

PIERWSZE SPOTKANIE

z psychologiem



Kilka spokojnych informacji dla rodziców
o tym, jak może wyglądać pierwszy kontakt.



Z czym można zgłosić się do psychologa?

Do psychologa można zgłosić się zawsze, gdy coś w zachowaniu, emocjach lub samopoczuciu dziecka budzi niepokój albo po prostu zastanawia. Nie trzeba samodzielnie wiedzieć, z czego wynikają obserwowane trudności ani czy są one „wystarczająco poważne”.

ZACHOWANIE

EMOCJE

SAMOPOCZUCIE

Nie każda zmiana oznacza problem.

Spotkanie z psychologiem nie musi oznaczać, że dzieje się coś złego. Niektóre zmiany w zachowaniu, emocjach lub sposobie funkcjonowania dziecka mogą być naturalnym elementem jego rozwoju i pojawiać się wraz z wchodzeniem w kolejny etap życia. Konsultacja może pomóc rodzicowi lepiej zrozumieć te zmiany, odróżnić typowe wyzwania rozwojowe od trudności wymagających dodatkowego wsparcia oraz znaleźć odpowiedni sposób reagowania na potrzeby dziecka.

Dzieci i młodzież mogą korzystać ze wsparcia również po to, aby lepiej poznawać siebie, rozwijać umiejętność rozpoznawania i wyrażania emocji, wzmacniać pewność siebie oraz uczyć się radzenia sobie ze stresem.





Na początku rozmawiamy

tylko z rodzicem lub opiekunem

Pierwsze spotkanie odbywa się bez udziału dziecka. Pozwala to spokojnie i dokładnie poznać całą sytuację, codzienne funkcjonowanie dziecka w różnych obszarach oraz to, co skłoniło rodzica lub opiekuna do zgłoszenia się po wsparcie.

Dlaczego rozmawiamy bez dziecka?

Dziecko może czuć się niekomfortowo, kiedy w jego obecności dorośli szczegółowo omawiają jego trudności, zachowanie lub sytuacje budzące niepokój. Może odebrać taką rozmowę jako ocenianie albo poczuć, że to z nim jest „coś nie tak”. Spotkanie w gronie dorosłych pozwala swobodnie przekazać ważne informacje, a jednocześnie zadbać o poczucie bezpieczeństwa dziecka.

1 RODZIC OPOWIADA

2 PSYCHOLOG DOPYTUJE

3 WSPÓLNIE USTALAMY KROKI

Pierwsza rozmowa służy zebraniu informacji i uporządkowaniu sytuacji. Dopiero na tej podstawie psycholog wspólnie z rodzicem lub opiekunem zastanawia się, jakie kolejne kroki mogą być najbardziej pomocne i czy dziecko będzie uczestniczyło w dalszych spotkaniach.



Czy trzeba się przygotować?

Nie trzeba przygotowywać specjalnej wypowiedzi ani wiedzieć, od czego rozpocząć rozmowę. Wystarczy opowiedzieć własnymi słowami o tym, co skłoniło do zgłoszenia się do psychologa. Podczas spotkania psycholog zadaje pytania i pomaga uporządkować informacje, zwracając uwagę na kwestie, które mogą być ważne dla zrozumienia sytuacji.

Jeżeli rodzic czuje, że pomoże mu to zebrać myśli, może wcześniej zapisać swoje obserwacje, pytania lub ważne wydarzenia. Nie jest to jednak obowiązkowe.

„Nie wiem, od czego zacząć”.

TO TEŻ JEST DOBRY POCZĄTEK

CZEGO MOŻNA SPODZIEWAĆ SIĘ PODCZAS PIERWSZEGO SPOTKANIA?

Na początku pojawia się zazwyczaj sporo pytań. Mogą one dotyczyć samopoczucia dziecka, jego zachowania, relacji, codziennego funkcjonowania, zainteresowań, mocnych stron oraz ostatnich zmian lub trudnych wydarzeń.

● SAMOPOCZUCIE

● RELACJE

● CODZIENNOŚĆ

● MOCNE STRONY

Pytania nie służą ocenianiu dziecka ani rodzica. Ich celem jest jak najlepsze poznanie sytuacji i zastanowienie się, jaka forma wsparcia może być najbardziej pomocna. Najczęściej po pierwszym spotkaniu nie ma jeszcze jednoznacznych odpowiedzi. Czasami potrzeba więcej czasu, kolejnych rozmów lub obserwacji.

Co powiedzieć dziecku *przed spotkaniem?*

Jeżeli po pierwszym spotkaniu i ustaleniu planu z rodzicem lub opiekunem dziecko będzie korzystało ze wsparcia psychologicznego, warto przekazać mu prostą, spokojną i dostosowaną do wieku informację. Można powiedzieć na przykład:

„Spotkasz się z panią psycholog, która rozmawia z dziećmi i pomaga im lepiej rozumieć swoje emocje oraz różne sytuacje”.



„Pomyślałam/pomyślałem, że dobrze byłoby porozmawiać z kimś, kto może pomóc nam lepiej zrozumieć to, co ostatnio przeżywasz”.

LEPIEJ UNIKAĆ

Nie warto przedstawiać wizyty jako kary ani mówić dziecku, że idzie do psychologa, ponieważ „jest niegrzeczne”, „sprawia problemy” albo „coś jest z nim nie tak”.

Duże znaczenie ma również podejście rodzica. Jeżeli dorosły mówi o pomocy psychologicznej spokojnie i traktuje ją jako naturalną formę dbania o siebie, dziecku zazwyczaj łatwiej jest podejść do spotkania bez lęku i wstydu.



Wsparcie psychologiczne

w Domu Harcerza

W Domu Harcerza udzielam dzieciom i młodzieży wsparcia psychologicznego oraz prowadzę poradnictwo psychologiczne dla rodziców i opiekunów. Spotkania mogą służyć rozmowie, lepszemu zrozumieniu sytuacji, wsparciu w trudniejszym okresie, profilaktyce oraz rozwijaniu ważnych umiejętności.

W placówce nie prowadzę diagnozy psychologicznej ani psychoterapii.

Jeżeli z rozmów lub obserwacji wynika, że dziecko może potrzebować diagnozy, psychoterapii albo innej specjalistycznej pomocy, przekazuję rodzicom lub opiekunom taką informację i omawiam możliwe dalsze kroki.

Nie trzeba czekać, aż trudność stanie się bardzo poważna. Czasami już jedna rozmowa pomaga uporządkować sytuację i wyznaczyć dalszy kierunek działania.

Do psychologa można przyjść także z niepewnością, pytaniem lub trudnością w nazwaniu tego, co się dzieje.

ADRIANNA MIESZKIEL / PSYCHOŁOŻKA