

Jak przygotować dziecko do wizyty u psychologa

1. Zadbaj o zaspokojenie podstawowych, fizjologicznych potrzeb dziecka przed wizytą w Poradni (odpowiednia ilość snu, zjedzony posiłek, ograniczenie czynników stresogennych).
2. Uprzedź dziecko o wizycie odpowiednio wcześniej – wyjaśnij gdzie i do kogo idzie oraz w jakim celu. Taka rozmowa nie powinna być prowadzona bezpośrednio przed spotkaniem, ani też zbyt przedwcześnie. Poinformowanie dziecka o planowanym spotkaniu pozwoli mu odpowiednio wcześniej zaadaptować się do nowej sytuacji, nie zaburzy także jego poczucia bezpieczeństwa.
3. Spokojnie wyjaśnij dziecku kim jest psycholog oraz czym się zajmuje (jest to osoba która niesie pomoc innym, którzy nie zawsze potrafią sami rozwiązać swoje trudności, posługuje się najczęściej rozmową itp.).
4. Nigdy nie strasz dziecka, nie mów, że idzie do pani doktor (żaden z pracowników naszej Poradni nie jest lekarzem). Nie mów, że wizyta u psychologa jest za karę bo dziecko „było niegrzeczne i teraz musi o tym porozmawiać”. Po uzyskaniu takich informacji dziecko może odmówić współpracy.
5. Nie obiecuj dziecku świetnej zabawy podczas spotkania. Możesz za to opowiedzieć mu jakiego rodzaju zadania będzie ono wykonywać (rysowanie, granie w gry, czytanie, pisanie, rozwiązywanie zagadek itp.). Zadania będą różne w zależności od wieku dziecka oraz celu spotkania.
6. Zawsze przekazuj dziecku informacje zgodne z prawdą- jaki jest cel spotkania, ile ono będzie trwało, jak może ono wyglądać i o co psycholog może pytać (pytania będą inne w zależności od wieku dziecka oraz celu spotkania). Staraj się nie narzucać własnych odpowiedzi.
7. Wy tłumacz dziecku przed spotkaniem, że bardzo ważne jest aby odpowiadało na zadawane mu pytania oraz wykonywało zadania które proponuje psycholog.
8. Wy tłumacz dziecku, że nie musi znać odpowiedzi na wszystkie zadawane pytania, może także nie chcieć o czymś mówić. W takiej sytuacji warto powiedzieć o tym psychologowi, z pewnością to zrozumie 😊
9. Przygotuj wszystkie niezbędne informacje dotyczące przebiegu ciąży i porodu, przebytych chorób i urazów (możesz zabrać ze sobą książeczkę zdrowia dziecka). Przygotuj numer PESEL dziecka. Specjalista może zapytać o stan zdrowia pozostałych członków rodziny oraz o relacje panujące w rodzinie.

10. Jeżeli Twoje dziecko znajduje się pod specjalistyczną opieką medyczną zabierz ze sobą wyniki badań (np. badanie słuchu, badanie wzroku, wynik badania EEG).
11. W przypadku podejrzenia u dziecka niedosłuchu lub niedowidzenia termin spotkania może zostać przesunięty do czasu przedstawienia wyników badań (uzyskanie pewności co do stanu zdrowia dziecka pozwoli na dobranie odpowiednich metod i narzędzi pracy).
12. Jeżeli twojemu dziecku zalecono noszenie aparatu słuchowego bądź okularów pamiętaj o ich zabraniu na spotkanie.
13. Podczas spotkania z psychologiem jest przeprowadzana rozmowa z rodzicem (odbywa się zazwyczaj bez obecności dziecka). Uprzedź dziecko, że przez jakiś czas będzie w gabinecie samo z psychologiem. Opowiedz, że jest to osoba godna zaufania, której warto powierzyć swoje problemy.
14. Pamiętaj! Dzieci chore nie będą konsultowane dlatego odpowiednio wcześniej zmień termin spotkania. Z pozoru niewielkie przeziębienie może negatywnie wpłynąć na wyniki badania twojego dziecka.

Opracowała psycholog mgr Mariola Kempka