. rano – jest naprawdę mało przytomny.

Czy wiesz, dlaczego nastolatki zasypiają dopiero o 3 w nocy?



Skąd ten ironiczny uśmiech?



Młodzi ludzie mają mocno ograniczoną umiejętność odczytywania emocji na podstawie wyrazu twarzy oraz panowania nad własną mimiką. Ich kompetencja w tym zakresie to tylko 1/3 kompetencji dorosłego. To właśnie efekt niedojrzałości płatów przedczołowych mózgu. Stąd doskonale znane rodzicom i nauczycielom ironiczne uśmiechy, rozmaite grymasy, czy „gradowa chmura” na twarzy. Nastolatki nie wiedzą, że je mają!

Test - jaki jest Twój styl rodzicielstwa?

1. Moje dzieci mają wyznaczone obowiązki domowe.
2. Uważam, że między rodzicami a dzieckiem powinny być równość oraz partnerstwo.
3. Uważam, że to rodzic jest liderem, podejmuje decyzje i nie musi ich tłumaczyć dziecku.
4. Cieszę się, że moje dziecko ma własne zdanie, ale to ja mam ostatnie słowo.
5. Dzieci uczą się niezależności, praktykując ją na co dzień.
6. Bywa, że odrabiam prace domowe za swoje dziecko – przecież chcę, żeby miało dobre oceny!
7. Dużo pracuję, więc nie mam czasu na chodzenie na wywiadówki.
8. Odczuwam satysfakcję, gdy inni chwalą, jakie ładne, grzeczne i zdolne jest moje dziecko.
9. Zainstalowałam/-em aplikację Librus w telefonie, żeby mieć pełen wgląd w obecności i oceny mojego dziecka.
10. Może nie mam czasu na wielogodzinne zwierzenia, ale najważniejsze, że zapewniam dziecku bezpieczeństwo materialne – ma co jeść, ma niezłe ubrania, dobry telefon, zawsze wyjeżdżamy na wakacje.
11. Daję dzieciom dużo ciepła i staram się być dla nich dostępna/-y emocjonalnie.
12. Daję maksymalnie dużo troski i ciepła swojemu dziecku.
13. Młody człowiek jeszcze nie wie, czym się interesuje i co chce robić, więc podpowiadam swojemu dziecku, jak powinno najlepiej zagospodarować wolny czas, żeby osiągnąć zakładane cele.
14. Dzwonię do swojego dziecka kilka razy dziennie lub jesteśmy w kontakcie SMS-owym.
15. Bywam czasem szorstka/-i i surowa/-y wobec swojego dziecka.
16. Czasem mam wrażenie, że jeśli nie przypilnuję wszystkiego, na pewno coś złego stanie się mojemu dziecku.
17. Oczekuję, że moje dziecko będzie się mnie słuchało (będzie posłuszne).
18. Dbam o wszechstronny rozwój swojego dziecka, ma grafik wypełniony różnymi zajęciami pozalekcyjnymi od rana do wieczora.
19. Ważne jest dla mnie respektowanie panujących w naszej rodzinie zasad.
20. Staram się być konsekwentna/-y, ale i wyrozumiała/-y.
21. W moim domu panuje jasna hierarchia i wiadomo, czyje zdanie jest najważniejsze.

- 22.Mam wśród znajomych na Facebooku kolegów i koleżanki swojego dziecka.
23. Nie znam kolegów ani koleżanek swojego dziecka, zazwyczaj spotyka się z nimi poza domem.
- 24.Osiągnęłam/-ąłem w życiu sukces i za wszelką cenę do jego osiągnięcia poprowadzę również swoje dziecko.
- 25.Uważam, że nieuchronne i surowe kary są skuteczne wychowawczo.
- 26.Jawna kontrola i kary nie działają, dlatego stosuję pochwały i nagradzam za posłuchanie mnie.
- 27.Unikam konfliktów, raczej dążę do harmonii i zachęcam do dialogu.
- 28.Nie mam czasu sprawdzać na każdym kroku, co robi moje dziecko, da sobie radę.
- 29.Daję swojemu dziecku wszystko, czego potrzebuje, więc oczekuję, że w zamian będzie wzorowo się uczyło lub będzie najlepszym sportowcem.
- 30.Wierzę swojemu dziecku – jeśli mówi, że nie pali, to żadna pedagog mi nie wmówi, że jest inaczej!

Źródło: Fundacja Dorastaj z Nami; <https://dorastajz nami.org>

Autorytet

1,4,11,19,20

Dyktator

3,15,17,21,25

Kumpel

2, 12, 22, 26,27

Zajęty

5, 7, 10, 23, 28,

(Nad)troskliwy

6,9,14, 16, 30

Narcyz

8, 13, 18, 24, 29

Zakreśl numery tych zdań, z którymi się zgadzasz i zsumuj ilość zakreślonych zdań w każdym poziomym wierszu. Styl rodzicielski, przy którym ilość zakreślonych zdań jest największa, jest Ci prawdopodobnie najbliższy.

Rodzic autorytet:

- łączy ciepło i miłość rodzicielską z ustalonymi stabilnymi zasadami;
- utrzymane bezpieczeństwo fizyczne i emocjonalne;
- zasady są stabilne, ale negocjonowalne;
- rodzic ciepły, życzliwy, wyrozumiały.

Rodzic dyktator:

- hierarchiczność relacji;
- bardzo sztywne reguły;
- wszystkie decyzje podejmowane są przez rodzica;
- surowa dyscyplina, kary;
- dzieci są bardzo podporządkowane, często tłumią emocje.

Rodzic kumpel:

- priorytetem miłość oraz przywiązanie;
- decyzje podejmowane tak, aby dziecko nie złościło się na rodzica;
- mało zasad, luźne granice;
- rodzic dąży do zaspokojenia wszystkich potrzeb dziecka.

Rodzic zajęty:

- niska kontrola zachowania, brak ciepła ze strony rodziców;
- zaspokajane są potrzeby fizyczne i materialne, zaniedbywane potrzeby emocjonalne dziecka;
- bardzo ograniczony wspólny czas.

Rodzic nadtroskliwy:

- rodzic trzyma dzieci bardzo blisko siebie;
- kieruje nim nadmierna obawa o dziecko, jego bezpieczeństwo, sukcesy;
- utrudnione usamodzielnianie się dziecka.

Rodzic narcyz:

- dziecko traktowane jako przedłużenie rodzica;
- wysokie oczekiwania względem dziecka;
- dziecko jest środkiem do realizacji marzeń rodzica;
- narzucanie dzieciom celów.

Kiedy zachowanie nastolatka zaczyna Cię niepokoić...

1. Porozmawiaj szczerze z nastolatkiem jeśli jakieś jego zachowanie Cię niepokoi. Powiedz o tym, że się martwisz, chciałbyś zrozumieć, co się dzieje. Postaraj się zachować spokój i bądź uważny na to, co mówi Twój nastolatek. Być może są jakieś powody, dla których tak się zachowuje, o których nawet byś nie pomyślał.
2. Jeśli zachowanie trwa już od jakiegoś czasu, nie spodziewaj się, że twoje dziecko samo sobie z nim poradzi lub z niego wyrośnie... Reaguj i rozmawiaj z dzieckiem zwłaszcza wtedy gdy pojawiają się trudne emocje, takie jak złość lub lęk. Może to oznaczać, że dziecko nie jest w stanie sobie poradzić z daną sytuacją i poziomem frustracji lub niezaspokojonych w pełni potrzeb.
3. Jeśli obawiasz się szczerzej rozmowy z nastolatkiem, bo przecież już wiele razy próbowałeś i nic to nie dało, pamiętaj, że milczenie jest jeszcze gorsze. W tej sytuacji zastanów się, czy nie warto zwrócić się o pomoc do specjalisty i umówić się na konsultację w Poradni lub innej placówce świadczącej pomoc specjalistyczną dla dzieci i młodzieży.
4. Staraj się na bieżąco rozmawiać ze swoim dzieckiem nie tylko na temat postępów w nauce ale również, albo przede wszystkim, o tym, jak radzi sobie w relacjach z rówieśnikami. Potrzeba bycia w grupie jest w tym wieku jedną z najważniejszych potrzeb rozwojowych.
5. Jeśli któryś z rodziców ma mniej kontaktu z dzieckiem (np. ze względu na pracę za granicą, częste wyjazdy, pracę zmianową), porozmawiajcie o tym, w jaki sposób i kiedy moglibyście razem spędzać czas tak, żeby dziecko nie odczuło braku tych kontaktów. Możecie wspólnie wymyślić takie sposoby, które sprawią wam najwięcej radości, satysfakcji.

Ciekawostki!

Określenie iGEN (czyli generacja i) dotyczy pokolenia, które bez dostępu do sieci czuje się jak bez powietrza. Choć bycie online daje nieograniczony dostęp do informacji i umożliwia szybką komunikację, to jednak okazuje się, że wcale nie uszczęśliwia. Samotność oraz brak satysfakcjonujących kontaktów społecznych zmieniają funkcjonowanie mózgu. Ciągłe bycie online wiąże się z ekspozycją na ogromną liczbę bodźców, co powoduje, że młodzi ludzie są mniej odporni emocjonalnie, ciągle zmęczeni i niewyspani. Bezkrytyczne dążenie do kreowanych przez internetowych celebrytów ideałów, uzależnienie od lajków i pozytywnych komentarzy powoduje u młodych ludzi spadek samoakceptacji.



Bunt nastolatka ma swoje zalety. Dzięki niemu młode osoby uczą się stawiania granic, nabywają niezależności, odpowiedzialności za własne działania. Rozwijają wiarę we własne możliwości, poczucie sprawstwa. Dowiadują się kim są, co jest dla nich ważne. Ponadto, nastolatki uczą się wyrażania emocji, ich regulowania. Podejmując się dyskusji z rodzicem, nauczycielami i innymi dorosłymi rozwijają umiejętność walki o swoje wartości, opinie. Okres buntu to również czas testowania, sprawdzania i zdobywania nowych doświadczeń - nawet jeżeli nie zawsze jest to łatwe.



Zachowanie równowagi między kontrolą i zaufaniem

Bycie rodzicem lub opiekunem jest jedną z najbardziej fantastycznych, satysfakcjonujących ścieżek, jakie obieramy w życiu, ale bez wątpienia może być również jedną z najtrudniejszych. Prawie wszyscy rodzice miewają chwile, kiedy martwią się o swoje dzieci, a także o własną zdolność do wspierania i prowadzenia ich ku dorosłości. Zadanie to jest szczególnie trudne w przypadku wychowywania nastolatków. Gdzie znaleźć zdrową granicę pomiędzy kontrolą dzieci a okazywaniem zaufania wobec nich? Dlaczego wolność i poczucie autonomii są takie ważne dla młodych ludzi i jak rodzicowi można pomóc to zrozumieć?

Podczas mierzenia się ze wszelakimi zmianami, nastolatki potrzebują mądrego wsparcia i mądrego zainteresowania. Kluczowe jest budowanie efektywnej komunikacji opartej o granice, ale też opartej o zasady oraz świadomość i umiejętność komunikowania konsekwencji w kategorii wzajemności, czyli: jeżeli komunikujemy granice, swoje potrzeby, ustalamy jakieś zasady, to istotne jest, by mieć takie poczucie, że my to robimy wspólnie, że to jest coś wzajemnego. To komunikowanie wzajemności jest kluczowe dla rozwoju psychospołecznego naszych nastolatków, bo przecież społeczeństwa funkcjonują w oparciu o wzajemność, szanując ustalone wspólnie granice. Szanujemy potrzeby nastolatka, jednocześnie uwzględniając swoje, które też są istotne i warto, aby nastolatek to zauważył. Jest to wzajemne uwrażliwianie się na siebie.

Ważne aspekty komunikacji:

- Komunikaty sygnalizujące uczucia:
 - „Jest mi źle, gdy...”
 - „Podoba mi się sposób, w jaki...”
- Otwartość na rozmowę
- Elastyczne, ale jasne zasady i granice
- Bycie i wspieranie zamiast ataku:
 - „Jestem tu, gdy mnie potrzebujesz”
 - Oferowanie wyborów
 - Wspólne spędzanie czasu
 - Pozwalanie na wyrażanie własnych potrzeb i opinii



POWIAT BOCHEŃSKI
SKARBNICA MOŻLIWOŚCI



Poradnia
Psychologiczno-Pedagogiczna
im. Stefana Szumana w Bochni

Opracowały pracownice
Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Bochni:

Kinga Pałka - dyrektor Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej oraz Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Bochni, a przede wszystkim psycholog, socjolog, pedagog, psychoterapeuta CBT w trakcie szkolenia, trener Biofeedbacku.

Anna Mikołajska-Kolan - psycholog, pedagog, psychoterapeuta w trakcie całościowego szkolenia przy Katedrze Psychoterapii Collegium Medicum UJ oraz członek Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego i Sekcji Naukowej Psychoterapii PTP. Prawie 20 lat doświadczenia zawodowego w diagnozie i terapii dzieci i młodzieży z różnorodnymi zaburzeniami w rozwoju oraz wspieraniu rodziców/opiekunów w procesie powrotu ich dzieci do optymalnego zdrowia.

Regina Piotrowska - pedagog, socjolog, fizjoterapeuta, terapeuta wodny od ponad 15 lat pracujący z dziećmi i dorosłymi z różnymi deficytami, zaburzeniami i schorzeniami neurologicznymi.

Projekt graficzny: **Emilia Skołyżewska** - psycholog, socjoterapeuta, psychoterapeuta w trakcie szkolenia.

Korekta tekstu: **Agata Gorczyńska** - pedagog, surdopedagog, neurologopeda.