

MAPA POMOCY RODZINIE

Z DZIECKIEM NIEPEŁNOSPRAWNYM

Wydawnictwo sfinansowane ze środków
Województwa Małopolskiego

REGIONALNY OŚRODEK POLITYKI SPOŁECZNEJ

KRAKÓW 2009

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie
30-070 Kraków, ul. Piastowska 32,
Tel 012 422 06 36
www.rops.krakow.pl
e-mail: biuro@rops.krakow.pl

Opracowanie: Milena Maryon – psycholog
Redakcja: Martyna Feliks – pracownik socjalny

Okładka i zdjęcie w tle: Grzegorz Nowicki
Zdjęcie dłoni: Małgorzata Mróz

ISBN 978-83-60242-33-9

Nakład: 2000 egz.

Skład, druk i oprawa:



EXPOL, P.Rybiński, J.Dąbek Spółka Jawna
ul. Brzeska 4, 87-800 Włocławek; tel./fax: (054) 232 37 23, 232 48 73
e-mail: sekretariat@expol.home.pl, <http://www.expol.home.pl>

WSTĘP

Mapa pomocy rodzinie z dzieckiem niepełnosprawnym to druga część cyklu wydawniczego zainicjowanego przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie. Pierwsza część: „Mapa pomocy rodzinie. Poradnik dla rodziców z dziećmi” była adresowana do każdej rodziny poszukującej pomocy i zawierała informacje, gdzie można ją uzyskać w zależności od pojawiających się problemów.

Niniejszy poradnik skierowany jest do rodzin z dzieckiem niepełnosprawnym jak i do osób pracujących z tymi rodzinami. Przede wszystkim ma on być źródłem informacji o problemach jakie generuje sytuacja pojawienia się niepełnosprawnego dziecka jak i możliwościach pomocy tej rodzinie. Pragniemy aby nasz poradnik stał się drogowskazem dla osób, które nie wiedzą gdzie udać się o pomoc, w jaki sposób pomóc swojemu dziecku, jak z nim pracować by się rozwijało, jak radzić sobie z własnymi emocjami i przede wszystkim jak pogodzić się z zaistniałą sytuacją. Zarazem chcemy aby osoby mogące udzielić pomocy, uwrażliwić na temat i pokazać jak wczesna diagnoza i interwencja są konieczne aby docierać do rodzin z odpowiednio dobranym systemem działań pomocowych jak najwcześniej, zanim pojawi się w ich życiu nowy człowiek, który będzie wymagał intensywniejszej opieki i zaangażowania, który bez dobrze przygotowanych i świadomych rodziców nie będzie miał szans na normalne życie.

Mapa pomocy rodzinie z dzieckiem niepełnosprawnym została opracowana przy współpracy ze Stowarzyszeniem Rodziców i Opiekunów Dzieci Niepełnosprawnych „Dać Szansę” z Wadowic. Dzięki ich wiedzy i ogromnemu doświadczeniu na polu pomocy dzieciom niepełnosprawnym i ich rodzinom udało się poruszyć i zgłębić te tematy, które w ocenie specjalistów mogą okazać się najbardziej pomocne.

Mamy nadzieję, że niniejsze wydawnictwo tak jak i kolejne, które zostaną wydane, chociaż w niewielkim stopniu przyczynią się do poprawy sytuacji małopolskich rodzin.

SPIS TREŚCI

KILKA SŁÓW NA POCZĄTEK	5
RADY DLA RODZICÓW	8
PERSPEKTYWA ROZWOJOWA – ETAPY WZROSTU I ROZWOJU DZIECKA	9
WCZESNA INTERWENCJA	17
JAK POMAGAJĄC SOBIE SAMEMU MOŻESZ POMÓC TWOJEMU DZIECKU	18
NA ZAKOŃCZENIE: RODZICE DLA RODZICÓW – LIST RODZICA	21
SPIS LITERATURY CYTOWANEJ	23
DANE TELEADRESOWE INSTYTUCJI DZIAŁAJĄCYCH NA RZECZ OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH I ICH RODZIN	24

„Tyle o sobie wiemy,
na ile nas sprawdzono”

Wisława Szymborska

KILKA SŁÓW NA POCZĄTEK

Dlaczego warto przeczytać?

Ta mała książeczka została przygotowana z myślą o Tobie i innych rodzicach, którzy wychowują dzieci niepełnosprawne. Dzielimy się nią z nadzieją, iż pozwoli ona pomóc rodzinom zrozumieć własną sytuację życiową, odnaleźć się do działania i we właściwy sposób wspomagać rozwój dziecka.

Nowy członek w rodzinie

Wydarzenie jakim jest przyjście na świat dziecka i spotkanie z nim tuż po urodzeniu stanowi dla rodziców niezwykle ważny i przełomowy moment w ich życiu, a jednocześnie jest to niewątpliwie jedna z najcudowniejszych chwil, jakie mogą ich spotkać. Pewnie podobne odczucia pojawiły się u Ciebie w oczekiwaniu na nadejście nowego członka rodziny. Wyczekiwanie na ten czas zapewne i dla Ciebie wiązało się z pewną dozą niecierpliwości, lecz jednocześnie z zaciekawieniem dotyczącym tego, kim będzie ta nowa osoba i co zmieni w Twoim życiu.

Rozstanie z marzeniami?

Z pewnością wyczekiwanie na coś nowego wiąże się z niepokojem, lecz jednocześnie budzi nadzieje i oczekiwania. Nie sposób oprzeć się różnego rodzaju wizjom oraz pragnieniom, by stały się one rzeczywistością. Jeśli wymarzony i wyczekiwany obraz okazuje się być odmienny, pojawia się rozczarowanie i cała paleta związanych z tym ujemnych uczuć. Z tego typu sytuacjami radzimy sobie już od dzieciństwa i każdy z nas ma wypracowany i sprawdzony swój indywidualny sposób reagowania na nie. Jednak w zależności od rangi, charakteru i złożoności wydarzenia, wciąż na nowo szukamy rozwiązań i stawiamy czoło różnego rodzaju frustracjom i niepowodzeniom. Odwołując się do własnych doświadczeń, na pewno pamiętasz emocje i uczucia, które odczuwałeś przykładowo w sytuacji, kiedy nie doszło do wyczekiwanego długo spotkania. Z pewnością rozdziły się wtedy w Tobie różnego rodzaju uczucia od obawy, gasnącej stopniowo nadziei, poprzez rozdrażnienie, gniew, złość, bunt aż po żal i smutek. Powoli po kilku, kilkunastu minutach czy godzinach udało Ci się pogodzić z zaistniałą sytuacją. Wiesz, że trzeba wówczas pouklądać sobie na nowo aktywności i wrócić do codziennego trybu życia. W podobny sposób można opisać sposób radzenia sobie z trudnymi wydarzeniami jak ciężka, nieuleczalna choroba czy też utrata bliskiej osoby. Analogicznie wygląda również sytuacja, kiedy w rodzinie pojawia się dziecko z ograniczeniami rozwoju.

O uczuciach

Kiedy u Twojego dziecka zdiagnozowano niepełnosprawność, prawdopodobnie poczułeś się zdruzgotany. W takiej sytuacji każda rodzina, a zwłaszcza matka przeżywa najpierw szok, potem pojawia się kryzys emocjonalny, który może być połączony z silną huśtawką uczuć. Na przemian pojawia się nadzieja,

ale i głęboki smutek oraz rozpacz. W głowie rodzi się mnóstwo pytań, na które nie sposób znaleźć odpowiedź. Dlaczego moje dziecko, dlaczego to my? Co takiego źle zrobiliśmy, a co mogliśmy zrobić, by temu zapobiec? Jak wyglądać będzie nasza przyszłość? Co oznacza to, a nie inne rozpoznanie?

To normalne, że na początku pojawia się poczucie niepewności, obawa o przyszłość jak również o to, że zbyt dużo oczekuje się od Ciebie, a Ty masz ochotę uciec od całej sytuacji. Po tej fali pytań i często bardzo trudnych emocji pojawiają się próby organizowania swojego życia i domu na nowo. Oczywiście stanowi to olbrzymie wyzwanie, ponieważ czeka Cię wiele nowych zadań. Taki proces budowania odmiennej wizji życia może trwać krócej lub dłużej, zależy to od Twoich indywidualnych zasobów i predyspozycji. Zwykle trwa to jednak od jednego roku nawet do trzech lat.

Naturalnie, każdy z nas w inny sposób przeżywa kryzys. Podobnie każdy z rodziców może przechodzić odmiennie ten etap. Inne bowiem jest indywidualne podłoże kryzysu, wynikające z odmienności ról, jakie pełnią wobec dziecka, ale też i tych, które wpisane są w męskość i kobiecość. W naszej kulturze męczyzna kojarzony jest bowiem z odwagą, siłą i niezłomnością, dlatego to kobieta postrzegana jest jako krucha istotka, którą trzeba się opiekować. Zwykle jednak oboje rodzice po zapoznaniu się z diagnozą, odczuwają żal, smutek, rozpacz, niedowierzanie, poczucie krzywdy, poczucie winy, zagubienie, osamotnienie i wstyd. Pojawia się lęk związany ze zdrowiem i życiem i rozwojem dziecka. Nieobce staje się także zagubienie spowodowane zbyt małą ilością informacji bądź przekazaniem ich w niezrozumiały, nieczytelny dla rodziców sposób. Te emocje są naturalnym sposobem reagowania w sytuacjach tego typu. Dodatkowo, indywidualne przeżywanie sytuacji może nasilać ją oraz wzmagać kryzys małżeński i kryzys w rodzinie. Opisane poniżej fazy radzenia sobie po narodzinach dziecka wymagającego szczególnej opieki można uporządkować według etapów wychodzenia z kryzysu, które określa się jako proces zdobywania umiejętności psychicznego i życiowego radzenia sobie z problemami dziecka z ograniczeniami rozwojowymi. Warto przyjrzeć się kolejnym fazom i spróbować zastanowić się na jakim etapie jestem teraz? I w jaki sposób, być może z pomocą specjalistów dojść do etapu pełnej akceptacji dziecka.

Popielecki wyróżnia kolejne fazy:

I faza szoku, określana jest również mianem **okresu wstrząsu emocjonalnego**.

Trwa on zwykle kilka dni, chociaż czasem może się wydłużyć. Dla tego etapu charakterystyczne jest to, że załamaniu ulega równowaga psychiczna i dochodzi do paraliżu zdolności do działania rodziców. W tej fazie pojawiają się często takie objawy jak: obniżony nastrój, niekontrolowane reakcje czy stany nerwicowe. Silne emocje wpływają także na relacje pomiędzy rodzicami, którzy częściej przeżywają wzajemną wrogość i brak porozumienia. Oprócz tego pojawiają się ambiwalentne uczucia wobec siebie i dziecka jak na przykład: miłość i nienawiść, czułość i odrzucenie czy wstyd i zażenowanie.

II faza rozpacz, zwana jest również **okresem depresji**. Rodzice przeżywają zwykle przynębnienie, rozpacz i bezradność. Mają odczucie niespełnionych nadziei, braku informacji na temat choroby dziecka, ograniczeń, które się z nią wiążą jak i możliwości. W tym okresie przeżywają obciążenie emocjonalne oraz fizyczne związane z obowiązkami. W uczuciach dominuje: poczucie winy, lęk, osamotnienie oraz poczucie krzywdy.

III faza pozornego przystosowania, kiedy uruchamiają się różnego rodzaju, często również podświadomie mechanizmy obronne, które chronią przed napięciami. Rodzice bronią się poprzez rezygnację oraz negację przez zaprzeczenie i wypieranie faktu niepełnosprawności dziecka, która prowadzi do działań zastępczych dających poczucie aktywnego przeciwdziałania trudności. W tym okresie może pojawić się także agresja kierowana: na samego siebie – by zmniejszyć napięcie bądź na dziecko – poprzez unikanie kontaktu. Może obudzić się też agresja kierowana w stronę specjalistów lub społeczeństwa. Ten etap może trwać bardzo długo. Charakterystyczna wówczas staje się apatia i przynębianie rodziców, którzy zapominają o dziecku potrzebującym ich miłości.

IV faza konstruktywnego przystosowania się, nazywana jest także **okresem orientacji**. Polega ona na pełnej akceptacji dziecka i własnej sytuacji jako rodzica, a także na umiejętności korzystania z doświadczeń zarówno własnych jak i cudzych. U rodziców zaczynają dominować pozytywne uczucia, a kontakty z dzieckiem powoli zaczynają przynosić satysfakcję. Rodzice zaczynają dostrzegać postępy dziecka, które sprawiają im radość.

Na każdym etapie przystosowania się do nowej rzeczywistości, starajcie się zatem dbać o wzajemne zrozumienie i wsparcie. Razem ze swoją rodziną i dzieckiem stopniowo wypracujecie odpowiedni styl życia. Oczywiście im krócej trwa okres kryzysu, tym lepiej dla wzajemnego kontaktu dziecka, zwłaszcza z matką. Kiedy uporacie się ze swoimi emocjami poprzez wzajemne wsparcie, a nie oskarżanie, pojawia się nowy czas, kiedy macie okazję bliżej poznać swoje dziecko.

Kim jesteś – czyli poznawanie własnego dziecka

Początkowo pewnie będziesz postrzegać swoje dziecko przez pryzmat upośledzenia. Dopiero stopniowo odkryjesz, iż pod niepełnosprawnością ukrywa się mały człowiek i jego osobowość. Tak naprawdę droga odkrywania dziecka z niepełnosprawnością nigdy się nie kończy. Właściwie codziennie będziesz podążać nią jakby na nowo. Czasem zaskoczy Cię pozytywnie, innym razem może okazać się niezwykle trudna i bolesna. Może wiązać się również ze zmartwieniami i rozczarowaniami. Czasem jest tak, że trzeba dać sobie samemu pozwolenie na smutek i troskę. Nie musisz się tego wstydić. Próba tłumienia ich w sobie nie jest dobrym rozwiązaniem.

Tak naprawdę nie istnieje jedna recepta na to, jak żyć z dzieckiem dotkniętym niepełnosprawnością. Musisz po prostu odnaleźć swój sposób bycia z dzieckiem i to, co dla Ciebie i Twojego dziecka będzie dobre.

Upośledzenie – co to właściwie znaczy?

Właściwie można by się zastanawiać, co oznacza słowo „upośledzony” czy „upośledzony umysłowo”? Czy Ty jesteś upośledzony umysłowo? To zależy, czyż nie? Jeśli porównamy Ciebie z pacjentami z zamkniętego oddziału szpitala dla umysłowo chorych, to bez wątplenia zaprzeczysz. Ale gdybyśmy porównali Cię z Einsteinem? Sam termin „upośledzony umysłowy” nie jest opisem choroby, można powiedzieć, że jest to raczej efekt porównania wewnątrzspołecznego. Czasem jednak może stanowić niepotrzebną etykietkę. Poza tym, tak naprawdę jest to termin stosowany coraz rzadziej.

Warto pamiętać o tym, iż w przypadku Twojego dziecka nie można liczyć na to, że tak jak zdrowe dzieci będzie osiągać kolejne, normalne stopnie rozwoju. Dlatego, jeśli będziesz porównywać dziecko z niepełnosprawnością ze zdrowymi

dziećmi, wychodzi to na niekorzyść tego pierwszego. Dopiero w momencie, kiedy porównujemy dziecko z nim samym, możemy zauważyć zmiany. Nawet te małe, nieoczekiwane postępy rozwoju będziesz traktować jak swego rodzaju mały cud. Nauczysz się dostrzegać i doceniać nawet ledwo zauważalne różnice, niewidoczne dla innych. Być może Twoje dziecko obudzi w Tobie głębokie uczucia, których nie doświadczałeś wcześniej. Skłoni Cię do patrzenia na świat z zupełnie innej niż dotychczas perspektywy, odkryjesz w sobie zakątki, których nigdy wcześniej nie znałeś.

Wyzwania, wzloty i upadki

Z pewnością wychowywanie Twojego dziecka będzie dla Ciebie dużym wyzwaniem. Czeka Cię wiele nowych zadań, którym poświęcisz swój czas. Razem ze swoją rodziną i dzieckiem stopniowo wypracujecie odpowiedni dla Was styl życia i radzenia sobie z trudnościami i przeciwnościami losu. Jednak nie pozwól sobie, by wpaść w pułapkę opiekowania się swoim dzieckiem do tego stopnia, by zapomnieć o sobie i o rodzinie. Zadbaj o to, by mieć czas na odnalezienie aktywności, które pozwolą Ci czerpać siłę. Jest to istotne także ze względu na fakt, iż dzieci doskonale czują, kiedy ich rodzice czują się niepewni, są zestresowani i zmartwieni. Zaakceptuj też wsparcie, które możesz otrzymać w codziennym życiu. Być może chętni do pomocy będą przyjaciele, rodzina czy znajomi. Nie zapominaj jednak o instytucjach i specjalistach, którzy chcą być z Tobą i pomóc Tobie i Twojemu dziecku. Na końcu tej broszury znajdują się adresy miejsc, do których możesz zwrócić się o pomoc. Nie ma żadnego przymusu czy powodu, by radzić sobie z tą sytuacją na własną rękę. Pewnie najtrudniejsze będą początki. Jednak nawet, jeśli teraz wszystko Cię przytłacza i przerasta, na pewno zauważysz z czasem, że istnieje wiele powodów do radości dla Ciebie i Twojego dziecka. Wraz z upływem czasu niepełnosprawność będzie mogła się stać zwykłą częścią Waszego normalnego życia.

RADY DLA RODZICÓW

Jak zostało wspomniane już wcześniej, sytuacja pojawienia się w rodzinie dziecka, które wymaga szczególnej opieki, staje się pobudką do licznych refleksji. Ważne, by nie doszukiwać się czyjejś winy, by nie winić współmałżonka czy jego rodziny. W tym trudnym dla Was okresie musicie się razem wspierać i podtrzymywać na duchu.

Staraj się o to, by zachować „złoty środek” i umiar, także jeśli chodzi o oddziaływania wychowawcze, by uniknąć zarówno nadopiekuńczości czy odtrącenia jak i nadmiernych wymagań bądź ich braku.

Unikaj etykietowania swojego dziecka. Niestety oczekuje się, że raz oznaczona etykietką potwierdzi wcześniejsze doświadczenia. Jeśli stwierdzi się, że we wszystkich poprzednich przypadkach podobnych dolegliwości nie zaobserwowano poprawy, zakłada się, że przyszłość Twojego dziecka będzie równie ponura. Mówienie, że dziecko jest takie jakie jest i musi takie pozostać, nie daje szans na uporanie się z jego problemami. W takiej sytuacji nikt nie wierzy, że może sobie poradzić z deficytami dziecka. Gdyby nikt na świecie nie wierzył w to, że można latać, nie było by na świecie samolotów.

Niezwykle istotne jest, by od początku kontaktować się z lekarzami i specjalistami. Współczesna medycyna bardzo rozwinęła się także, jeśli chodzi

o ograniczenia rozwojowe. Ważna jest również rehabilitacja dziecka, zarówno w przypadku niedorozwoju fizycznego jak i umysłowego czy całościowego (fizyczno-umysłowego).

Starajcie się stworzyć dziecku ciepłą, rodzinną atmosferę. Potrzebuje ono do swojego rozwoju miłości i harmonii. Dziecko mimo swojej niepełnosprawności jest w pełni człowiekiem, ono także ma swoje uczucia i potrzeby. Ważne jednak, by zadbać o to, aby dziecko przebywało również poza otoczeniem domowym. Nie jest wskazane, abyście zamykali się przed światem. Istnieje wiele wspólnot i rodzin skupiających takie rodziny jak Wasze. Poszukaj innych rodziców niepełnosprawnych dzieci, być może z nimi bez zakłopotania będziesz mógł porozmawiać szczerze i otwarcie, by zobaczyć świat z innej perspektywy. Będziesz mieć też możliwość uzyskania nowych informacji i dzielenia się swoimi. Pomagając komuś innemu nabierasz nowych sił. Dbaj również o to, by chociaż od czasu do czasu odrywać się nawet na krótko od choroby i obowiązków nad dzieckiem, to bardzo ważne dla Twojego zdrowia.

Warto zwrócić uwagę także na rodzeństwo dziecka z niepełnosprawnością, jeśli takowe dziecko posiada. Istotne jest, by rodzeństwo również zostało przygotowane do przyjęcia nowego członka rodziny. Być może na początku pojawi się wstyd, ale z czasem zastąpi go z pewnością miłość i troska. Ważne, by dać zdrowym dzieciom jasny przekaz, że dziecko niepełnosprawne wymaga szczególnej opieki i troski nie dlatego, że darzycie go większą miłością, lecz z uwagi na jego niepełnosprawność, która ogranicza mu samodzielność i wymaga większej uwagi i opieki z Waszej strony. Starajcie się ignorować i nie przejmować się niegrzecznym zachowaniem sąsiadów czy przechodniów. Dobrym pytaniem wtedy może być: Czy chciałaby pani pomóc?

Podsumowując to, co będzie teraz dla Was pomocne to:

- Brak oskarżeń
- Wzajemne wsparcie
- Unikanie etykietek dla dziecka
- Kontakt i współpraca ze specjalistami
- Ciepła i rodzinna atmosfera
- Kontakt z innymi rodzinami w podobnej sytuacji
- Poszukiwanie również innych obszarów aktywności poza chorobą
- Pomoc, zainteresowanie i wsparcie dla zdrowego dziecka

PERSPEKTYWA ROZWOJOWA – ETAPY WZROSTU I ROZWOJU DZIECKA

Każdy etap rozwoju dziecka wiąże się zawsze ze swego rodzaju nowymi zadaniami, trudnościami. Pojawiają się zarówno mniej lub bardziej miłe niespodzianki, ale i poważne rozczarowania. Pewnie od początku zastanawiasz się nad tym, jak będzie przebiegał rozwój Twojego dziecka? Jak Ty możesz go wspomagać? Co robić, by wykorzystał możliwe zasoby dziecka? Z pewnością to Ty będziesz z największą wrażliwością i uwagą śledzić rozwój swojego dziecka. Warto podkreślić fakt, iż współczesna psychologia mocno zwraca uwagę na podobieństwo rozwoju psychoruchowego dzieci o obniżonej sprawności umysłowej oraz dzieci z normą intelektualną. Chociaż jak wiesz, każde dziecko jest inne, to u wszystkich – czy to zdrowych, czy też chorych – można wyróżnić wspólne cechy, ich opis

może być pomocny w diagnozie stopnia opóźnień rozwojowych, Należy jednak brać pod uwagę trzy główne założenia. Po pierwsze, dzieci upośledzone umysłowo przechodzą poszczególne stadia rozwoju w tej samej kolejności co dzieci zdrowe, jednak te pierwsze charakteryzuje znacznie wolniejsze tempo rozwoju, a ponadto nie zawsze w pełni realizują swój potencjał rozwojowy. Po drugie, te dwie grupy dzieci mają podobną strukturę inteligencji na określonych poziomach rozwoju. Oprócz tego, dzieci z niepełnosprawnością intelektualną reagują w podobny sposób na bodźce środowiskowe jak dzieci z normą intelektualną. Zasadniczą różnicą pomiędzy dziećmi z upośledzeniem i bez upośledzenia jest to, że zmiany zachodzące w rozwoju tych pierwszych przebiegają często w dużo wolniejszym tempie, a ponadto porównując je w sposób ilościowy, jest ich mniej. Musisz również być przygotowanym na to, że Twoje dziecko może nie zdobyć niektórych stopni rozwoju.

Już od urodzenia dziecko rozwija się według wyraźnie wyodrębnionych etapów w sześciu najważniejszych obszarach funkcjonowania istoty ludzkiej. Owymi obszarami są wzrok, słuch, zmysł dotyku, ruch, mowa oraz sprawność rąk.

Można wyróżnić osiem etapów, przez które przechodzi dziecko w drodze do dorosłości. Pojawiają się one w określonym wieku i obejmują sześć wymienionych wcześniej funkcji. Na stronach 12-13 znajduje się Profil Rozwojowy przedstawiający umiejętności charakterystyczne dla danego wieku. Istnieją specjalne testy oraz ścisłe kryteria, jakie musi spełnić dziecko, by można było uznać, iż opanowało daną umiejętność.

Tego typu profil pomaga w ustaleniu tego jakie umiejętności dziecko opanowało, a co jeszcze wymaga dalszego kształtowania. Pamiętaj jednak, że chociaż może on być przydatnym narzędziem w ocenie funkcjonowania dziecka, jest jedynie narzędziem. Tak naprawdę najważniejszym wskaźnikiem postępów jest samo dziecko. To Ty widzisz go codziennie i potrafisz najbardziej wiarygodnie ocenić jego postępy.

Na świecie pojawiło się nasze dziecko

Jak wspomniane zostało już wcześniej, pierwszy okres po przyjściu na świat dziecka z niepełnosprawnością jest dla rodziców szczególnym czasem, równocześnie jest to czas zmierzenia się z różnymi pytaniami i emocjami. Nie tylko rodzi się nowy człowiek, który kryje w sobie ogromną tajemnicę, ale pojawia się szereg wątpliwości dotyczących tego, jak ja mam zrozumieć taką małą istotkę i zapewnić jej godną przyszłość? Pewnie i dla Ciebie nie obce są chwile z wątpliwości, niepokoju, a nawet i rozpacz. Możliwe, że i Ty zostałeś postawiony przed diagnozą, która niewiele Ci mówi/mówiła, a rodzi/rodziła wiele obaw. Stąd u Ciebie chęć poszukiwania informacji, lekarzy i możliwości przełamania barier rozwojowych. To zupełnie normalne, że coś, czego nie znamy, budzi w nas lęk, który próbujemy ośwoić poprzez zapoznanie się z tym, czego się boimy. Na pewno i Ty pamiętasz sytuacje z dzieciństwa kiedy nowe miejsce wzbudzało w Tobie jakiś niepokój, ale gdy stopniowo zapoznawałeś się z nim, wtedy mogłeś poczuć się bezpiecznie. Potrzebujemy przewidywalności w życiu, stąd i dla Ciebie wiedza na temat tego, czego możesz oczekiwać w przyszłości staje się motywem do poszukiwań. Warto jednak mieć na uwadze to, że często owa gonitwa za możliwościami leczenia może też być pułapką.

Staraj się jednak, by w swoim przeżywaniu i poszukiwaniu nie zapomnieć o tym małym człowieku. To, czego dziecko w tym okresie potrzebuje to przede wszystkim autentyczna miłość rodziców. Istotne jest, by ograniczone możliwości rozwojowe nie przesłoniły osoby. Niejednokrotnie osoba, która otrzymuje rozpoznanie jako

upośledzona w określonym obszarze czy obszarach życia, przyjmuje niejako rolę upośledzonego. Konsekwencją tego staje się oczekiwanie, że ta osoba będzie zachowywała się zgodnie z przypisaną jej kreacją. W ten sposób może ona nabywać rolę osoby niepełnosprawnej, która tak naprawdę nie jest wynikiem uszkodzeń organicznych, lecz raczej efektem etykietowania społecznego.

Bruno Bettelheim podaje przykład Andy'ego – chłopca, który urodził się w Ameryce jako syn rodowitych Amerykanów. Może on być znakomitą ilustracją autystycznego, dzikiego dziecka, które posiada bardzo inteligentnych i ambitnych rodziców. Autor podaje, że oczywiste było iż Andy nie jest szczęśliwym dzieckiem. Przypadek Andy'ego można uznać za typowy przykład dziecka z obniżoną sprawnością intelektualną, zaburzoną obrazem samego siebie, niekochanym, nieakceptowanym przez rodziców, dziecka u którego można wyraźnie rozpoznać „upośledzone Ja”. Poczucie własnej wartości czy własny obraz kształtują się jako rezultat ocen odbieranych od otoczenia. Poprzez spojrzenia innych osób, dziecko kształtuje swoją tożsamość. Brak akceptacji ze strony najbliższego otoczenia może powodować zaburzenia obrazu samego siebie. Dziecko jest bowiem bezbronne wobec sądów na swój temat. Im więcej przekazujemy dziecku sygnałów, że jest nasze i że jest bardzo kochane, tym mocniej kształtuje się w nim przekonanie, że jest ważne i wzrasta w nim poczucie własnej wartości. Okazywanie miłości dziecku i opieka, pozwala kształtować tym samym bezpieczne więzi i trwałe poczucie bezpieczeństwa zwane również ufnością podstawową. Pozwala ona wierzyć w to, że świat jest miejscem, gdzie można spotkać życzliwych ludzi i czuć się w nim bezpiecznie i pewnie. Ważne, by o swoich uczuciach zapewniać również w słowach i pielęgnacyjnych określeniach. Nawet, jeśli dziecko ich nie zrozumie, to dzięki odpowiedniemu tonowi głosu, jego sile, tonacji i barwie, nieświadomie będzie pojmować ich sens. Z pewnością będziesz też zafascynowany dialogiem z dzieckiem poprzez wymianę spojrzeń i uśmiechów. Stworzenie dziecku ciepłego, akceptującego klimatu rodzinnego stawiającego jednocześnie jasne wymagania, granice i zakazy sprzyja wyzwaniu jego aktywności. Ważne, by dziecko czuło się zauważane. Polega to na akcentowaniu i dostrzeganiu dziecka w różnych sytuacjach oraz podkreślaniu efektów jego działań. Najtrudniejsze do zniesienia może być bowiem ignorowanie, które odbierane jest jako bolesny komunikat „nie istniejeś dla mnie”.

Podczas pierwszych spotkań z dzieckiem niezmiernie ważną rolę odgrywa również dotyk, którego jakość wpływa również na rozwój dziecka. Warto zatem stymulować dziecko poprzez przytulanie, masowanie, głaskanie, itp. Wiele radości dostarczają także wspólne zabawy na kocyku jak turlanie, pełzanie itp. Gimnastyką całego aparatu mięśniowego może być również podrzucanie czy taniec z dzieckiem na rękę.

Sojusznikiem dotyku w stymulacji małego dziecka jest ruch. Warto pamiętać o tym, że aktywność ruchowa wyzwala aktywność poznawczą. Można zatem bawić się z dzieckiem, huśtać je w kocu lub hamaku, obracać, tulić. Istotną rolę w rozwoju dziecka odgrywają także zabawy manipulacyjne. Poprzez usprawnianie rąk i dłoni dziecka stymulowany jest również rozwój umysłowy. Warto do tego celu wykorzystać różnego rodzaju materiały, by dziecko mogło obcować z różnymi kształtami, rozmiarami i fakturami. Dobrym rozwiązaniem są różnego rodzaju tworzywa, które można przekształcać i modyfikować w dowolny sposób. Mogą do tego posłużyć na przykład: glina, ryż, groch, plastelina, itp. Zabawy tego typu zwykle polegają na przesypaniu, przelewaniu, czy formowaniu odpowiednich kształtów. Bardzo często wzbudzają w dziecku aktywność twórczą i to ono w zaskakujący sposób manipuluje przedmiotami.

Imię i nazwisko dziecka

 BRYTYJSKI INSTYTUT
 DLA DZIECI Z USZKODZENIEM MÓZGU

Wiek przy pierwszej ocenie

PROFIL ROZWOJOWY

Numer oceny

OCENIAŁ

– SENSORYCZNY –

ROZWÓJ WZROKU	ROZWÓJ SŁUCHU	ROZWÓJ DOTYKU		WIEK
		L	P	
Potrafi płynnie czytać z właściwą dominacją wzrokową	Rozumienie całego słownictwa zgodnie z wiekiem, używanie dominującego ucha	Potrafi rozpoznawać dotykiem używając odpowiedniej ręki dominującej		Poziom odpowiadający rówieśnikom jeśli ma ponad 6 lat.
Potrafi czytać pojedyncze słowa	Potrafi zrozumieć zdania złożone	Potrafi rozpoznawać małe przedmioty za pomocą dotyku		6 lat
Potrafi rozpoznawać wyuczone symbole i litery	Rozumie dwuczłonowe polecenia i proste pojęcia czasowe	Potrafi rozróżniać podobne przedmioty		3 lata
Potrafi rozpoznawać wyuczone obrazki	Rozumie proste polecenia	Potrafi rozpoznawać niepodobne przedmioty		18 miesięcy
Potrafi koncentrować wzrok, ustawiać równoległe obie gałki oczne i oceniać trzeci wymiar	Rozumie pojedyncze słowa	Uświadamia sobie istnienie trzeciego wymiaru		12 miesięcy
Potrafi dostrzegać szczegóły w ramach konturu	Rozpoznaje dźwięki mające znaczenie	Reaguje na lekki dotyk		6 miesięcy
Jest w stanie dostrzegać kontury	Żywotna reakcja na zagrażające dźwięki	Rozpoznaje silne bodźce		3 miesiące
Reakcja źrenic na światło	Reakcja odruchowa na głośny hałas	Odruch Babińskiego		Moment urodzenia

Dzisiejsza data
 Data pierwszej oceny
 L. m-cy od ostatniej oceny

– MOTORYCZNY –

PO - ZIOM	MOBILNOŚĆ	MOWA	ROZWÓJ MANUALNY	
			L	P
8	Porusza się z koordynacją wymaganą na tym poziomie wiekowym. Ustalona dominacja jednej nogi	Potrąfi prowadzić konwersację na poziomie odpowiadającym wiekowi	Potrafi pisać na poziomie odpowiadającym wiekowi używając odpowiedniej ręki dominującej	
7	Potrąfi podskakiwać na jednej nodze i kopać piłkę	Potrąfi mówić zdaniami złożonymi	Potrafi pisać pojedyncze słowa	
6	Potrąfi biegać wg wzorca krzyżowego	Potrąfi mówić prostymi krótkimi zdaniami	Potrafi używać celowo obu rąk jednocześnie	
5	Potrąfi chodzić bez użycia rąk do zachowania równowagi	Potrąfi łączyć dwa słowa	Potrafi używać jednocześnie obu rąk do chwywania palcem wskazującym i kciukiem	
4	Potrąfi chodzić z użyciem rąk do zachowania równowagi	Potrąfi wypowiadać pojedyncze słowa	Każda z rąk potrafi chwytać palcem i kciukiem	
3	Potrąfi czworakować na rękach i kolanach wg wzorca krzyżowego	Potrąfi wydawać dźwięki i używać niektórych z nich do porozumiewania się	Potrafi celowo chwytać przedmioty	
2	Potrąfi pełzać na brzuchu wg wzorca krzyżowego	Reaguje płaczem na istotne zagrożenia.	Potrafi zwalniać chwyt reagując na silne bodźce	
1	Nieskrępowane, kontrolowane ruchy kończyn	Potrąfi płakać	Odruchy chwytne rąk	

źródło: Ratowanie dzieci z uszkodzeniem mózgu, Keith Pennoek, Bookinist – Graffiti BC Toruń, 1994.

Praca i zabawa z najmłodszymi dziećmi ma swoją specyfikę. Niepełnosprawne dziecko wymaga szczególnej uwagi i pomocy ze strony dorosłych. Nie możemy zapominać o tym, że charakterystyczne dla zabawy małych dzieci jest ich spontaniczność, co oznacza, że to one zwykle decydują o wyborze rodzaju aktywności. Muszą one być też do niej gotowe. Dlatego z pewnością współpraca nie będzie układać się pozytywnie, jeśli Twoje dziecko będzie zmęczone, senne czy też głodne. Ważne również, by zadbać o otoczenie w którym będziemy pracować. Powinno być ono dla dziecka przyjazne i bezpieczne, ale i obfitujące w różnego rodzaju bodźce wzbudzające jego ciekawość. Koniecznie należy jednak usunąć z zasięgu dziecka przedmioty niepotrzebne, a także te zagrażające jego bezpieczeństwu przykładowo z uwagi na wielkość czy kształt. Warto jednak pamiętać, by w trakcie zabawy rodzaj i liczbę zabawek ograniczyć do kilku, które mamy w zasięgu ręki, ponieważ dziecko może zbyt łatwo się rozpraszać. Ponadto łatwiej zainteresować dziecko bodźcami o wyraźnych barwach, wydających charakterystyczne dźwięki. Istotne jest, by starać się pobudzać wszystkie zmysły dziecka.

Edukacja dziecka

Przedszkole

O ile w pierwszych miesiącach i latach życia rodzice są niejako jednocześnie nauczycielami dziecka, przychodzi czas, kiedy dziecko osiąga tak zwany wiek przedszkolny (od 3 do 6 lat). Wówczas warto zastanowić się nad możliwością podjęcia przez dziecko edukacji przedszkolnej. Istotne jednak, by taką możliwość uważnie rozważyć. Z pewnością przedszkole stanowi dla dziecka cenne doświadczenie z uwagi na to, że uczy je współpracować i żyć z ludźmi, wspomaga jego rozwój psychoruchowy oraz przygotowuje do rozpoczęcia nauki w szkole. Z drugiej strony, sam proces przystosowania się do przedszkola jest niejednokrotnie trudny zarówno dla dziecka jak i dla rodzica. Dzieci często są niezwykle silnie związane, głównie z matką, stąd rozpoczęcie edukacji przedszkolnej wymaga uporania się z sytuacją, kiedy przedszkolak przebywa poza domem codziennie przez kilka godzin. Trzeba mieć także świadomość trudności jakie mogą pojawić się w związku z adaptacją do nowego środowiska: moczenie nocne lub dzienne, bunt, zachowania agresywne, regres, itp.

Ważne zatem, by decyzja o podjęciu edukacji przedszkolnej oprócz wnikliwej refleksji poprzedzona została rzetelną oceną możliwości dziecka. Warto w tym celu zasięgnąć porady psychologa, który pomoże ocenić czy dziecko przygotowane jest do podjęcia edukacji przedszkolnej. Musi zatem osiągnąć odpowiedni poziom rozwoju ruchowego, społecznego, poznawczego i emocjonalnego. Istotne są także umiejętności związane z samoobsługą (umiejętność jedzenia, ubierania się, itp.). Aby dziecko dobrze funkcjonowało w przedszkolu ważne są również kompetencje komunikacyjne oraz umiejętność współpracy w grupie. Kompetentne osoby pomogą Ci dobrać odpowiednią formę edukacji przedszkolnej (w systemie kształcenia integracyjnego lub specjalnego).

Szkoła

Kolejnym etapem edukacji dziecka jest rozpoczęcie nauki szkolnej. W tym okresie rodzina, również wymaga szczególnego wsparcia. Obecny system edukacji sytuuje Ciebie rodzica jako decydenta w wyborze systemu kształcenia dziecka. Z pewnością jest on łatwiejszy dla rodziców, jeśli dziecko wcześniej uczyło się

do przedszkola. Jednak zawsze pojawia się szereg obaw i wątpliwości dotyczących tego, czy ktoś inny niż Ty będzie potrafił w odpowiedni sposób zaopiekować się Twoim dzieckiem czy będą w stanie zadbać o właściwy rozwój jego potencjału.

Pojawiają się również dylematy dotyczące wyboru szkoły i form nauczania. Tak naprawdę nie ma gotowych odpowiedzi dotyczących tego, jaka szkoła będzie najlepsza dla Twojego dziecka. Istnieją różne możliwości. Twoje dziecko może na przykład podjąć naukę wraz z prawidłowo rozwijającymi się rówieśnikami, innym rozwiązaniem może być nauka w klasie integracyjnej na terenie szkoły, może ono również uczęszczać do szkoły specjalnej bądź korzystać z nauczania indywidualnego w szkole lub w domu.

Warto, by decyzje dotyczące sposobu realizacji obowiązku szkolnego również zostały poprzedzone przemyśleniami i rozważaniem wszystkich „za” i „przeciw”. Doskonałym źródłem informacji mogą być również rodzice innych dzieci niepełnosprawnych. Zapytaj ich o to, jak wybierali szkołę dla swojego dziecka oraz o detale, które mogą być pomocne w podjęciu Twoich decyzji. Możesz także wybrać się do szkoły masowej i specjalnej, by zobaczyć, co każda z tych placówek może zaproponować właśnie Twojemu dziecku. Spotkaj się z nauczycielami, zapytaj o sposoby ich pracy z dziećmi, sprawdź jak liczne są klasy, ilu uczniów jest w szkole, czy uczęszczają do niej dzieci z obniżoną sprawnością.

Plusem uczęszczania do szkoły masowej jest niewątpliwie możliwość przebywania w naturalnym środowisku z osobami, które mieszkają w pobliżu i które są znane również z innych kontekstów. Z drugiej strony, jeśli w takiej szkole wymagania nie będą dostosowane do możliwości dziecka, a rówieśnicy nie będą odpowiednio oswojeni z sytuacją obcowania z osobami posiadającymi deficyty, mogą pojawić się zaburzenia nerwicowe, lęki czy osłabienie motywacji i zmniejszenie aktywności dziecka.

Argumentem przemawiającym z kolei za uczęszczaniem do klasy integracyjnej w szkole masowej jest to, że uczęszcza do nich mniejsza liczba uczniów, dlatego więcej uwagi można poświęcić każdemu dziecku i dostosować program kształcenia do indywidualnych potrzeb.

Wielu rodziców i pedagogów poleca edukację w szkole specjalnej, gdzie wymagania i warunki są przystosowane do dzieci przejawiających deficyty w różnych sferach życiowych. Dzięki temu mają one stworzony specjalny klimat pozwalający odnosić sukcesy i stymulować właściwy dla danej osoby rozwój w różnych sferach.

Ważne jest jednak to, aby bez względu na wybraną formę edukacji dziecko wcześniej nauczyło się współdziałania z rówieśnikami i dorosłymi, komunikatywności oraz ukształtowało cechy osobowości pozwalające odnaleźć się w szkole. Do owych cech należą między innymi: samodzielność, odporność emocjonalna, optymizm i samoakceptacja.

Dorastanie

Okres dorastania jest szczególnym czasem w życiu każdego człowieka. Z pewnością nie bez przyczyny barwnie nazwany został przed laty „okresem burzy i naporu”. Jest to okres kiedy młodzi ludzie w szczególny sposób poszukują siebie (rozwój tożsamości) i swojego miejsca w życiu. Dla młodzieży niepełnosprawnej jest to szczególnie trudny czas z uwagi na fakt, iż zaczynają sobie coraz bardziej uświadamiać swoje upośledzenie oraz deficyty w różnych sferach rozwojowych. Może to być przyczyną frustracji czy agresji. Charakterystyczne dla młodzieży

bywa także sprawdzanie miłości, cierpliwości czy wyrozumiałości ze strony innych, które może przybierać prowokacyjny lub wręcz agresywny charakter. Ważne jest również, by rodzice w rozmowach z dorastającymi już dziećmi sami zaakceptowali jego niepełnosprawność. Wówczas z autentycznym przekonaniem mogą mówić o tym, że bez względu na poziom intelektualny człowiek ma prawo do szczęśliwego życia i odnajdywania w nim powodów do radości. Mogą również proponować formy aktywności pozwalające doznawać poczucia sukcesu.

Warto zwrócić uwagę także na aspekt seksualności u osób niepełnosprawnych. Tożsamość seksualna u osób z opóźnieniem intelektualnym schodzi bardzo często na dalszy plan, podczas gdy u dzieci zdrowych sprawa płci wydaje się często pierwszorzędną już przed narodzinami. Rodzice zastanawiają się nad tym, czy urodzi się chłopiec czy dziewczynka, rozmyślają o tym, jakie ubranka kupować. Nierzadko można odnieść wrażenie, że choroba jest czymś, co może odebrać dziecku płć. Otoczenie ignoruje bowiem lub odrzuca możliwość występowania u osób z niepełnosprawnością intelektualną problemów związanych z seksualnością czy tożsamością seksualną. Tymczasem stadia rozwoju seksualnego takie jak: seksualność dziecięca, seksualność młodzieńcza, dorosła (dojrzała) i starcza podobnie jak u osób znajdujących się w normie intelektualnej, występują także u jednostek, które posiadają deficyty rozwojowe. Mogą jednak u tych osób pojawiać się z opóźnieniem w stosunku do wieku, zatrzymać na określonym etapie bez przechodzenia na następne, być źle ukierunkowane lub przesadnie zaznaczone. Ponadto tym, co pojawia się często w rozwoju seksualności u osób upośledzonych umysłowo, jest brak harmonii (zrównoważenia) między tempem rozwoju biologicznego, duchowego i form zachowań. Zatem bardzo często u osób z opóźnieniem umysłowym pojawia się pomieszanie seksualności dziecięcej, młodzieńczej czy dorosłej. Warto zatem mieć świadomość tego, że osoba niepełnosprawna nie jest aseksualna.

Dorobłość

Zdecydowanie łatwiej nam często dostrzec, że dziecko „rośnie jak na drożdżach” niż uświadomić sobie, że to samo dziecko staje się już osobą dorosłą. Zwłaszcza w przypadku dziecka z obniżoną sprawnością pojawia się pokusa, by pozostało „wiecznym dzieckiem”, które nie musi się zmagać z zagrożeniami dorosłego życia, taka sytuacja może dawać większe poczucie bezpieczeństwa.

Musimy mieć świadomość tego, że niepełnosprawność z perspektywy danej osoby często oznacza ograniczenie możliwości życiowych. W efekcie, niepełnosprawność intelektualna staje się tak naprawdę niejednokrotnie trudną do przezwyciężenia barierą utrudniającą posiadanie domu, pracy i rodziny. Nie ma jednak jednej drogi rozwoju dla wszystkich osób. Tak naprawdę rozwój społeczny to zjawisko niejednorodne i wieloaspektowe, dlatego każda jednostka stanowi indywidualność posiadającą swoją historię i możliwości.

Jednak nawet w przypadku niekorzystnych warunków rozwojowych, osoby niepełnosprawne intelektualnie mogą osiągać pewien stopień samodzielności. Możliwości rozwoju autonomii i samodzielności u osób z upośledzeniem umysłowym uzależnione są nie tylko od stopnia sprawności intelektualnej, lecz także od innych czynników osobowościowych i zewnętrznych okoliczności. Istnieje duże zróżnicowanie indywidualne w tym zakresie. Jednak generalnie osoby te potrafią unikać zagrażających sytuacji i dbać o siebie. Posiadają także umiejętności związane z samoobsługą jak na przykład ubieranie się, mycie, czesanie, jedzenie, zakupy czy mycie naczyń. Ponadto, mają też możliwość korzystania z nauki szkolnej oraz

wykonywania niektórych zawodów. Zauważyć można również, że osoba niepełnosprawna może być wartościowym pracownikiem w warunkach gdy jest odpowiednio traktowana przez otoczenie, kiedy może pracować bez pośpiechu, w spokoju, bez hałasu i tłoku, jeśli ma wyraźnie określone zadanie do wykonania i może robić przerwy w pracy. Należy zatem dać możliwość rozwoju indywidualnego potencjału i możliwości, by nie skazywać już na początku osoby mniej sprawnej intelektualnie na porażkę i niepowodzenie. Warto również podjąć trud wybrania odpowiedniego miejsca zatrudnienia na przykład w zakładzie pracy chronionej, na warsztatach terapii zajęciowej czy w klubie aktywności. Z drugiej strony, nie możemy zapomnieć o tym, że traktowanie osób z obniżoną sprawnością intelektualną jako wymagających pełnej obsługi i stałej kontroli, może być zasadniczym czynnikiem, który ogranicza ich samodzielność i tak naprawdę przesądza o upośledzeniu.

Warto także podkreślić, że osoby te mogą wnieść do lokalnych wspólnot wiele pozytywnych cech jak chociażby: otwartość, życzliwość czy gorące odczuwanie przynależności. Nawet najbardziej niepełnosprawna osoba ma w sobie moc wpływania na ludzi, otwierania ich na potrzeby drugiego człowieka. Umacnia w wytrwałości i czynieniu dobra.

WCZESNA INTERWENCJA

Współczesne sposoby pracy z dzieckiem niepełnosprawnym dają możliwość wspomagania dziecka i jego rodziny już od początku. Wczesna interwencja (wczesne wspomaganie rozwoju) rozumiana jest jako wczesna, wielospecjalistyczna, kompleksowa, ciągła pomoc dziecku i jego rodzinie. Ma na celu poprawienie funkcjonowania dziecka niepełnosprawnego w różnych sferach oraz całościowe udzielenie wieloaspektowego wsparcia jego najbliższej rodzinie. Przy czym, niezwykle ważne jest tutaj włączenie i zaangażowanie rodziców w proces terapii. To oni najlepiej znając własne dziecko wraz z jego mocnymi i słabymi stronami czy potrzebami, potrafią być terapeutami wspierającymi jego rozwój. Wczesna interwencja powinna mieć miejsce od urodzenia do 6 roku życia. Szybka, interdyscyplinarna diagnoza oraz podjęcie terapii jest niezwykle istotne ze względu na dużą plastyczność układu nerwowego we wczesnym rozwoju dziecka.

Wczesna interwencja polega na działaniach dwutorowych. Z jednej strony, skoncentrowanych na dziecku, a z drugiej na wsparciu rodziny.

Wczesna interwencja polega w skrócie na:

- Wczesnej, wielospecjalistycznej diagnozie stanu dziecka w wieku od urodzenia do 6 roku życia, którego rozwój psychoruchowy przebiega nieprawidłowo w wielu sferach jednocześnie.
- Wczesnej, wielospecjalistycznej kompleksowej (skoordynowanej) terapii nacelowanej na potrzeby dziecka, prowadzonej w sposób ciągły.
- Systematycznej ewaluacji, tzn. ocenie rozwoju i postępów oraz koordynowaniu i rozwijaniu programu terapii.
- Wspieraniu psychologicznym oraz podnoszeniu kompetencji opiekuńczo-rehabilitacyjno-wychowawczych rodziców.

W tym czasie pomoc rodzinie może przybierać formy:

- wsparcia psychicznego, w szczególnych przypadkach – specjalistycznej pomocy psychoterapeutycznej lub psychiatrycznej,

- podnoszenia kompetencji w różnych formach (instruktaż, warsztaty, semina-
ria, itp.),
- wypożyczania sprzętu, zabawek edukacyjnych, pomocy rehabilitacyjnej,
książek,
- krótkoterminowej opieki zastępczej, pomocy socjalnej,
- informacji i poradnictwa, w tym rodzinnego, życiowego i prawnego,
- dowożenia do ośrodka, przychodni, centrum rehabilitacji itp.,
- grup wsparcia dla rodzin znajdujących się w podobnej sytuacji.

Praktyczne wskazówki dotyczące wczesnej interwencji:

- Musisz wiedzieć o tym, że do organizowania wczesnego wspomagania roz-
woju uprawnione są takie instytucje jak: przedszkola, szkoły, poradnie psy-
chologiczno-pedagogiczne, specjalne ośrodki szkolno-wychowawcze.
- Twoje dziecko może zostać przyjęte na podstawie opinii o potrzebie wczes-
nego wspomagania rozwoju wydanej przez Zespół Orzekający w Poradni
Psychologiczno-Pedagogicznej.
- Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne obowiązuje rejonizacja z uwagi na
placówkę, do której uczęszcza Twoje dziecko lub gdzie mieszka.
- Jeśli jesteś zainteresowany wczesnym wspomaganiam, koniecznie złóż
wniosek o potrzebie wczesnego wspomagania dziecka do rejonowej poradni
gdzie zostanie rozpatrzony przez zespół orzekający.
- Twoje dziecko może zostać objęte opieką Zespołu Wczesnego Wspomaga-
nia na podstawie opinii o potrzebie wczesnego wspomagania dziecka wyda-
nej przez zespół orzekający.
- Jeśli Twoje dziecko wcześniej uzyskało orzeczenie o potrzebie kształcenia
specjalnego w przedszkolu specjalnym lub integracyjnym, nie wyklucza to
możliwości korzystania z zajęć organizowanych w ramach wczesnego wspo-
magania rozwoju.
- Wczesnym wspomaganiam zostają objęte dzieci począwszy od wykrycia nie-
pełnosprawności aż do momentu rozpoczęcia przez nie nauki szkolnej.

JAK POMAGAJĄC SOBIE SAMEMU MOŻESZ POMÓC TWOJEMU DZIECKU

Dlaczego warto by, pamiętać o sobie?

Refleksje na temat pozytywnych aspektów rodzicielstwa dziecka niepełnospraw-
nego przychodzą tak naprawdę zwykle z czasem. Można powiedzieć, że w więk-
szości rodzin pojawienie się dziecka niepełnosprawnego początkowo wywiera sil-
ny, negatywny wpływ na jej funkcjonowanie. Przyczynia się do tego: rozchwianie
emocjonalne, frustracje i trudności związane z przystosowaniem się do nowej sy-
tuacji. Wiele wartościowych rozwiązań pojawia się dopiero później. Tak naprawdę
rzadko zdarza się, by rodzice, którym rodzi się dziecko dotknięte uszkodzeniem
organizmu powodującym zaburzenia rozwoju i niepełnosprawność, byli przygoto-
wani do zmierzenia się z tą sytuacją pod względem psychicznym czy kompeten-
cyjnym.

Pełna akceptacja niepełnosprawności dziecka zachodzi dużo łatwiej w ro-
dzinach o prawidłowych więziach i dobrych relacjach. Małżonkowie znajdują
w sobie wówczas oparcie w odnajdywaniu rozwiązań dla problemów dziecka,

potrafią bez wzajemnego obarczania się winą, wspólnie wybrać programy rehabilitacji i terapii. Stworzenie ciepłej, rodzinnej atmosfery rzutuje z kolei na możliwość autentycznego wspierania i pomagania dziecku.

Jak zostało wspomniane już wcześniej, doświadczenie rodzicielstwa dziecka niepełnosprawnego stawia rodziców w obliczu konieczności przeformułowania dotychczasowego życia, marzeń i planów. Jednocześnie można zauważyć ponowne stawianie pytań dotyczących istoty człowieczeństwa, granic rozwoju i granic ludzkich możliwości. Nie musisz obawiać się tego typu pytań i prób odpowiedzi na nie. Jeśli pragniesz, by Twoje rodzicielstwo było świadome, wcześniej czy później z pewnością zmierzysz się z różnego rodzaju wątpliwościami. Nie obawiaj się zadawać pytań, bo ich brak to również brak odpowiedzi. Poznanie człowieka bez względu na sprawność fizyczną czy intelektualną jest jak mówił znany, nieżyjący już psychiatra profesor Antoni Kępiński „pogonią za zachodzącym Słońcem”. Tak naprawdę trudno czasem powiedzieć czy znamy samych siebie. To, w jaki sposób Ty możesz poradzić sobie z trudnymi sytuacjami związanymi z deficytami Twojego dziecka, często może zaskoczyć również Ciebie. Poszukiwanie sposobów radzenia sobie, odpowiedzi na często niezwykle trudne pytania może prowadzić Cię na zupełnie nowe ścieżki rozwoju własnego i uczynić Cię niestrudżonym w odnajdywaniu obszarów i miejsc do tej pory niedostępnych dla Ciebie oraz rozwiązań uznawanych dotąd za niemożliwe do podjęcia.

Jednak to w jaki sposób poradzisz sobie w obliczu nowych sytuacji i trudności dnia codziennego w dużej mierze zależy od tego, jak zadbasz o siebie. Trudno jest sprawować opiekę nad drugą osobą nie troszcząc się o siebie.

Zadbaj o swoje zdrowie i samopoczucie psychiczne

O własne zdrowie psychiczne w szczególnie sposób powinna dbać zwłaszcza matka. Kobiety narażone są na silne obciążenia psychiczne ponosząc koszty emocjonalne i fizyczne związane z wychowaniem dziecka niepełnosprawnego. Mogą odczuwać konflikt pełnionych ról społecznych, które wykonują jednocześnie. Miedzy innymi konflikt dotyczący pogodzenia obowiązków macierzyńskich i zawodowych. Dodatkowo czas pochłaniania gotowa terapeutyczna w poszukiwaniu specjalisty, ośrodka rehabilitacyjnego czy wypróbowanych metod usprawniania dziecka. Niebezpieczna dla rozwoju dziecka może się okazać nadmierna koncentracja na nim i nadopiekuńczość. Ponadto, może się pojawiać frustracja związana z trudnością podjęcia pracy, a co za tym również idzie, poprawą warunków ekonomicznych rodziny.

Tymczasem, to właśnie matka, jeśli jest zrównoważona emocjonalnie, pogodna i silna, może zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa i akceptacji, wносить radość w rodzinie i wprowadzić pozytywną atmosferę w domu. Wskazana jest praca zawodowa chociażby w niepełnym wymiarze. Ważne jest dla Ciebie, by nie wycofywać się z różnych form aktywności w tym zawodowej, gdyż taka sytuacja doprowadzić może do zanizonej samooceny i mniejszej wiary w siebie i swoje możliwości. Zadbaj zatem o swoją kondycję psychiczną i samopoczucie. Zaleca się na przykład korzystanie z zajęć rekreacyjnych, udział w życiu towarzyskim czy wyjazdy turystyczne. Wyjście choćby na godzinę na basen, aerobik czy inne formy aktywności, mogą ułatwiać radzenie sobie z napięciem emocjonalnym i stanowić jednocześnie możliwość oderwania się od codziennych problemów. Pozwala to zarazem popatrzeć ze spokojnym dystansem na wszystko. Pomocny z pewnością będzie również odpowiedni podział obowiązków między członków rodziny. Warto również, jeśli tylko jest taka możliwość korzystać z pomocy wolontariuszy czy rodziny, by

mieć choć trochę czasu dla siebie, dla męża czy dla żony na „poukładanie” sobie wszystkiego i odreagowanie napięć czy stresów. Rozsądna organizacja życia i aktywności, pozwoli Tobie i Twojemu dziecku odnaleźć porządek i spokój w chaosie. Korzystaj z pomocy specjalistów w celu zwiększania swoich umiejętności terapeutycznych. To oczywiście, że jako rodzic możesz być najlepszym terapeutą dla własnego dziecka. Jednak sama wiedza potoczna i intuicja może nie wystarczyć lub wręcz zaszkodzić w pracy z Twoim dzieckiem. Dzięki zdobyciom medycyny, psychologii, pedagogiki specjalnej Ty, również możesz świadomie uczestniczyć we wspomaganiu rozwoju Twojego dziecka. Z pomocą profesjonalistów możesz ustawicznie rozwijać swoje kompetencje wychowawcze przykładowo podczas szkoleń, zajęć psychoedukacyjnych czy turnusów rehabilitacyjnych. Oni również mogą polecić Ci odpowiednie pozycje książkowe, które będą pomocne w rozwoju Twojej wiedzy.

Z pomocy psychologów czy psychoterapeutów możesz korzystać także w celu rozmowy o swoich przeżyciach, odczuciach, problemach i radościach. Nie obawiaj się zwrócić do nich o pomoc. Profesjoniści z różnych dziedzin pomogą Ci również we właściwy sposób ukierunkować wychowanie i wspomaganie rozwoju dziecka. Na każdym etapie rozwoju niezbędny może się okazać inny rodzaj pomocy w zależności od wieku dziecka oraz postępów jakie poczyni.

Bierz udział w spotkaniach grup wsparcia

Niezwykle cenny może być również Twój udział w grupie wsparcia. Każdy z nas ma coś, co pomaga mu w życiu, a czym mógłby też podzielić się z innymi osobami. Stałe kontakty z grupami wsparcia dają poczucie więzi i oparcia, a oprócz tego pozwalają one odnaleźć nowe, sprawdzone przez innych, wartościowe sposoby radzenia sobie w różnych sytuacjach. Wymiana doświadczeń, emocji i spostrzeżeń może Ci pomóc spojrzeć na Twoją sytuację zupełnie z innej strony. W zagubieniu emocjonalnym, miotaniu się pomiędzy utratą wiary w sens podejmowanego wysiłku związanego z rehabilitacją, opieką, edukacją, usamodzielnianiem dziecka, a chaotycznym, rozpaczliwym poszukiwaniem dla niego miejsca, spotkanie rodziców borykających się z podobnymi trudnościami, może stać się źródłem spokoju i zrozumienia. Tego typu grupy pozwalają znaleźć zrozumienie i współczucie, a ponadto dają poczucie siły, które wynika z bycia w grupie. Grupa pozwala wyjść z izolacji i znaleźć nowe przyjaźnie. Korzystny dla Ciebie może być również udział w grupach religijnych czy też samopomocowych grupach rodzin.

Zatroszcz się o pozostałych członków rodziny

Troszcząc się o siebie i dziecko wymagające szczególnej opieki nie zapomnij również o pozostałych członkach rodziny. Oni również potrzebują wsparcia i pomocy. Kosztami związanymi z wychowywaniem dziecka niepełnosprawnego obciążone jest również rodzeństwo. Może się ono poczuć mniej kochane czy wręcz odrzucone. Staraj się rozmawiać z nimi, kierować do nich czułe słowa i pamiętać o ich potrzebach. Warto, byście potrafili znaleźć dla siebie czas, by porozmawiać otwarcie o tym co jest dla Was trudne, czego możecie oczekiwać od siebie i co możecie sobie dać nawzajem.

Korzystaj z terapeutycznych właściwości sztuki, zapisuj swoje myśli i uczucia

W rozmowach z młodszymi dziećmi pomoc może Ci rysunek czy zabawa z kukiełkami. Czasem w ten sposób łatwiej oswoić trudności i emocje dzieci. Także Twoje

myśli i wątpliwości możesz porządkować na przykład poprzez spisywanie ich. Być może odkryjesz w sobie upodobanie do sztuki czy talent literacki. Kto wie, może okazać się, że tym co spisujesz, możesz podzielić się z kimś innym, ktoś z tego skorzysta? Sztuka w szerokim tego słowa znaczeniu jest dobrym sposobem kanalizacji trudnych emocji.

Dbaj o częsty kontakt z przyrodą

Staraj się obcować z przyrodą, chodzić na spacerory czy wycieczki rowerowe. Kontakt z naturą pozwala odzyskać wewnętrzną harmonię i spokój.

Postaraj się zrobić coś dla siebie, zrób coś, co sprawia Ci przyjemność, daj satysfakcję, poprawia humor

Dbaj o swoje samopoczucie wprawiając się w dobry nastrój poprzez słuchanie ulubionej muzyki, spotkania z ludźmi, z którymi lubisz przebywać. Każdy z nas ma swój własny, sprawdzony sposób, który poprawia samopoczucie. Zastanów się nad tym, co lubisz robić i w jaki sposób możesz sprawić sobie przyjemność. Być może to będzie po prostu gorąca kąpiel, smaczna kolacja czy ulubiona lektura. A może przypomnisz sobie o zajęciach tudzież zainteresowaniach, które wprawia Cię w dobry nastrój? Pomyśl o tym jak zaplanować swój czas, by móc znaleźć chwilę na nagradzanie siebie. Zastługujesz na to.

Każdy z osobna i każda rodzina wychowująca dziecko niepełnosprawne na bazie doświadczeń, wypracowuje swoje sposoby radzenia sobie z trudnościami i problemami, jakie przynosi jej życie. Bez względu na wybór własnej drogi poszukiwań, nie możesz zapomnieć o pomaganiu sobie. Jeśli zadbasz o swoje zdrowie i samopoczucie, możesz z większym spokojem, poczuciem własnej wartości i kompetencją zapewnić przyjazne warunki i miłą atmosferę swojemu dziecku oraz rodzinie. Sprzyja temu z pewnością zwiększanie osobistych i społecznych zasobów własnych i rodziny, a to właśnie jest pomaganie sobie.

RODZICE DLA RODZICÓW – LIST RODZICA

Zawsze myślałam o sobie, że nie mogę być matką niepełnosprawnego dziecka, ponieważ: „ja się na taką matkę zupełnie nie nadaję”.

Ale los chciał inaczej – jestem mamą trzyletniej Julii z Zespołem Downa. O tej chorobie niewiele wiedziałam, a o mojej ignorancji może zaświadczyć wspomnienie, gdy byłam w ciąży, spotkałam na parkingu dziewczynę z Zespołem Downa. Wpatrywała się we mnie, a ja pomyślałam, że takie dziecko to... „największe nieszczęście jakie może spotkać rodziców.” Miesiąc później przyszło mi się „zmiężyć z tym nieszczęściem”.

Przez pół godziny po porodzie byłam najszczęśliwszą osobą pod słońcem, ale przyszła lekarka i oznajmiła mi suchym głosem, że dziecko ma Zespół Downa i zostawiła mnie samej sobie, bez żadnego wsparcia, dobrego, pocieszającego słowa. Ze szczytu szczęścia wpadłam w „otchłań rozpacz”. Był to szok, totalne odrętwienie i straszne myśli: „ja nie chcę jej znać, ja sobie z nią nie poradzę, ja się jej boję, nie jestem „Matką Polką”, niech sobie mąż mówi i robi co chce...ja jej nie chcę!!!” Ale wystarczyło jedno spojrzenie na córeczkę, aby te myśli odeszły na zawsze. Przecież to moje, upragnione dziecko, moja Julusia! Przecież ona nie musi tak jak dziewczyna z parkingu mieć okropnej fryzury „na jeża” i być brzydko ubrana.

Jak każdy „świeżo upieczony” rodzic niepełnosprawnego dziecka musiałam przeżyć swoje cierpienie i wylać swoją porcję łez. Łzy oczyszczają i przynoszą ulgę. Gdy wyplakałam już swój ból i żal zaczęłam myśleć o Julce. Zaistniała myśl, że urodziłam moje dziecko po to... aby było po prostu – szczęśliwe!

Wykształcenie, uroda, bogactwo szczęścia na pewno nie zapewniają. Ważne jest to, aby Julka miała obok siebie kogoś, kto ją kocha, akceptuje i rozumie. Mottem mojego życia stały się słowa Jean Vanier: „Leczyć miłością, to akceptować dziecko ze wszystkimi jego słabościami, ale jednocześnie wierzyć w jego możliwości rozwoju. Wierzyć i uczynić wszystko, by rozwój mógł się dokonać”.

Julcia jest dla mnie i męża największym skarbem i radością życia. Na pewno nie jest żadnym nieszczęściem (jak dawniej myślałam). Jesteśmy po prostu zakochani w naszej córeczce, a ona czując to jest najwspanialszym dzieckiem na świecie. Ma bardzo pogodną naturę, często się śmieje i zaraża nas swą radością. Bardzo lubi się uczyć, poznawać wszystko co się wokół niej znajduje. Jest „ciekawa świata”. Dzięki nauce poprzez zabawę ze specjalistami, z nami, bardzo dużo może się nauczyć. Widzę, że ten „mały rozumek” (jak powszechnie się sądzi) dzięki wczesnej interwencji wcale aż taki mały nie jest. Będziemy zapewniać jej wszystko to, co zapewnialibyśmy zwykłemu dziecku (oczywiście nic na siłę!). Sama będzie decydować o tym, co chce robić, co lubi, a czego nie. Będziemy próbować wszystkiego!

Nasze dzieci (i my także) mają ogromne szczęście, że urodziły się w XXI wieku. Wczesna interwencja, opieka specjalistów, portale internetowe, coraz liczniejsze stowarzyszenia sprawiają, że nie zostajemy sami ze swoimi problemami. Możemy liczyć na wsparcie i poradę bardziej doświadczonych rodziców. Tworzymy z nimi krąg osób walczących o szczęście i godne życie naszych dzieci.

Renata Rożkowicz – mama Julii

SPIS LITERATURY CYTOWANEJ

- Bettelheim, B. (1988). *Andy*. W: M. Janion i S. Chwin. *Dzieci. Transgresje 5*. Gdańsk: Wydawnictwo Morskie.
- Doroszevska, J. (1989). *Pedagogika specjalna. Podstawowe problemy teorii i praktyki rewalidacji poszczególnych odchyleń do normy*. Warszawa: Zakład Narodowy im. Ossolińskich Wydawnictwo.
- Informator dla rodziców dzieci w wieku 0 – 7 lat. *Wczesne wspomaganie rozwoju*. Łódź 2008.
- Gajewska, E. (2006). *Upośledzone Ja*. www.biblioteka.pl/article
- Kępiński, A. (1989). *Poznanie chorego*. Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich.
- Kościelak, R. (1984). *Psychologia kliniczna upośledzenia umysłowego*. Gdańsk: Uniwersytet Gdański – Skrypty uczelniane.
- Kościelska, M. (1984). *Upośledzenie umysłowe a rozwój społeczny*. Warszawa: PWN.
- Kościelska, M. (1995). *Oblicza upośledzenia*. Warszawa: PWN.
- Kościelska, M. (2004). *Niechciana seksualność*. Warszawa: Wydawnictwo Jacek Santorski & Co.
- Łakomy, D., Trojańska, M. (2008). Doskonalenie harmonii, gracji i precyzji poprzez zabawę ruchowe i ćwiczenia. W: Pileccy (red). *Stymulacja psychoruchowego rozwoju dzieci o obniżonej sprawności umysłowej*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej.
- Majewicz, P. (2008). Gry i zabawy usprawniające uwagę i pamięć W: Pileccy (red). *Stymulacja psychoruchowego rozwoju dzieci o obniżonej sprawności umysłowej*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej.
- Olszewski, S. (2008). Zabawy i gry rozwijające funkcje percepcyjne i wyobraźnię. W: Pileccy (red). *Stymulacja psychoruchowego rozwoju dzieci o obniżonej sprawności umysłowej*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej.
- Parys, K. (2008). Zajęcia stymulujące sprawność manualną. W: Pileccy (red). *Stymulacja psychoruchowego rozwoju dzieci o obniżonej sprawności umysłowej*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej.
- Pennock, K. (1994). *Ratowanie dzieci z uszkodzeniem mózgu*. Bookinista – Grafitti BC Toruń.
- Pilecka, W. (2008). Psychoruchowy rozwój dzieci o obniżonej sprawności umysłowej. W: Pileccy (red). *Stymulacja psychoruchowego rozwoju dzieci o obniżonej sprawności umysłowej*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej.
- Pilecka, W., Wolska, D. (2000). *Gdy jesteśmy rodzicami dziecka niepełnosprawnego*. Poradnik. Kraków: Wydawnictwo JAK Andrzej Choczewski.
- Piszczek, M. (2006). *Dziecko, którego rozwój emocjonalno – poznawczy nie przekracza pierwszego roku życia. Diagnoza, zasady terapii i ocena efektów zajęć*. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej.
- Popielicki, M. (2001). *Kryzys psychiczny rodziców w związku z pojawieniem się w rodzinie dziecka niepełnosprawnego*.

Dane teleadresowe instytucji działających na rzecz osób niepełnosprawnych i ich rodzin			
POWIAT BOCHEŃSKI			
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	ul. J. Dąbrowskiego 1B 32-700 Bochnia	(0-14) 612 36 91 0 691 494 436 pppbochnia@interia.pl www.poradniabochnia.prv.pl	Pn-Pt 8.00-16.00 Wt. 8.00-18.00
Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy Stowarzyszenie na rzecz Osób Niepełnosprawnych „Kropla Dobroci”	ul. Stasiaka 4 32-700 Bochnia	(0-14) 612 26 65 Fax. (0-14) 611 55 91 soswbochnia@interia.pl www.szkoła-specjalna-bochnia.republika.pl www.kropla-dobroci.yoyo.pl	Pn-Wt 7.30-15.30
Małopolski Związek Osób Niepełnosprawnych	ul. Kazimierza Wielkiego 31 32-700 Bochnia	(0-14) 612 25 99 0 504 202 655 m.z.o.n@wp.pl www.mzon.com.pl	Pn-Czw 9.00-12.00
Polski Związek Głuchych Koło Terenowe w Bochni	ul. Kowalska 13 32-700 Bochnia	(0-14) 612 41 74 pzg.bochnia@poczta.onet.pl	Pn 8.00-11.00 Wt 15.00-20.00 Śr 8.00-14.00 Czw 8.00-12.00
Polski Związek Niewidomych Koło Powiatowe w Bochni	ul. Regis 1 32-700 Bochnia	(0-14) 612 45 08 pznbochnia@poczta.onet.pl	Pn 9.00-12.00 Śr 15.00-17.00
Arka – poradnia specjalistyczna i telefon zaufania oddział w Bochni	ul. Bernardyńska 14 32- 700 Bochnia	(0-14) 611 95 95	Pn-Sb 19.00-21.00
Katolickie Stowarzyszenie Przyjaciół Niepełnosprawnych „Otwarte Serca”	Łapanów 32-740 Łapanów	(0-14) 685 35 14 fax. (0-14) 685 34 33 otwarteserca@lapanow.pl	Pn-Pt 7.00-15.00
Ulka – Stowarzyszenie na rzecz Osób Niepełnosprawnych oraz przewlekle chorych	ul. Kazimierza Wielkiego 31 lok.4 32-700 Bochnia	(0-14) 615 37 95 0 604 28 22 28 biuro@ulka.org.pl www.ulka.org.pl	Wt 9.00- 16.00 Czw 9.30- 11.30, 16.00- 19.00
POWIAT BRZESKI			
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	ul. Piastowska 2 32-800 Brzesko	(0-14) 663 01 81	Pn-Pt 8.00-16.00
Poradnia Rehabilitacyjna dla dzieci przy ZOZ w Brzesku	ul. Kościuszki 68 32-800 Brzesko	(0-14) 662 10 00 szpital@spzoz-brzesko.pl	Pn-Pt 7.00-15.00
Stowarzyszenie na Rzecz Pomocy Potrzebującym i Zapobieganiu Patologiom Społecznym „Pomocna Dłoń”	Gnojnik 507 32-864 Gnojnik	(0-14) 686 95 04 0 604 052 326 ewacl@tlen.pl	
Stowarzyszenie Rehabilitacyjno-Kinezyjologiczne „Zawsze aktywni”	ul. Kościuszki 48 32-800 Brzesko	(0-14) 663 09 90	
Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych Opiekunów i Wolontariuszy „Ostoja”	ul. Kościuszki 68 32-800 Brzesko		
Stowarzyszenie „Credo”	ul. Mickiewicza 31 32-800 Brzesko	(0-14) 686 40 55	
Stowarzyszenie na Rzecz Pomocy Dzieciom i Rodzinie „Samarytanin”	Jasień ul. Ks. Mazurkiewicza 171 32-800 Brzesko		
Fundacja „Pomagamy i łączymy”	ul. Mickiewicza 31 32-800 Brzesko	(0-14) 686 40 55	
POWIAT CHRZANOWSKI			
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	ul. Focha 3 32-500 Chrzanów	(0-32) 624 12 70 pppchranow@post.pl	Pn-Pt 7.00-15.00

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	ul. Św. Stanisława 1 32-540 Trzebinia	(0-32) 612 10 34 pppchrzanow@post.pl	Pn-Pt 8.00-14.00
Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy	ul. Paderewskiego 1 32-500 Chrzanów	(0-32) 623 26 65 sosw@poczta.suport.pl	
Dom Opieki nad Dzieckiem i Matką	ul. Mieszka I 4a 32-500 Chrzanów	(0-32) 623 20 91 1200569@zz.org.pl	
Fundacja Viribus Unitis ŚDS, Świetlica Środowiskowa dla Dzieci i Młodzieży	ul. Doktora Gołęba 2 32-551 Babice	(0-32) 622 93 52	Pn-Pt 7.30-15.30
POWIAT DĄBROWSKI			
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	ul. Piłsudskiego 33 33-200 Dąbrowa Tamowska	(0-14) 642 27 11 pppdabrowa@interia.pl	
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	ul. Piłsudskiego 15 33-230 Szczuцин	(0-14) 63 63 74	
Zespół Jednostek Wspierających Rodzinę	ul. Piłsudskiego 54 33-200 Dąbrowa Tamowska	(0-14) 655 92 50	
POWIAT GORLIICKI			
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	ul. Hallera 22 38-300 Gorlice	(0-18) 352 72 55 poradnia11@wp.pl	Pn-Pt 7.30-17.00
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	ul. Parkowa 1 38-340 Biecz	(0-13) 447 12 68 ppp_biecz@tlen.pl	
Niepubliczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna „Prymus”	ul. Pod Lodownią 12 38-300 Gorlice	0 502 074 164 poradnia@npprymus.eu www.npprymus.eu	Pn-Pt 15.00-18.00
Poradnia Rehabilitacyjna	ul. Węgierska 21 38-300 Gorlice	(0-18) 353 71 30	Pn-Pt 7.15-12.00
Dom Rehabilitacyjno-Opiekuńczy CARITAS	ul. Konopnickiej 21 38-300 Gorlice	(0-18) 353 51 60	Pn-Pt 7.00-16.00
Stowarzyszenie na Rzecz Dzieci i Młodzieży oraz Osób Niepełnosprawnych „Źródelfko”	Ropa 228 38-312 Ropa	(0-18) 353 40 25 (0-18) 353 40 75 zrodelfko_losie@interia.pl	
Stowarzyszenie na Rzecz Pomocy Rodzinie „Nadzieja”	ul. Kazimierza Wielkiego 31 38-340 Biecz	(0-13) 447 15 78 stowarzyszenie_Nadzieja@op.pl	
Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym Koło w Gorlicach	ul. Wąska 5 38-300 Gorlice	(0-18) 352 08 52	
Stowarzyszenie „Kunkowa” na Rzecz Dzieci, Młodzieży i Osób Niepełnosprawnych	Kunkowa 18 38-315 Uście Gorlickie	(0-18) 351 64 40 stowarzyszenie-kunkowa@wp.pl	
Stowarzyszenie „Wyjdz z Cienia”	38-322 Luźna 509		
Stowarzyszenie na Rzecz Dzieci i Młodzieży „Po to jesteśmy”	38-311 Szymbark 250		
POWIAT KRAKOWSKI			
Dział Rehabilitacji MOPS	ul. Józefińska 14 parter pok. 008	(0-12) 616 54 81 dr@mops.krakow.pl	Pn 9.00-17.00 Wt-Pt 7.30-15.30
Ośrodek Poradnictwa i Terapii Rodzin	ul. Basztowa 3 31-123 Kraków	(0-12) 431 18 08 optir_basztowa@op.pl	Pn-Pt 10.00-18.00
Krakowski Instytut Psychoterapii	ul. Podbrzezie 6 31-054 Kraków	(0-12) 423 02 28 dyrektor3@siemacha.org.pl	Pn-Pt 10.00-18.00
Punkt obsługi osób niesłyszących MOPS	ul. Rzeźnicza 2 31-540 Kraków	(0-12) 430 45 47 kmcicido@mops.krakow.pl	Pn 9.30-16.30 Wt-Czw 8.00-11.00 Pt 8.00-15.00

Ośrodek Wczesnej Pomocy Psychologicznej	ul. Półkole 11 31-559 Kraków	(0-12) 412 15 66	
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna dla Dzieci Dyslektycznych	ul. Gertrudy 2 31-868 Kraków	(0-12) 422 43 83	
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1	ul. Chmielowskiego 1 31-067 Kraków	(0-12) 633 42 46	
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2	ul. Lenartowicza 14 31-138 Kraków		
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 3	ul. Konfederacka 18 38-386 Kraków	(0-12) 266 19 50	
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 4	Os. Szkolne 27 31-977 Kraków	(0-12) 644 18 85	
Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 6	ul. Piłsudskiego 29 31-111 Kraków	(0-12) 422 27 12	
Filia w Skale	ul. Ks. Poletki 30 32-043 Skala	(0-12) 389 15 48	
Filia w Słomnikach	Os. Świerczewskiego 7 32-090 Słomniki	(0-12) 388 31 50	
Specjalistyczna Poradnia dla Dzieci i Młodzieży z Zaburzeniami Psychicznymi	ul. Parkowa 12 30-533 Kraków	(0-12) 656 09 94	
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Krzeszowicach	ul. Długa 22 32-065 Krzeszowice	(0-12) 282-09-78	
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Skawinie	ul. Żwirki i Wigury 13 32-050 Skawina	(0-12) 276-38-40	
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Zabierzowie	ul. Szkolna 2 32-080 Zabierzów	(0-12) 285-40-20	
Szpital Rehabilitacyjny dla Dzieci w Radziszowie	Podlesie 173 32-052 Radziszów		
Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Skawinie	ul. Żwirki i Wigury 9 32-050 Skawina	(0-12) 276 25 13 speczskola5@poczta.onet.pl	
Chrześcijańskie Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych „Ognisko”	ul. Floriańska 13 31-019 Kraków	(0-12) 423 12 31 ognisko@idn.org.pl www.ognisko.idn.org.pl	Pn, Wt, Śr, Pt 8.00-15.00 Czw 8.00-17.00
Fundacja „Alteri”	ul. Czechosłowacka 14 30-328 Kraków	0 510 810 899 biuro@alteri.pl www.alteri.pl	Do uzgodnienia telefonicznie
Fundacja Anny Dymnej „Mimo Wszystko”	ul. Balicka 12A/5B 30-149 Kraków	(0-12) 422 69 03 fundacja@mimowszystko.org www.mimowszystko.org	Pn-Pt 8.00-16.00
Fundacja „Hipoterapia – na Rzecz Rehabilitacji Dzieci Niepełnosprawnych”	ul. Salwatorska 14 30-109 Kraków	(0-12) 428 11 10 funhip@poczta.onet.pl www.hipoterapia.info.pl	Pn-Pt 8.00-15.00
Fundacja im. Brata Alberta	Radanowice 1 32-064 Rudawa	(0-12) 258 59 10 (0-12) 283 87 59 fundacja@albert.krakow.pl www.albert.krakow.pl	Pn-Pt 7.00-15.00
Fundacja Pomocy Rodzinom i Chorym na Mukowiscydozę „MATIO”	El. Celna 6 30-507 Kraków	(0-12) 292 31 80 krakow@mukowiscydoza.pl www.mukowiscydoza.pl	Pn-Pt 9.00-17.00
Fundacja „Podaruj Życie” Rejestr Dawców Szpiku Kostnego	ul. Obrońców Krzyża 1 31-831 Kraków	(0-12) 647 38 37 fundacja@podarujzycie.org www.podarujzycie.org	Wt, Czw 13.00-17.00 Pt 9.00-13.00

Fundacja „Wspólnota Nadziei”	ul. Krakusów 1A/43 30-092 Kraków	(0-12) 378 43 57 biuro@farma.org.pl www.farma.org.pl	Pn-Pt 8.00-15.30 (biuro Więckowice 149)
Krakowskie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Upośledzeniem Umysłowym „Dajmy Szansę”	ul. Ujastek 3 30-969 Kraków	(0-12) 680 61 40	Pn-Pt 9.00-13.00
Krakowskie Towarzystwo Autyzmu oddział w Krakowie	ul. Grottgera 3 30-035 Kraków	(0-12) 631 30 15 biuro@kta.krakow.pl www.kta.krakow.pl	Pn-Pt 12.00-16.00
Polski Związek Niewidomych Okręg Małopolski	ul. Babińskiego 29 bl. 23/3 30-393 Kraków	(0-12) 262 53 59 pzn@pzn.malopolska.pl www.pzn.malopolska.pl	Pn-Pt 7.30-15.30
Polskie Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych	Al. Słowackiego 48 30-018 Kraków	(0-12) 633 86 75 pson@pson.ip.krakow.pl www.pson.ip.krakow.pl	Pn-Pt 9.00-16.00
Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział Wojewódzki w Krakowie	ul. Pacholskiego 6/79 31-223 Kraków	(0-12) 415 19 50 w.wolszynski.pstr@interia.pl www.pstr.org.pl	Pn-Pt 10.00-14.00
Stowarzyszenie „Dobrej Nadziei”	ul. Batorego 5 31-135 Kraków	(0-12) 631 04 80 dobra_nadzieja@op.pl www.sdn.org.pl	Pn-Pt 8.00-20.00
Maltańskie Centrum Pomocy Niepełnosprawnym Dzieciom i Ich Rodzinom	Al. Kasztanowa 4a 30-227 Kraków	(0-12) 424 14 40 (0-12) 424 14 52 pomoc@centrummaltanskie.eu www.centrummaltanskie.eu	Pn-Pt 8.00-18.00
Stowarzyszenie Pomocy Niepełnosprawnym „Bądźcie z Nami”	ul. Piekarska 3 31-067 Kraków	(0-12) 637 33 94 spnslonko@poczta.fm www.spn.krakow.pl	Pn-Pt 10.00-13.00
Stowarzyszenie Pomocy Socjalnej „Gaudium Et Spes”	Os. Hutnicze 5 31-917 Kraków	(0-12) 643 80 50 gaudiumetspes@interia.pl www.gaudiumetspes.endor.pl	Pn-Pt 8.00-16.00
Stowarzyszenie Rodziców i Przyjaciół Dzieci z Zespołem Downa „Tęcza”	ul. Ludwikowska 6 30-331 Kraków	(0-12) 266 05 10 dzieci.down@free.ngo.pl	Do uzgodnienia telefonicznie
Towarzystwo Pomocy Głuchoniewidomym	ul. Św. Jana 18 31-018 Kraków	0 503 091 443 mlyskawa@tpg.org.pl www.tpg.org.pl	Do uzgodnienia telefonicznie
POWIAT LIMANOWSKI			
Poradni Psychologiczno-Pedagogiczna	ul. Z. Augusta 8 34-600 Limanowa	(0-18) 337 17 37 pomagamy@poczta.onet.pl	Pn-Pt 8.00-16.00
Katolickie Stowarzyszenie Przyjaciół Niepełnosprawnych Ruchowo „Cyrenejczyk”	ul. Jana Pawła II 1 34-600 Limanowa	(0-18) 337 47 07 cyrenejczyk_limanowa@pro.onet.pl	Pn-Pt 9.00-15.00
Stowarzyszenie Limanowska Akcja Charytatywna	ul. Kilińskiego 11 34-600 Limanowa	(0-18) 337 16 03	
Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych im. Św. Brata Alberta	34-735 Niedźwiedz	(0-18) 331 18 08	
Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych im. Jana Pawła II	34-650 Tymbark 57		
Stowarzyszenie Osób Specjalnej Troski „Promyki”	ul. Jana Pawła II 1 34-600 Limanowa	(0-18) 337 39 61	

POWIAT MIECHOWSKI			
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	Ul. Sienkiewicza 20 32-200 Miechów	(0-41) 383-05-20 poradnia@miechow.com	Pn-Pt 7.00-15.00
Polskie Stowarzyszenie Na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno- -Wychowawczy	ul. Sienkiewicza 24 32-200 Miechów	(0-41) 383-09-23 wtz.miechow@psouu.org.pl	
Poradnia psychologiczna	Jw.	Jw.	Pn, Pt 7.25-15.00 Wt 7.25-18.30 Śr 7.00-18.00 Czw 10.25-18.00
Poradnia logopedyczna	Jw.	Jw.	Pn 10.00-18.00 Wt 7.00-13.00 Śr, Pt 7.00-15.00 Czw 10.00-17.55
Ośrodek Rehabilitacji Dziecięcej	Jw.	Jw.	Pn 7.00-20.00 Wt 7.00-15.00 Śr 7.30-19.00 Czw 7.00-17.00 Pt 7.00-18.00
POWIAT MYŚLENICKI			
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	ul. St. Pardyaka 2 32-400 Myślenice	(0-12) 272 05 89	Pn Pt 8.00-15.00
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	ul. Parkowa 4 32-410 Dobczyce	(0-12) 271 16 13	Pn-Pt 8.00-15.00
Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym, Koło w Myślenicach	Os. 1000-lecia 18 A 32-400 Myślenice	(0-12) 452 44 15	
Stowarzyszenie Przyjaciół Osób Niepełnosprawnych „Krzczonów”	32-435 Krzczonów 82	(0-12) 274 70 82	
Stowarzyszenie Wspomagania Osób Niepełnosprawnych „Kolonja”	Harbutowice 1 32-440 Sulkowice	(0-12) 273 20 02	
POWIAT NOWOSĄDECKI			
Poradnia Psychologiczno Pedagogiczna	ul. Kościuszki 18 33-330 Grybów	(0-18) 445 03 25 pppgrybow@op.pl	Pn-Pt 8.00-16.00
Poradnia Psychologiczno Pedagogiczna	ul. Stara Droga 1 33-380 Krynica	(0-18) 471 55 34 ppp@krynica.net.pl	Pn-Pt 8.00-16.00
Poradnia Psychologiczno Pedagogiczna	ul. Partyzantów 15 33-340 Stary Sącz	(0-18) 446 13 60 poradniasts@poczta.onet.pl www.poradnia.starysacz.pl	
Punkt Konsultacyjny (specjalista pracy z rodziną)	33-335 Nawojowa 313	(0-18) 445 79 14	Pn i Śr 8.00-11.00
Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym	33-331 Stróże 413	(0-18) 449 85 64	Pn-Pt 8.00-15.00
Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Przystań”	ul. Tysiąclecia 43 33-380 Krynica	0 664 735 977 krprzystan@poczta.fm www.przystan.cal.pl	Pn-Pt 15.00-18.00
Stowarzyszenie Rodziców, Przyjaciół Dzieci i Osób Niepełnosprawnych „Promyk”	33-386 Podegrodzie 200 a	(0-18) 445 96 49	

Stowarzyszenie na Rzecz Osób Przewlekłe Chorych i Dzieci Niepełnosprawnych „Nasz Dom”	ul. Krakowska 7 33-350 Piwniczna Zdrój	0 696 410 472	
POWIAT NOWOTARSKI			
Poradnia Psychologiczno Pedagogiczna	ul. Królowej Jadwigi 1 34-400 Nowy Targ	(0-18) 266 35 68 poradniant@nowotarski.pl www.poradnia-nt.nowotarski.pl	Pn-Pt 8.00-17.00
Poradnia Psychologiczno Pedagogiczna	ul. Podhalańska 6 34-700 Rabka-Zdrój	(0-18) 267 76 04	Pn-Pt 8.00-15.00 Drugi czwartek miesiąca „dzień otwarty” 14.00-17.00
Punkt konsultacyjny	ul. Jana Wiktora 7a 34-460 Szczawnica	(0-18) 542 70 80	
Ośrodek Rehabilitacyjny Towarzystwa Opieki nad Ociemniałymi	ul. Słoneczna 11 34-700 Rabka-Zdrój	(0-18) 267 65 25 sw_teresa_rabka@tlen.pl	
Punkt Wczesnej Interwencji	ul. Podtatrzańska 47a 34-400 Nowy Targ	(0-18) 266 59 05 psouu@nowytarg.pl	Pn-Pt 15.00-18.00
Punkt Konsultacyjno- Rehabilitacyjny dla Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu	ul. Wojska Polskiego 14 34-400 Nowy Targ	(0-18) 261 17 67	Poradnia logopedyczna: Pn 11.00-15.00 Wt 10.00-16.00 Śr 11.00-16.00 Czw 12.00-16.00 Pt 12.00-18.00 Poradnia psychologiczna Pn 15.00-18.00
Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym	ul. Podtatrzańska 47 a 34-400 Nowy Targ	(0-18) 266 59 05 psouu@nowytarg.pl	Pn-Pt 7.00-16.00
Jw.	ul. Poniatowskiego 49 34-700 Rabka-Zdrój	(0-18) 267 79 72	Druga Śr miesiąca 10.00-11.00
Jw.	ul. Trzech Koron 1 34-450 Krościenko n/Dunajcem	(0-18) 262 30 82	Pn-Pt 8.00-15.00
Jw.	Os. Brysiówka 34-452 Ochotnica Dolna	(0-18) 262 46 24	Pn-Pt 8.00-15.00
Polski Związek Niewidomych	ul. Powstańców Śląskich 2 34-400 Nowy Targ	(0-18) 266 64 95	Wt i Czw 8.00-13.00
Polski Związek Głuchych	ul. Parkowa 14/203 34-400 Nowy Targ	(0-18) 266 53 89	Czw 14.00-20.00
POWIAT OLKUSKI			
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	ul. Legionów Polskich 3 32-300 Olkusz	(0-32) 647 08 30	
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	ul. Skalska 18 32-340 Wolbrom	(0-32) 644 13 55	
Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy	ul. Skalska 20 32-340 Wolbrom	(0-32) 647 28 80	
Stowarzyszenie Wszyscy Dla Wszystkich	ul. Kochanowskiego 2 32-300 Olkusz	(0-32) 641 36 09	
Stowarzyszenie Dobroczynne „Res Sacra Miser”	ul. Biema 24 32-300 Olkusz	(0-32) 645 18 40	
Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym, Koło w Wolbromiu	ul. Skalska 22 32-300 Olkusz	(0-32) 647 28 80	

Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym, Koło w Olkusz	ul. Fr. Nullo 29 32-300 Olkusz		
POWIAT OŚWIĘCIMSKI			
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	ul. Bema 4 32-600 Oświęcim	(0-33) 843 11 62	Pn-Pt 8.00-16.00
POWIAT PROSZOWICKI			
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	ul. Kopernika 6a 32-100 Proszowice	(0-12) 386 12 93 poradnia@psychped.proszowice.pl	Pn-Pt 8.00-16.00
Zespół Placówek Caritas	ul. 3-go Maja 2 32-100 Proszowice	(0-12) 386 10 53 dbra.proszowice@caritas.pl	Pn, Śr, Pt 8.00-16.00 Wt, Czw 8.00-18.00
POWIAT SUSKI			
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	ul. Kościelna 5b 34-200 Sucha Beskidzka	(0-33) 874 26 06 ppsuchab@poczta.fm	Pn-Czw 7.30-18.00 Pt 7.30-15.30
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	ul. Banacha 1 34-240 Jordanów	(0-18) 267 47 85 poradniajordanow@wp.pl	Pn-Pt 8.00-14.00
Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy	34-231 Juszczyn 43	(0-33) 877 15 10 orewuszczyn@psouu.org.pl	Pn-Pt 7.00-15.00 – sekretariat do 17.30 zajęcia
Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym Koło w Zawoi	34-231 Juszczyn 43	(0-33) 877 15 10 zk.zawoja@psouu.org.pl	
Stowarzyszenie Klub Sportowy „Bóbr” Ośrodek Hipoterapii i Rehabilitacji Toporzysko- Folwark	Toporzysko 454 34-240 Jordanów	(0-18) 287 38 32 hipoterapia@toporzysko.pl folwark@toporzysko.iaw.pl	Pn-Pt 8.00-16.00 biuro Czw-Pt zajęcia hipoterapeutyczne
Ogólnopolski Związek Inwalidów Narządu Ruchu	Os. Beskidzkie 14 34-200 Sucha Beskidzka	(0-33) 874 18 30	Śr 10.00-14.00
Polski Związek Niewidomych	Ul. Plk. Semika 1 34-200 Sucha Beskidzka	0 666 833 209	Wt 8.00-13.00
POWIAT TARNOWSKI			
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	ul. Krzyska 17A 33-100 Tarnów	(0-14) 627 27 07 sekretariat@ppptarnow.pl	Pn-Pt 8.00-16.00
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	ul. Nadbrzeźna Dolna 7 33-100 Tarnów	(0-14) 621 00 97 (0-14) 655 99 95 por-pp@umt.tarnow.pl	Pn-Pt 8.00-16.00
Specjalistyczna Poradnia Profilaktyczno-Terapeutyczna	ul. Szujskiego 25 33-100 Tarnów	(0-14) 622 27 96 (0-14) 636 27 96 topp2o@poczta.onet.pl	Pn-Czw 8.00-20.00 Pt 8.00-16.00
Zespół Specjalistycznych Poradni Dziecięcych i Rehabilitacji Dzieci	ul. Mostowa 6 33-100 Tarnów	(0-14) 631 02 90 zpstar@poczta.net.pl	Pn-Czw 7.00-19.00 Pt 7.00-14.35
Ośrodek Opiekuńczo-Rehabilitacyjny dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej Caritas Diecezji Tarnowskiej	33-271 Jadowniki Mokre 340	(0-14) 644 13 03 jadowniki@caritas.pl	
„Punkt Wczesnej Interwencji” przy Polskim Stowarzyszeniu na rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym Koło w Tarnowie	ul. Okrężna 4a 33-100 Tarnów	(0-14) 626 97 51 (0-14) 627 10 22 zk.tarnow@psouu.org.pl	Pn-Pt 7.00-16.00
Ośrodek Wczesnej Interwencji	ul. Krzyska 17 A 33-100 Tarnów	(0-14) 627 27 07 sekretariat@ppptarnow.pl	Pn-Pt 8.00-16.00
Zespół Wczesnego Wspomagania	ul. Westerplatte 10 33-100 Tarnów	(0-14) 623 12 30 przedszkole18@umt.tarnow.pl	Pn-Pt 7.00-16.00

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy	ul. Romanowicza 9 33-100 Tarnów	(0-14) 626 30 12 (0-14) 626 33 84 dyrsosw@umt.tarnow.pl	Pn-Pt 7.00-15.00
Tarnowskie Stowarzyszenie na Rzecz Dzieci Autystycznych	ul. Romanowicza 9 33-100 Tarnów	(0-14) 626 75 05 0 691 368 062 tsnrda@wp.pl	Do uzgodnienia telefonicznie
Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Wadami Słuchu „Usłyszeć Potrzebę”	ul. Lippóczy’ego 4a 33-100 Tarnów	(0-14) 690 49 99	Pn-Pt 8.00-16.00
Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym Koło w Tarnowie	ul. Ostrogskich 5b 33-100 Tarnów	(0-14) 626 84 89 zk.tarnow@psouu.org.pl	Pn, Śr, Pt 7.00-15.00 Wt, Czw 7.00-18.00
Stowarzyszenie „Ich Lepsze Jutro”	ul. Kołodzieja 12/10 33-100 Tarnów	(0-14) 627 35 05 0 606 956 472 biuro@ichlepszzejutro.pl	Pn-Pt 7.00-15.00
Stowarzyszenie „Bądźmy Razem” na Rzecz Integracji Społecznej Osób Niepełnosprawnych	ul. Romanowicza 9 33-100 Tarnów	(0-14) 626 30 12 soswtarn@poczta.onet.pl mwrzos@poczta.onet.pl	Pn-Pt 10.00-14.00
Caritas Diecezji Tarnowskiej	ul. Legionów 30 33-100 Tarnów	(0-14) 631 73 20 caritas@diecezja.tarnow.pl	Pn-Pt 8.00-15.00
Małopolski Związek Osób Niepełnosprawnych w Bochni Koło Terenowe Ziemi Tarnowskiej	ul. Krakowska 96 33-100 Tarnów	(0-14) 626 28 23	Do uzgodnienia telefonicznie
Koło Pomocy Dzieciom po Porażeniu Mózgowym w Tarnowie	ul. Daleka 40 a 33-100 Tarnów	(0-14) 633 10 99	Do uzgodnienia telefonicznie
Stowarzyszenie Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Bez Barier”	ul. Rynek 1 32-840 Zakliczyn	(0-14) 665 39 99 bozena.debska@wp.pl 6653999@neostrada.pl	Pn-Pt 8.00-15.00
Stowarzyszenie Rodziców i Przyjaciół Osób Niepełnosprawnych „Nadzieja”	ul. Wysoka 1 33-170 Tuchów	(0-14) 652 65 77 nadzieja.tuchow@poczta.fm	Do uzgodnienia telefonicznie
Stowarzyszenie Rodziców Dzieci Niepełnosprawnych „Pomocna Dłoń”	ul. Krakowska 19 33-100 Tarnów	(0-14) 631 00 54	Do uzgodnienia telefonicznie
Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Czterolistna Koniczynka”	ul. Sucharskiego 3 A 33-140 Lisia Góra	(0-14) 678 41 73 czterolistnakoniczynka@lisiagora.tarnow.pl	Do uzgodnienia telefonicznie
POWIAT TATRZAŃSKI			
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	ul. Grunwaldzka 5a 34-500 Zakopane	(0-18) 20 63 973 pppzakopane@o2.pl	Pn-Pt 8.00-18.00
Ośrodek Rehabilitacyjno-Wychowawczy	ul. Kamieniec 32d 34-500 Zakopane	(0-18) 20 66 250, (0-18) 20 62 332 asek@pro.onet.pl	Pn-Pt 8.00-15.00
Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym Koło w Zakopanem	ul. Kamieniec 32d 34-500 Zakopane	(0-18) 20 66 250, (0-18) 20 62 332 asek@pro.onet.pl	Pn-Pt 8.00-15.00
POWIAT WADOWICKI			
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	ul. E. i K. Wojtyłów 16 34-100 Wadowice	(0-33) 873 10 50 pppwadowice@op.pl pppw_sekretariat@op.pl	Pn-Czw 7.00-17.00 Pt 7.00-15.00

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	ul. Metalowców 10 34-120 Andrychów	(0-33) 875 44 02 porpsychped@wp.pl www.pppandrychow.republika.pl	Pn, Wt, Czw 7.30-17.00, Śr 7.30-16.00 Pt 7.30-15.00
Koło Dzieci Niepełnosprawnych Towarzystwa Przyjaciół Dzieci w Wadowicach	ul. M. Wadowity 9 a 34-100 Wadowice	(0-33) 823 22 80 0 604 372 706 kdzn.wadowice@op.pl www.kdzn-wadowice.pl	Pn-Pt 8.00-13.00 I 14.30-17.00
Stowarzyszenie Rodziców i Opiekunów Dzieci Niepełnosprawnych „Dać Szansę”	Os. Dwudziestolecia 1 34-100 Wadowice	(0-33) 873 18 87 stowarzyszenie@dacszanse.pl www.dacszanse.pl	Pn-Pt 8.00-16.00
Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Kalwarii Zebrzydowskiej	ul. Broniewskiego 1 34-130 Kalwaria Zebrzydowska	(0-33) 876 49 18 soswkalwaria@poczta.onet.pl www.sosw-kalwaria.pl	
Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Kaczynie	Kaczyna 50 34-123 Chocznia	(0-33) 873 03 79 biuro@soswkaczyna.iaw.pl www.soswkaczyna.iaw.pl	
Ośrodek Informacji dla Osób Niepełnosprawnych przy PCPR	ul. Batorego 2 34-100 Wadowice (nowy adres)	(0-33) 873 42 55 pcpr.info@interia.pl www.info.pcpr.lap.pl	Pn, Wt, Pt 7.30-15.30 Śr 7.30-18.00 Czw 7.30-17.30
POWIAT WIELICKI			
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	ul. Ogrodowa 12 32-005 Niepołomice	(0-12) 281 15 83 porpsychped@neostrada.pl	
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Filia Kłaj	32-015 Kłaj 820	(0-12) 284 15 77	
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	ul. Sienkiewicza 2 32-020 Wieliczka	(0-12) 278 18 60	
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	ul. Młyrska 402, 32-020 Gdów	(0-12) 251 60 80 pppn@starostwo.wieliczka.pl	
Fundacja Osób Niepełnosprawnych Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ośrodek Rehabilitacyjny w Podolanach	Podolany 74 32-420 Gdów	(0-12) 251 04 52 fon.podolany@interia.pl	
Podziemny Ośrodek Rehabilitacyjno-Leczniczy Kopalnia Soli „Wieliczka”	Park Kingi 6 32-020 Wieliczka	(0-12) 278 73 68	
Ośrodek rehabilitacji dziennej	ul. Stefana Batorego 41c 32-005 Niepołomice	(0-12) 281 37 64	
Stowarzyszenie na rzecz niepełnosprawnych ze szczególnym uwzględnieniem dzieci i młodzieży „Zycziwa Dłoń” (POW na terenie powiatu wielickiego)	ul. Bohaterów Września 1/4G/4 31-620 Kraków	(0-12) 640 10 71 kontakt@zycziwadlon.org	