

OŚRODKI OFERUJĄCE POMOC W ZAKRESIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO (Białystok):

1. **Mokit. Młodzieżowy Ośrodek Konsultacji i Terapii**
Adres: Orla 6, 15-021 Białystok
Telefon: 85 746 06 23
2. **ETAP Ośrodek Profilaktyki i Terapii dla Młodzieży i Dorosłych**
<https://stowarzyszeniedroga.pl/etap/>
- oferuje terapie indywidualne, grupowe, rodzinne również w zakresie uzależnień i zachowań ryzykownych
3. **Eureka, Ośrodek Psychiatrii i Psychoterapii Dzieci i Młodzieży**
<https://eurekapsychiatria.pl/>
4. **Stowarzyszenie KLANZA**
<https://centrum-klanza.pl/>
5. **Centrum Zdrowia Psychicznego Revit**
<https://psychiatria.bialystok.pl/>

DIAGNOZA W ZAKRESIE TRUDNOŚCI SZKOLNYCH (Białystok) (np. dysleksja, dysgrafia, dysortografia, problemy z koncentracją)

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 1 w Białymstoku

adres: Piotrkowska 2, 15-439 Białystok

telefon: 85 744 53 50

<http://www.poradnia.bialystok.pl/>

DIAGNOZA W ZAKRESIE ZABURZEŃ ZE SPEKTRUM AUTYZMU (Białystok)

CENTRUM AXON

Mentor. Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

<https://axoncem.pl/kontakt-poradnie/>

POMOCNE STRONY INTERNETOWE:

- <https://mlodeglowy.pl/kompendium/jestem-rodzicem/>
- <https://pokonackryzys.pl/>
- <http://pogotowiekryzysowe.pl/pomoc.html>
- <https://rodzice.fdds.pl/>
- <https://forumprzeciwdepresji.pl/nastoletnia-depresja/strefa-rodzica>
- <https://zwjr.pl/moje-dziecko-jest-w-kryzysie>
- <https://stopdepresji.pl/telefon-zaufania-mlodych/>
- <https://brpd.gov.pl/dzieciocy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka/>
- <https://116111.pl/>
- <https://twarzedepresji.pl/pomocpsychologiczna/#dzieci>
- Strona NFZ z aktualizowaną mapą ośrodków wszystkich poziomów referencyjnych (do pobrania na dole strony): <https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/informacje-o-swiadczeniach/ochrony-zdrowia-psychicznego-dzieci-i-mlodziezy/>
- Poradnik Rzecznika Praw Dziecka „Z psychiatrią na Ty!”: <https://www.gov.pl/web/rpp/z-psychiatria-na-ty>

POMOCNE LEKTURY (SPEKTRUM AUTYZMU)

Filmy:

1. Autism TMI Virtual Reality Experience
https://www.youtube.com/watch?v=DgDR_gYk_a8
2. Tacy jak Wy <https://www.youtube.com/watch?v=vBxGaAj9ke4>
3. Życie animowane
4. Temple Grandin

Książki:

1. Temple Grandin, Debra Moore, Autyzm. Przewodnik. 9 postaw wspierających rozwój dzieci w spektrum
2. Temple Grandin, Ja widzę to tak. Osobiste spojrzenie na autyzm i zespół Aspergera
3. Fornalik Izabela, Mam autyzm. Mam seksualność. I co dalej?
4. Ewa Furgał, Dziewczyna w spektrum
5. Ewa Furgał, Autentyczna w spektrum
6. Ellen Notbohm, Veronica Zysk, 1001 porad dla rodziców i terapeutów dzieci z autyzmem i zespołem Aspergera.
7. Elven Bo Hejlskov, Nie gryzę, nie biję, nie krzyczę
8. Olga Ptak, Kto ukradł jutro?

WYCHOWANIE, DEPRESJA, KOMUNIKACJA

Książki:

1. Marshall B. Rosenberg, Porozumienie bez przemocy. O języku życia
2. Jane Nelsen i in., Pozytywna Dyscyplina dla nastolatków
3. Jane Nelsen, Pozytywna Dyscyplina w klasie
4. Thích Nhất Hạnh, Katherine Weare, Szczęśliwi nauczyciele zmieniają świat. Praktyka uważności dla nauczycieli i uczniów
5. Stahl Stefanie, Odkryj swoje wewnętrzne dziecko. Klucz do rozwiązania (prawie) wszystkich problemów
6. John Bradshaw, Powrót do swego wewnętrznego domu
7. Adele Faber, Elaine Mazlish, Wyzwoleni rodzice, wyzwolone dzieci. Twoja droga do szczęśliwej rodziny
8. Stephen Covey, 7 nawyków szczęśliwej rodziny (tutaj zachęcam do analizy koncepcji Bankowego Konta Emocji)
9. Stephen Covey, 7 nawyków szczęśliwego dziecka
10. Stephen Covey, 7 nawyków skutecznego nastolatka
11. Kozak Agnieszka Wasilewski Jacek, Uwięzieni w słowach rodziców. Jak uwolnić się od zaklęć, które rzucono na nas w dzieciństwie
12. Gudrun Dittrich, Ursula Hagedorn i in., Moje ciało należy do mnie
13. Bailey Anna Ciarrochi Joseph Hayes Louise, W pułapce myśli - dla nastolatków. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem
14. Fernando Corominas, Wychowywać dziś

Filmy:

1. CYRK MOTYLI / The Butterfly Circus
https://www.youtube.com/watch?v=J_PRT-kV-L8
2. Cudowny chłopak
3. Wielki Mike