



NEUROWIEDZA

NEWSLETTER O NEURORÓŻNORODNOŚCI
VOL. 11 / GRUDZIEŃ 2025

mgr Julia Chmichewska

Dział Rozwoju Pracowników

Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu

Neuroróżnorodność a rodzicielstwo

Neuroróżnorodność – obejmująca m.in. ADHD, spektrum autyzmu, zaburzenia uczenia się, czy Zespół Tourett’a – jest dziś coraz lepiej rozumiana. Coraz częściej mówimy też o tym, jak wpływa ona na funkcjonowanie całych rodzin. Rodzicielstwo w kontekście neuroróżnorodności to nie tylko wsparcie dzieci z różnymi potrzebami, ale także bycie rodzicem, który sam może być neuroatypowy. Tego typu doświadczenia mogą przynosić zarówno bogactwo zrozumienia i empatii, jak i wyjątkowe wyzwania – zarówno dla funkcjonowania rodziny, jak i dobrostanu psychicznego jej członków.



W tym wydaniu newslettera przyjrzymy się rodzicielstwu w kontekście neuroróżnorodności:

- byciu rodzicem dziecka neuroatypowego,
- byciu neuroatypowym rodzicem,
- oraz dziedziczności zaburzeń neurorozwojowych.

Wyższe poziomy stresu i przeciążenia

Badanie porównawcze Méndez-Lara i in. (2025) pokazuje, że rodzice dzieci z ASD (spektrum autyzmu) i ADHD zgłaszają wyższe poziomy stresu oraz częściej stosują negatywne strategie radzenia sobie niż rodzice dzieci neurotypowych. To wskazuje, że presja związana z opieką może przekładać się na gorsze samopoczucie opiekunów.

Potrzeba balansowania między strukturą a elastycznością

Przegląd literatury wskazuje, że rodzicielstwo dzieci neuroatypowych wymaga równowagi między przewidywalną strukturą (np. rutyną dnia) a elastycznością w reagowaniu na zmienne potrzeby dziecka. Nadmierna sztywność może zwiększać stres, natomiast brak ram prowadzi do poczucia chaosu i utraty kontroli. lao (2024) podkreśla, że wcześniejsze badania konsekwentnie wskazują na znaczenie tej równowagi dla dobrostanu rodziców.

Sensoryczne i społeczne wymagania

Rodzicielstwo neuroatypowych dzieci wiąże się z koniecznością zarządzania silnymi reakcjami sensorycznymi (np. nadwrażliwością na hałas czy światło) oraz wspierania dziecka w trudnych interakcjach społecznych. Ponadto rodzice muszą często interweniować w procesie społecznej integracji dziecka – zarówno w przedszkolu/szkole, jak i w życiu codziennym, co generuje dodatkowe obciążenie emocjonalne.

Systemowe bariery i izolacja społeczna

Rodzice często wskazują na brak wsparcia systemowego, od diagnozy po usługi specjalistyczne, co potęguje poczucie izolacji. W praktyce wiele rodzin szuka wsparcia w grupach online i lokalnych sieciach wsparcia, które oferują przestrzeń do dzielenia się doświadczeniami i strategią.

✓ **Wsparcie emocjonalne i uważność na własne potrzeby**

Kluczowym elementem zdrowego rodzicielstwa jest dbanie o własne zasoby psychiczne – nawet krótkie praktyki uważności, regularny sen czy chwila oddechu mogą przynieść realną ulgę.

Pamiętaj: Twoje potrzeby też się liczą, a wsparcie emocjonalne wzmacnia relacje rodzinne i modeluje zdrowe strategie regulacji dla dziecka.

✓ **Jasne i przewidywalne rutyny z opcją elastyczności**

Stworzenie przewidywalnej struktury dnia pomaga dziecku poradzić sobie z niepewnością, jednocześnie pozostawiając przestrzeń na modyfikacje – np. wizualne harmonogramy, przypomnienia czasu i regularne rozmowy.

✓ **Komunikacja wspierająca i język emocji**

Zachęcanie dziecka do wyrażania myśli i uczuć w wygodny dla niego sposób (słowny, wizualny lub ruchowy) ułatwia regulację emocji i buduje poczucie bezpieczeństwa.

✓ **Współpraca z edukacją i specjalistami**

Pozytywne relacje rodziców z nauczycielami i terapeutami mogą działać jak łącznik, który ułatwia spójne wsparcie. Badanie Eskow i in. (2018) wskazuje, że takie partnerstwa poprawiają funkcjonowanie dziecka w szkole i w domu.

✓ **Rozwijanie sieci wsparcia społecznego**

Kontakt z innymi rodzicami, grupami wsparcia czy społecznościami online daje poczucie, że „nie jesteś sam”. Wspólne doświadczenia mogą inspirować, uczyć i pomóc w budowaniu odporności rodzinnej.



Bycie neuroatypowym rodzicem

Neuroatypowość oczywiście nie dotyczy wyłącznie dzieci. Coraz więcej dorosłych — często dopiero po diagnozie swojego dziecka — odkrywa u siebie ADHD, spektrum autyzmu, zaburzenia uczenia się czy inne zaburzenia neurorozwojowe. To odkrycie może być źródłem zarówno siły, jak i dodatkowych wyzwań w codziennym życiu rodzinnym.

Zasoby

- głębsza empatia i zrozumienie dla wyzwań dziecka,
- podobne sposoby przetwarzania informacji, co ułatwia komunikację,
- kreatywność, elastyczność i hiperfokus, które mogą wspierać wychowanie,
- większa świadomość własnych potrzeb i granic, sprzyjająca zdrowym relacjom w rodzinie.

Wyzwania

- trudności w organizacji, planowaniu i regulacji emocji,
- przeciążenie sensoryczne, szczególnie przy małych dzieciach,
- presja społeczna związana z „idealnym rodzicielstwem”,
- poczucie winy, gdy cechy neuroatypowe wpływają na codzienne funkcjonowanie.

Warto pamiętać:

Neuroatypowy rodzic nie jest „gorszy”. Każdy ma swoje zasoby, ograniczenia, mocne strony i wyzwania – niezależnie od neurotypu. Najważniejsze jest to, aby starać się najlepiej jak potrafimy, korzystając z tego, co mamy tu i teraz. To właśnie ta autentyczna troska buduje bezpieczną, wspierającą relację z dzieckiem.



Dysleksja

Ponad 30 lat badań bliźniąt dostarcza mocnych dowodów na genetyczne podłoże dysleksji (Andreola i in., 2021). Dzieci, które mają bliskiego krewnego z dysleksją, są znacznie bardziej narażone na jej rozwój – średnio ok. 45% z grupy ryzyka również spełnia kryteria dysleksji (Snowling i Melby-Lervåg, 2016).

ADHD

Analizy 37 badań bliźniaczych pokazują, że czynniki genetyczne wyjaśniają ok. 74% różnic w nasileniu objawów ADHD (Faraone i Larsson, 2019). Duże badania rodzinne potwierdzają podobny poziom – ok. 80% (Chen i in., 2017). Ryzyko ADHD jest też 9 razy wyższe u rodzeństwa dziecka z ADHD niż u rodzeństwa dzieci neurotypowych (Chen i in., 2008).

Spektrum autyzmu

Meta-analizy badań bliźniąt wskazują na bardzo wysoką zgodność w parach jednojajowych (0,98) i znacznie niższą w dwujajowych (0,53–0,67). Szacowana dziedziczność ASD wynosi 64–91%, co oznacza dominującą rolę czynników genetycznych (Tick i in., 2016).

Dlaczego to ważne?

Ze względu na wysoką dziedziczność często zdarza się, że neuroatypowy rodzic wychowuje dziecko o podobnych cechach. Świadomość wspólnych predyspozycji oraz trudności pozwala budować relacje oparte na zrozumieniu i empatii oraz nieść ze sobą niestandardowe podejście do problemów.

