



Moje wspaniałe dziecko

Poradnik dla rodziców dzieci w spektrum autyzmu,
z ADHD i innymi neuroróżnorodnościami



Spis treści

03

Rozdział 1

Znam moje dziecko!

04

Rozdział 2

Zorganizuj wsparcie.

05

Rozdział 3

Planuj i trzymaj się rutyny.

07

Rozdział 4

Pracujemy w domu!

09

Rozdział 5

Dobre samopoczucie to klucz do sukcesu.

11

Rozdział 6

Pracujemy w szkole!

12

Załącznik nr. 1

Indywidualny profil dziecka.

14

Załącznik nr. 2

Drużyny dookoła dziecka.

15

Załącznik nr. 3

Korzystanie z obrazków i symboli w celu uporządkowania zadań.

„Moje ADHD sprawia, że różnię się od innych, ale nie jestem od nich gorsza! Moim zdaniem powinno się doceniać to, że patrzymy na świat w różny sposób. Każdy z nas jest inny, ale to właśnie dzięki temu życie jest takie ciekawe. Jak nudno byłoby, gdybyśmy wszyscy myśleli i zachowywali się tak samo!”

Kaja, lat 11

Czy wiesz, że około 15-20% z nas znajduje się gdzieś w neuroróżnorodnym spektrum?

W miarę jak słyszymy więcej o doświadczeniach życiowych osób w spektrum autyzmu, ADHD, z dysleksją i innych osób neuroatypowych, dowiadujemy się o korzyściach płynących z tych różnych sposobów myślenia i uczenia się.

Posiadanie neuroatypowego dziecka wiąże się z wyzwaniami. Wiele z tych wyzwań wynika z tego, że neuroatypowe dzieci, idąc do szkoły, otrzymują niewystarczające wsparcie.

Ten przewodnik pomoże rodzicom zorganizować życie domowe, zadbać o całą rodzinę i współpracować ze szkołą.



1. Znam moje dziecko!

Zapisywanie mocnych stron, potrzeb i zainteresowań dziecka jest dobrym sposobem, aby dowiedzieć się, co należy zmienić w domu, czy szerzej – w rodzinie i najbliższym otoczeniu dziecka lub co można zasugerować w szkole, by nasze dziecko czuło się tam bardziej komfortowo. Identyfikujemy kilka kluczowych obszarów, które bywają szczególnie trudne u neuroatypowych dzieci i młodzieży:

- **potrzeby społeczne i komunikacyjne,**
- **potrzeby sensoryczne,**
- **potrzeby w zakresie dobrego samopoczucia psychicznego i fizycznego,**
- **potrzeby planowania i organizacji,**
- **potrzeby edukacyjne.**

Aby lepiej określić każdą z tych potrzeb warto stworzyć indywidualny profil dziecka (**Narzędzie nr 1**) - będzie to podstawowe narzędzie do codziennej pracy z dzieckiem. To zestaw ważnych informacji, zawartych w prostym formacie – jedna karta jest do wypełnienia przez opiekuna, druga przez dziecko. Profil można wykorzystać do wprowadzenia zmian w domu lub rutynie rodzinnej, a także udostępnić go innym osobom, aby mogły dowiedzieć się więcej o Twoim dziecku. Indywidualny profil dziecka zawiera między innymi informacje o:

- **mocnych stronach dziecka,**
- **potrzebach dziecka,**
- **upodobaniach i antypatiach dziecka,**
- **najlepszych dla Twojego dziecka sposobach uczenia się,**
- **powodach do niepokoju dziecka,**
- **jego potrzebach sensorycznych,**
- **sposobach komunikacji.**



2. Zorganizuj wsparcie

Gdy już dobrze poznasz i opiszesz potrzeby dziecka, następnym krokiem jest określenie czego potrzebujesz, by je zaspokoić. Jeśli trudno Ci coś zorganizować poproś o pomoc. Możesz skorzystać z przygotowanego przez nas narzędzia - drużyna dookoła dziecka (**Narzędzie nr 2**). Pomoże Ci ono zwiualizować, jakie są kluczowe osoby w bliższym i dalszym otoczeniu dziecka i jakie są ich role. Ważne jest też określenie tego, jakie zasoby ma każda osoba z drużyny. Poprzez zasoby rozumiemy tutaj różne formy wsparcia, narzędzia i umiejętności, które jednostka może wykorzystać do radzenia sobie ze stresorami czy osiągnięcia celów. Wyróżnia się np. zasoby osobiste (wewnętrzne cechy i umiejętności, np. umiejętność zachowania spokoju w stresujących sytuacjach), zasoby społeczne (wsparcie, które dana osoba ma np. we współpracownikach), zasoby materialne (np. samochód), a także środowiskowe (czyli np. środowisko pracy do którego dana osoba ma dostęp).

Ktoś musi zajmować się organizacją i koordynacją wsparcia dla Twojego dziecka upewniając się, że wszyscy przyczyniają się do jego dobrego samopoczucia i są w stanie w pełni wykorzystać dostępne dla nich zasoby. Dzięki przygotowaniu struktury drużyny, to Ty możesz stać się osobą, która koordynuje jej działania i tworzy dookoła dziecka silny system wsparcia.



3. Planuj i trzymaj się rutyny

Neuroatypowe dzieci często potrzebują rutyny, a jej przestrzeganie daje im poczucie bezpieczeństwa i stabilizacji oraz pozwala uniknąć niepotrzebnego stresu, także rodzicom. Zachęcamy do korzystania z obrazków i symboli w celu uporządkowania przebiegu dnia. Przykłady znajdują się w **Narzędziu nr 3**. Zachęcamy do tworzenia tych narzędzi razem z dzieckiem. Możecie narysować plan dnia lub go wydrukować. Przydatne będzie także laminowanie planów, co przedłuży ich trwałość.



Plany to zazwyczaj symbole wszystkich głównych czynności i zdarzeń (np. mycie zębów, ubieranie się), które następnie rozmieścisz strategicznie w domu - w kuchni, łazience, czy pokoju dziecka. Nie ma ustalonych zasad dotyczących tych narzędzi, więc używaj ich tak, aby jak najlepiej służyły Tobie i Twojemu dziecku.

Aby ułatwić dziecku pracę z harmonogramami można wkomponować w nie np. elementy jego zainteresowań, co może dodatkowo zachęcić dziecko do korzystania z nich. Dla dzieci starszych warto tworzyć listy, na których mogą zaznaczać czynności, które już wykonały, albo sporządzić listę rzeczy, np. takich, które muszą każdego dnia spakować do szkoły w zależności od planu lekcji.

Przygotuj się (i dziecko) na zmiany.

Wiemy, że zmiany i nieprzewidywalność mogą wywoływać niepokój

u neuroatypowych dzieci, więc planuj z wyprzedzeniem. Poniżej znajdziesz 10 przydatnych wskazówek, jak ułatwić dziecku trudne momenty.

1. Zaczynaj wcześniej. Postaraj się przewidzieć, kiedy mogą nadejść zmiany i jak najszybciej zacznijcie się do nich przygotowywać.
2. Myśl zarówno na dużą, jak i małą skalę. Mniejsze zmiany mogą polegać na przejściu z jednej lekcji do następnej lub zmianie stałej godziny posiłku. Większe mogą natomiast obejmować przeprowadzkę lub zmianę szkoły. Nie ignoruj małych zmian.

3. Wzmocnij swoje dziecko. Upewnij się, że jego opinie brane są pod uwagę, także podczas niewielkich zmian. Zapewnij mu narzędzia do samodzielnego radzenia sobie ze zmianą (np. zalaminowany plan lekcji na pierwszy tydzień szkoły lub ćwiczenia relaksacyjne, gdy staje się niespokojne).
4. Dziel się informacjami. Być może napisałeś/-aś jednostronicowy profil swojego dziecka, który możesz udostępnić nowym osobom. Możesz też mieć raporty lub notatki, którymi warto się podzielić. Przy zmianie szkoły poproś o raport ze starej szkoły, aby podzielić się nim z nową.
5. Unikaj unikania. To, że Twoje dziecko może nie lubić zmian, nie oznacza, że należy ich unikać. Ważne jest, aby planować z wyprzedzeniem i otwarcie, w spokojny i przyjazny sposób rozmawiać o nich z dzieckiem. Do przeprowadzenia tej rozmowy należy wybrać moment, w którym dziecko nie jest zmęczone ani zdenerwowane.
6. Wprowadzaj zmiany powoli. Daj dziecku czas na dostosowanie się do zmian i nowości. Na przykład, gdy planujesz przeprowadzkę, pokaż najpierw dziecku zdjęcia nowego mieszkania zanim się tam wybierze, a następnie daj mu się oswoić z nową przestrzenią.
7. Zorganizuj wizytę w szkole. Poproś o wizytę przed rozpoczęciem przez dziecko nauki w nowej szkole. Możesz spotkać się z nauczycielami, podzielić się ważnymi informacjami, zobaczyć klasę a także samą szkołę i jej otoczenie. Wybierz się w porze, gdy jest nieco ciszej. Możesz zrobić zdjęcia, a następnie pokazać je dziecku przed rozpoczęciem.
8. Używaj wizualizacji. Czasami wizualne przedstawienie zachodzących zmian może być bardziej skuteczne niż mówienie o nich. W przypadku dużych zmian można użyć planera wizualnego.
9. Historie i zabawa. Informacje o zmianach można włączyć do opowieści lub zabawy. Na przykład czytając lub wymyślając historię o małej dziewczynce rozpoczynającej naukę w nowej szkole lub czekającej na narodziny rodzeństwa.
10. Ogranicz stres. Zachowaj spokój w okresach przejściowych. Ogranicz mówienie o tym, jeśli uważasz, że zwiększa to stres dziecka. Postaraj się, aby doświadczenie zmiany było jak najbardziej pozytywne.



4. Pracujemy w domu!

„Gubię się, kiedy otrzymuję zbyt dużo pytań naraz. Potrzebuję czasem więcej czasu na przetworzenie wszystkiego.”

Wojtek, 12 lat

Nawet małe zmiany mogą mieć duże znaczenie dla neuroatypowych dzieci. Jednocześnie warto pamiętać, że nie zawsze będą w stanie jasno zakomunikować nam swoje potrzeby, czy odczuwane trudności. Kluczowe jest zatem wypracowanie odpowiedniego sposobu komunikacji. Poniżej rady, jak zrobić:

1. Określ preferencje i potrzeby komunikacyjne Twojego dziecka Kiedy rozmawia najwięcej? Jakie są jego preferowane środki komunikacji? Czy potrzebuje przerwy w rozmowie? Czy ma trudności ze zrozumieniem tego, co mówisz? Jak się wyraża? Zastanów się nad własnym stylem komunikacji i wprowadź poprawki. Pracuj ze swoją „drużyną”, aby znaleźć sposoby na poprawę umiejętności komunikacyjnych.

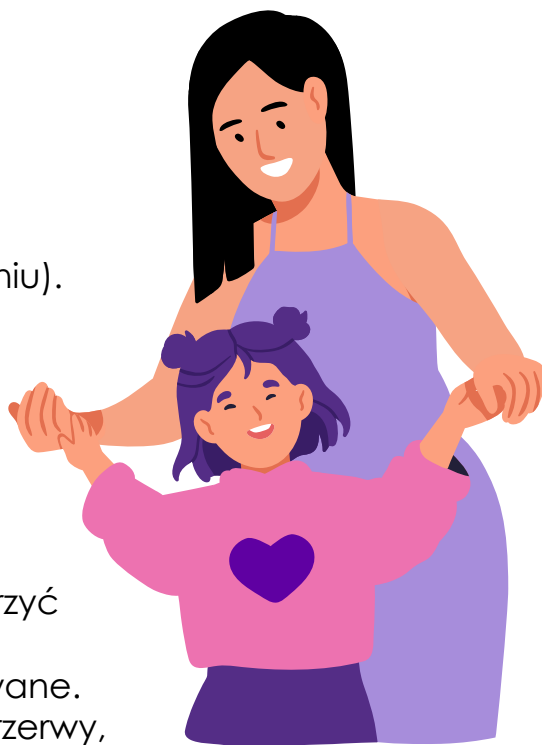
2. Rozważ wykorzystanie historii, animacji lub teatru jako sposobu na nauczanie konwencji społecznych. Możesz tworzyć kreskówki lub narracje, wyjaśniające, jak zachować się w określonych sytuacjach. Przykład historyjki społecznej - zabawa w sklep.

Odegraj przykład historyjki społecznej - zabawa w sklep.

- odegraj wzorcową rolę zarówno klienta, jak i sprzedawcy,
- zaakcentuj stosowanie form grzecznościowych - “dzień dobry”, “poproszę”, “dziękuję”,
- pomóż niższej od siebie osobie sięgnąć przedmiot z wysokiej półki,
- pokaż, że trzeba być cierpliwym stojąc w kolejce,
- zapłacić za zakupy.



3. Zapewnij przewidywalność. Aby pomóc w zrozumieniu, zamiast słów możesz użyć obrazków. Możesz wprowadzać mniejsze, wymagające krótszej perspektywy czasowej sytuacje (np. proces robienia zakupów) i sytuacje długie, wymagające planowania (np. co dziecko będzie robić w danym tygodniu). Stwórzcie wspólnie obrazkowy plan dnia, to szczególnie przydatne w kontekście np. rutyny przed snem. Podziel zadanie na łatwe do wykonania części, zachęcając dziecko do myślenia i planowania przed rozpoczęciem.



4. Środowisko pracy domowej. Postaraj się stworzyć przestrzeń przeznaczoną do nauki w domu. Upewnij się, że miejsce pracy jest uporządkowane. Wprowadź jasny harmonogram, uwzględnij przerwy, a także zapewnij dziecku optymalną i komfortową przestrzeń do pracy, która będzie dostosowana do jego potrzeb. Zapytaj dziecko, co przeszkadza mu w skupieniu i ogranicz rozpraszające bodźce.

5. Wykorzystywanie mocnych stron. Nauka przebiega najlepiej, gdy dziecko jest zmotywowane. Możesz uwzględnić jego zainteresowania i mocne strony, by pomóc mu w nauce. Na przykład dziecko zainteresowane pociągami będzie chętniej uczyć się kolorów poprzez rozpoznawanie ich na pociągach lub dodawać, licząc wagony.

6. Środowisko sensoryczne. Wiele neuroatypowych dzieci wykazuje nadwrażliwość na intensywne doznania sensoryczne (głośne dźwięki, bardzo jasne światło itp.). Mogą także odczuwać zwiększoną potrzebę ekspresji, która ma pomóc im rozładować napięcie czy stres. Dużym wsparciem dla Ciebie i Twojego dziecka będzie określenie jego potrzeb sensorycznych i dostosowanie do nich środowiska domowego oraz, w miarę możliwości, szkolnego.

7. Odstresowuj zamiast stresować. Szkoła może być bardzo stresująca dla neuroatypowych dzieci, dlatego mogą one okazywać złość lub sprzeciw po powrocie do domu. Należy więc wygospodarować czas w ciągu tygodnia, w którym mogą się zrelaksować, skupić na swoich zainteresowaniach lub pozbyć się nadmiaru nagromadzonej energii.

5. Dobre samopoczucie to klucz do sukcesu?

Wiele neuroatypowych dzieci doświadcza wysokiego poziomu lęku. Istnieje dużo czynników wywołujących niepokój. Mogą to być trudności sensoryczne czy presja społeczna, szkolna i domowa. Współpracuj z dzieckiem, aby zidentyfikować te czynniki i opracuj zestaw rozwiązań, które pomogą mu radzić sobie z lękiem. Ważne jest, aby nauczyło się samoregulacji, takiej jak na przykład techniki głębokiego oddychania.

Zrozumiałe jest, że rodzice są zestresowani, niespokojni, a stan ich zdrowia psychicznego może się pogarszać. Upewnij się, że priorytetowo traktujesz własne zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie i bierzesz je pod uwagę, tak samo jak zdrowie i dobrostan swojego dziecka. Wielu rodziców nawiązuje kontakty z innymi rodzicami neuroatypowych dzieci, dzięki temu można dzielić się swoimi obawami i wspierać nawzajem. Jedną z takich społeczności jest Klub JiM, o którym informacje znaleźć można po zeskanowaniu kodu QR.



Zdrowie fizyczne i odżywianie są również ważne dla Waszej rodziny.

Przygotowaliśmy pięć wskazówek dotyczących tego, jak dobrze zadbać o samopoczucie wszystkich domowników:

- 1. Zdrowe ciało to zdrowy umysł.** Znajdź sposób na zaplanowanie co najmniej trzech aktywności fizycznych w tygodniu dla każdego członka rodziny. Zbadaj opcje, które mogą być związane ze specjalnymi zainteresowaniami (np. karate – ponieważ Twój syn interesuje się grami sztuk walki) i sportami, które możecie uprawiać jako rodzina. Określ bariery w dostępie do sportu (np. społeczne wymagania sportu zespołowego) i rozważ alternatywy (np. kolarstwo szosowe). Pamiętaj, że sport może być sposobem na poszerzenie kręgu towarzyskiego, a tym samym zapewni korzyści emocjonalne, jak również fizyczne.
- 2. Daj sobie i dziecku więcej czasu.** Czasami mamy oczekiwania co do samodzielności naszych dzieci (że np. „powinny się już same ubierać”). Pamiętaj, że niektóre neuroatypowe dzieci po prostu potrzebują nieco więcej czasu na opanowanie niektórych umiejętności. Poświęć najwięcej energii na rzeczy, które przyniosą większe korzyści Wam wszystkim. Warto obserwować, gdzie zapewnić dziecku wzmocnienie tak, aby wpłynęło to pozytywnie też na inne aspekty jego rozwoju. Na przykład pracując nad budowaniem pewności siebie możemy wpływać pozytywnie na dobrostan psychiczny dziecka, co przełoży się na większą chęć nauki i lepsze rezultaty np. w obszarze samodzielnego ubierania się czy zachowań społecznych.

- 3. Radzenie sobie ze stresem.** Życie rodzinne w przypadku rodzin neuroatypowych może być szczególnie stresujące, ze względu na specjalne potrzeby wszystkich członków rodziny pojawiające się ze względu na neuroatypowość. Rzeczą kluczową jest, abyśmy nadali priorytet identyfikacji źródeł stresu w naszej rodzinie i starali się, w miarę naszych możliwości, zminimalizować ich wpływ. Warto wyrobić sobie nawyk planowania, uwzględniający czynniki, które jesteśmy w stanie przewidzieć (np. bardziej intensywne okresy w pracy, egzaminy czy sprawdziany, itp.). Dzięki temu możemy przygotować się na stresujące wydarzenie i opracować plan, który pozwoli nam zredukować to, jak bardzo dana rzecz obciąży nas i innych członków rodziny.
- 4. Kontroluj to, co możesz.** Jediną rzeczą, nad którą mamy kontrolę, jesteśmy my sami. Skoncentruj się na traktowaniu własnego zdrowia i dobrego samopoczucia na równi z innymi i pomyśl o wpływie Twojego zachowania na zdrowie i dobre samopoczucie innych. Niektórzy z nas są bardzo rozmowni i towarzyscy, podczas gdy inni najlepiej odpoczywają, gdy są sami. Być może instynkt i własna potrzeba podpowiada Ci, by zrobić coś w określony sposób, ale dla zdrowia i dobrego samopoczucia czasem warto spróbować innego podejścia.
- 5. Zadbaj o sen.** Zmęczenie źle wpływa na nasz stan fizyczny i psychiczny. Zdrowa dieta, regularne ćwiczenia i ograniczenie spożycia alkoholu powinny poprawić jakość snu. Przygotowując się do snu, upewnij się, że otoczenie jest jak najmniej stymulujące; znajdź rutynę, która działa najlepiej dla Was wszystkich i trzymaj się jej. Jeśli to pomaga, stosuj środki ułatwiające zasypianie (np. maski lub zatyczki do uszu). Możesz także wypróbować leki dostępne bez recepty, takie jak melatonina, jeśli pozostałe metody nie działają.



6. Pracujemy w szkole!

„Niestety wiele środowisk edukacyjnych jest pełnych rzeczy, do których my, osoby neuroatypowe, mamy największą awersję.”

Agata, 26 lat

Szkoła może być bardzo stresującym środowiskiem dla Twojego dziecka i może mieć duży wpływ na funkcjonowanie Twojego dziecka również w domu i rodzinie. Należy pamiętać, że nauczyciele też często czują presję i są zestresowani. Uważają również, że nie są przeszkoleni w zakresie pracy z neuroatypowymi uczniami. Kluczem jest więc współpraca ze szkołą.

- **Podziel się ze szkołą indywidualnym profilem dziecka.**
- **Rozważ korzystanie z dzienniczka domowo-szkolnego.** Jest to książeczka, w której Ty i pracownicy szkoły możecie przysyłać informacje o Twoim dziecku.
- **Ustal formę komunikacji, która działa zarówno według Ciebie, jak i szkoły.**
- **Wspólne planowanie edukacji.** Niektórzy neuroatypowi uczniowie będą mieli indywidualny plan nauczania. Upewnij się, że opinie Twoje i Twojego dziecka są uwzględniane we wszystkich planach.



<p>Data urodzenia dziecka: Data wypełnienia niniejszego dokumentu:</p>	<p>Obecnie jego/jej ulubione rzeczy to:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 	<p>Niektóre z rzeczy, w których jest dobry/a:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3.
<p>Moje priorytety w pracy z dzieckiem to obecnie:</p>	<p>Jego/jej preferowany sposób komunikacji to...</p>	<p>W swoim środowisku sensorycznym lubi..... W swoim środowisku sensorycznym nie lubi....</p>
<p>Opisz, jak zachowuje się w towarzystwie innych dzieci...</p>	<p>Ma trudności z koncentracją na zadaniach... Ma problemy z planowaniem, takie jak...</p>	<p>Często potrzebuje więcej czasu na.... Najlepiej uczy się, gdy....</p>
<p>Rzeczy, które go/ją stresują to.... Czy ma jakies problemy ze swoim samopoczuciem fizycznym?</p>		

	<p>To jest moje zdjęcie.</p> <p>Nazywam się</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>i mam..... lat.</p>
--	---

To jedno z moich ulubionych rzeczy:

- 1.
- 2.
- 3.

Niektóre z rzeczy, w których jestem dobry/a:

- 1.
- 2.
- 3.

Komunikacja ze mną

Lubię, gdy.....

W klasie możesz mi pomóc poprzez.....

W szkole jestem wrażliwy/a na....

Przebywanie z innymi ludźmi

Lubię, gdy.....

Rzeczy, które sprawiają, że czuję się źle lub martwię się w szkole....

Szkola mogłaby być jeszcze lepsza, gdyby....

Imię:
Rola:
Zasoby:

Imię:
Rola:
Zasoby:

Imię:
Rola:
Zasoby:

Mama:
Rola:
Zasoby:

Przyjacieli:
Rola:
Zasoby:

Imię dziecka:

Tata:
Rola:
Zasoby:

Tata:
Rola:
Zasoby:

Przyjacieli:
Rola:
Zasoby:

Terapeuta:
Rola:
Zasoby:

Nauczycieli:
Rola:
Zasoby:

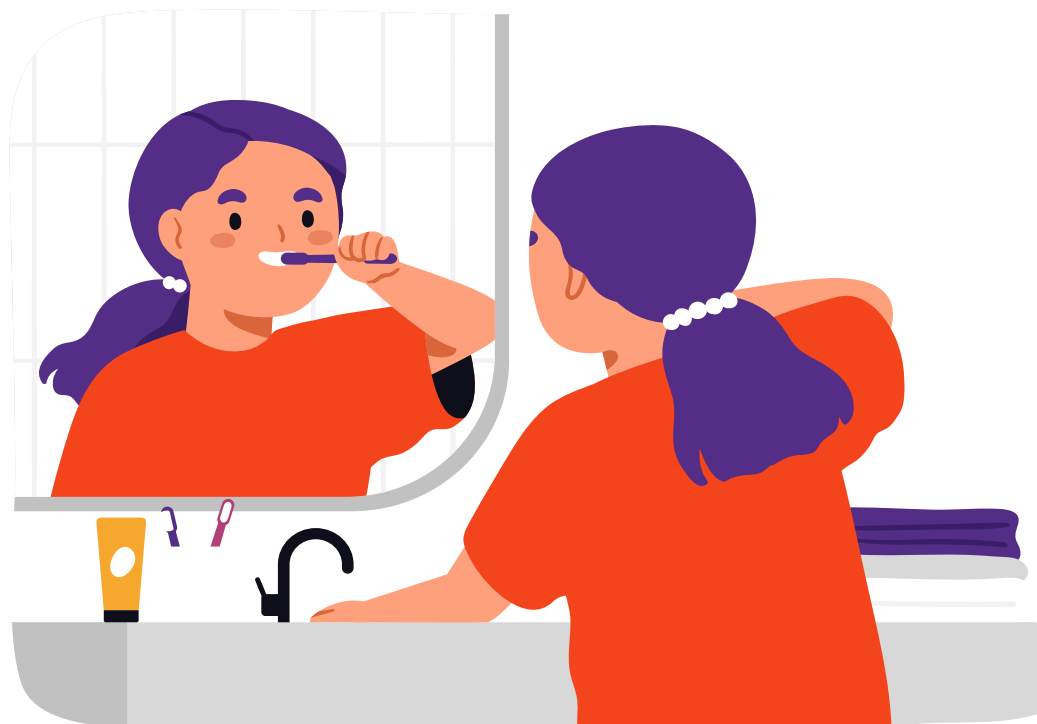
Lekarz:
Rola:
Zasoby:

Poniżej przedstawiamy kilka przykładów, ale zachęcamy do samodzielnego tworzenia tych narzędzi i zasobów. Będziesz potrzebować jedynie dostępu do drukarki, rzepów i laminatora. Możesz współpracować z dzieckiem podczas wspólnego tworzenia obrazków. Zazwyczaj będą to symbole wszystkich głównych czynności i wydarzeń (np. mycie zębów, ubieranie się), które następnie przyczepisz za pomocą rzepów, aby skonstruować plan na zadanie, dzień lub tydzień.

Upewnij się, że możesz przenosić ze sobą zalaminowane symbole lub rozmieścić je strategicznie w domu. Nie ma ustalonych zasad dotyczących tych narzędzi, więc używaj ich tak, aby jak najlepiej pasowały Tobie i Twojemu dziecku.

Pamiętaj, że zawsze możesz wykorzystać zainteresowania i mocne strony dziecka jako część tych harmonogramów, jako nagrody lub motywatory.

TABLICE „TERAZ” I „ZA CHWILĘ”...





Misja Fundacji JiM

Naszą misją jest tworzenie lepszego świata dla osób w spektrum autyzmu oraz neuroróżnorodnych. Świata, w którym każdy może realizować swój potencjał.

Co zalicza się do neuroróżnorodności?

Neuroróżnorodność to koncepcja, która uważa za naturalne różnice w funkcjonowaniu ludzkiego mózgu. Jest to termin parasolowy, stosowany do uwzględnienia różnic poznawczych takich jak ADHD, spektrum autyzmu, dysleksja, dysgrafia lub dyskalkulia i dyspraksja.

Jak realizujemy naszą misję?

- Zwiększamy dostęp do diagnozy i terapii.
- Przeprowadzamy ponad 1000 diagnoz autyzmu, ADHD i innych rocznie.
- Szkolimy profesjonalistów (psychiatrów, psychologów, terapeutów itd.) - z diagnozy i innych obszarów.
- Przekazujemy dotacje dla praktyków i badaczy.
- Organizujemy kampanie społeczne docierające do milionów odbiorców.
- Prowadzimy skutecznie działania rzecznicze, zmieniające regulacje prawne.
- Prowadzimy własne przedszkola i szkoły

Budujemy akceptację dla osób neuroróżnorodnych.

Edukacja na temat neuroróżnorodności przyczynia się do zwiększenia świadomości społeczeństwa na temat potrzeb naszych podopiecznych. Wspieramy osoby dorosłe, gdyż neuroróżnorodność nie kończy się na dzieciństwie. Promujemy diagnozy, leczenie i neuroróżnorodność dorosłych w miejscu pracy.

Każdy ma mocne strony i zasługuje na to, by w pełni wykorzystać swój potencjał!



Fundacja JiM
ul. Tatrzańska 105 93-279 Łódź, Polska
www.jim.org tel. +48 42 643 46 70