

PIERWSZA WIZYTA U SPECJALISTY – PORADNIK DLA MĄDRYCH, WSPIERAJĄCYCH RODZICÓW.



mgr Agata Lüdtke

WWW.GABINET-EMPATIA.PL



WSTĘP

PRZYGOTOWANIE DZIECKA DO WIZYTY U SPECJALISTY, NP. PSYCHOLOGA, PEDAGOGA, NEUROLOGA CZY PSYCHIATRY, JEST KLUCZOWE DLA JEGO KOMFORTU I SKUTECZNOŚCI SPOTKANIA. DZIECI/MŁODZIEŻ MOGĄ ODCZUWAĆ RÓŻNE EMOCJE ZWIĄZANE Z TAKĄ WIZYTĄ – OD CIEKAWOŚCI PO STRES, LĘK CZY NAWET POCZUCIE WINY, JEŚLI USŁYSZĄ ROZMOWY O KOSZTACH CZY STEREOTYPACH ZWIĄZANYCH ZE SPECJALISTAMI.

WAŻNE JEST, ABY JAKO RODZIC POMÓC DZIECKU ZROZUMIEĆ, KIM JEST SPECJALISTA, DLACZEGO WARTO Z NIEGO SKORZYSTAĆ, A TAKŻE ZAPEWNIĆ JE, ŻE NIE JEST TO KARA ANI COŚ, CZEGO TRZEBA SIĘ OBAWIAĆ.

DLATEGO POWSTAŁ TEN PORADNIK!





NEXT

CO DALEJ?

CZĘŚĆ 1: PRZYGOTOWANIE DZIECKA DO WIZYTY U SPECJALISTY

1. JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM
O SPECJALIŚCIE
2. BUDOWANIE POZYTYWNEGO PODEJŚCIA
3. RELACJA Z TERAPEUTĄ – JAK ZNALEŹĆ
ODPOWIEDNIEGO SPECJALISTĘ
ROZWIEWANIE OBAW FINANSOWYCH

CZĘŚĆ 2: Co po wizycie?

1. JAK ROZMAWIAĆ PO SPOTKANIU
2. AKCEPTOWANIE EMOCJI DZIECKA
3. WZMACNIANIE POZYTYWNYCH
DOŚWIADCZEŃ
4. KOLEJNE KROKI I DECYZJE



1. ZAPYTAJ DZIECKO, Z CZYM KOJARZY SPECJALISTĘ

ZANIM ZACZNIEMY TŁUMACZYĆ DZIECKU, CZYM ZAJMUJE SIĘ SPECJALISTA, WARTO SPRAWDZIĆ, JAKIE JUŻ MA NA TEN TEMAT WYOBRAŻENIE.



DOWIEDZ SIĘ, CO DZIECKO JUŻ WIE
MOŻNA ZAPYTAĆ: „CZY WIESZ, KIM JEST
PSYCHOLOG/LOGOPEDA/PEDAGOG?”

JEŚLI DZIECKO JUŻ SŁYSZAŁO O TAKIM SPECJALIŚCIE,
DOPYTAJ: „GDZIE JUŻ O NIM SŁYSZAŁEŚ/AŚ? JAKIE MASZ O NIM
ZDANIE?”



JEŚLI DZIECKO KOJARZY SPECJALISTĘ – ZAPYTAJ O JEGO
WRAŻENIA

MOŻLIWE, ŻE DZIECKO MIAŁO JUŻ KONTAKT Z PEDAGOGIEM
CZY PSYCHOLOGIEM W SZKOLE,

NP. PODCZAS ZASTĘPSTW LUB ROZMÓW Z UCZNIAMI.
MOŻE MIEĆ KONKRETNE ODCZUCIA WOBEC TEJ OSOBY –
ZARÓWNO POZYTYWNE, JAK I NEGATYWNE.

CZASAMI DZIECI KOJARZĄ TAKICH SPECJALISTÓW ZE
STEREOTYPAMI, NP. „KTOŚ, KTO KARZE I DYSCYPLINUJE” –
WARTO **ROZWIAĆ** TE OBAWY.



JEŚLI DZIECKO NIE WIE, KIM JEST SPECJALISTA –
WYTŁUMACZ TO W PROSTY SPOSÓB

„PSYCHOLOG TO OSOBA, KTÓRA POMAGA, GDY COŚ NAS MARTWI
ALBO KIEDY TRUDNO NAM SIĘ SKONCENTROWAĆ.”

„PEDAGOG TO OSOBA, DO KTÓREJ MOŻNA SIĘ ZGŁOSIĆ, GDY COŚ
JEST NIE TAK W SZKOLE LUB GDY POTRZEBUJESZ WSPARCIA.”



2. RELACJA ZE SPECJALISTĄ – CHEMIA MA ZNACZENIE!

**RELACJA MIĘDZY DZIECKIEM A SPECJALISTĄ POWINNA BYĆ
OPARTA NA ZAUFANIU – JEŚLI COŚ NIE DZIAŁA, WARTO POSZUKAĆ
KOGOŚ, KTO LEPIEJ ODPOWIADA NA POTRZEBY DZIECKA.**

**NIE ZAWSZE OD RAZU TRAFIAMY NA WŁAŚCIWĄ OSOBĘ
– TO NORMALNE!**



PORÓWNAJ TO DO WIZYTY U DENTYSTY
JEŚLI BOLI NAS ZĄB, IDZIEMY DO DENTYSTY, LICZĄC NA
POMOC.

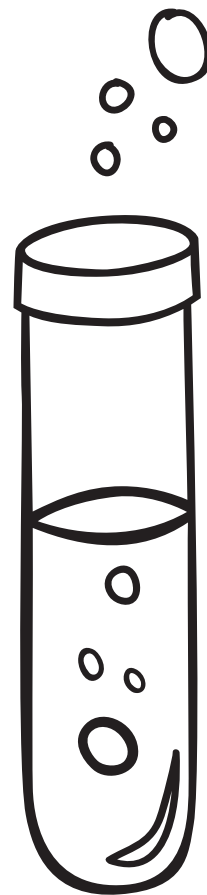
JEŚLI DENTYSTA OKAZUJE SIĘ NIEPRZYJEMNY, MAŁO
DELIKATNY LUB NIE POTRAFI DOBRZE ROZWIĄZAĆ
PROBLEMU – NIE ZOSTAJEMY Z BÓLEM, TYLKO SZUKAMY
INNEGO SPECJALISTY!



TAK SAMO JEST Z PSYCHOLOGIEM, PEDAGOGIEM
– WAŻNE, BY DZIECKO CZUŁO SIĘ KOMFORTOWO.
JEŚLI DZIECKO NIE CZUJE SIĘ DOBRZE PRZY DANYM
SPECJALIŚCIE



POROZMAWIAJ O TYM – MOŻE COŚ JE ZNIECHĘCA?
NIE ZMUSZAJ DO WSPÓŁPRACY NA SIŁĘ – BYĆ MOŻE INNY
SPECJALISTA LEPIEJ NAWIĄŻE KONTAKT.



**DAJ CZAS NA OSWOJENIE SIĘ – PIERWSZA WIZYTA TO
DOPIERO POCZĄTEK.**



3. FINANSE – OCZYWISTA NIEOCZYWISTOŚĆ!

DZIECI CZĘSTO PODSŁUCHUJĄ ROZMOWY DOROSŁYCH I WYCIĄGAJĄ Z NICH WŁASNE WNIOSKI. JEŚLI W ROZMOWACH O DOMOWYCH WYDATKACH SŁYSZĄ, ŻE COŚ „DUŻO KOSZTUJE” LUB „NIE MAMY TERAZ NA TO PIENIĘDZY”, MOGĄ POCZUĆ LĘK I POCZUCIE WINY.

DZIECI CHŁONĄ ROZMOWY O FINANSACH!

MOGĄ ZACZĄĆ SIĘ MARTWIĆ, ŻE WIZYTA U SPECJALISTY BĘDZIE DLA RODZINY „ZA DROGA”.

MOŻE POJAWIĆ SIĘ MYŚL: „NIE BĘDĘ MÓWIĆ, ŻE MAM PROBLEM,
BO RODZICE BĘDĄ MUSIELI ZA TO PŁACIĆ”.



ROZWIEJ OBAWY DZIECKA!



PODKREŚL, ŻE ZDROWIE JEST WAŻNE I RODZICE SIĘ TYM ZAJMĄ „TAK JAK CHODZIMY DO LEKARZA, GDY BOLI BRZUCH, TAK SAMO MOŻEMY PÓJŚĆ DO SPECJALISTY,
GDY COŚ NAS MARTWI.”

„NIE MUSISZ SIĘ MARTWIĆ O PIENIĄDZE – TO SPRAWA DOROSŁYCH.”



WYJAŚNIJ DOSTĘPNOŚĆ POMOCY

ISTNIEJĄ BEZPŁATNE WIZYTY U SPECJALISTÓW W RAMACH NFZ. W SZKOŁACH SĄ PEDAGODZY I PSYCHOLOGOWIE DOSTĘPNI DLA UCZNIÓW. NIEKTÓRE ORGANIZACJE I FUNDACJE OFERUJĄ DARMOWE WSPARCIE.



DAJ DZIECKU POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

JEŚLI KORZYSTACIE Z PŁATNEJ WIZYTY, MOŻNA POWIEDZIEĆ:

„ZDECYDOWALIŚMY SIĘ NA TĘ WIZYTĘ, BO CHCEMY, ŻEBYŚ CZUŁ/A SIĘ DOBRZE – I TO JEST DLA NAS NAJWAŻNIEJSZE.”

„NIE MUSISZ SIĘ MARTWIĆ, TO COŚ, CO RODZICE PRZEWIDZIELI W SWOICH WYDATKACH.”





PO WIZYCIE – ROZMOWA I WSPARCIE

SAMO ODBYCIE WIZYTY U SPECJALISTY TO DOPIERO
POCZĄTEK. TO, JAK RODZIC PODEJDZIE DO ROZMOWY
Z DZIECKIEM PO SPOTKANIU, MA OGROMNE ZNACZENIE
DLA JEGO EMOCJI I GOTOWOŚCI DO EWENTUALNYCH
KOLEJNYCH WIZYT. NIEZALEŻNIE OD TEGO, JAK PRZEBIEGŁO
SPOTKANIE, WARTO POŚWIĘCIĆ CZAS NA SPOKOJNĄ
ROZMOWĘ, ROZWIANIE EWENTUALNYCH OBAW ORAZ
WSPARCIE DZIECKA W DALSZYCH KROKACH.



1. JAK ROZMAWIAĆ PO SPOTKANIU?

NIEKTÓRE DZIECI OTWORZĄ SIĘ OD RAZU, INNE DOPIERO PO KILKU DNIACH, A JESZCZE INNE BĘDĄ POTRZEBOWAĆ WIĘCEJ WIZYT, ŻEBY POCZUĆ SIĘ KOMFORTOWO.



POROZMAWIAJ O DOŚWIADCZENIU, ALE NIE ZMUSZAJ DO ZWIERZEŃ.

PO WYJŚCIU OD SPECJALISTY NIE ZACZYNAJ OD RAZU WYPYTYWAĆ DZIECKA O SZCZEGÓŁY. DAJ MU CHWILĘ NA PRZETWORZENIE DOŚWIADCZENIA. MOŻESZ ZACZAĆ OD OGÓLNEGO PYTANIA:

„JAK SIĘ TERAZ CZUJESZ?”



„CO NAJBARDZIEJ ZAPAMIĘTAŁEŚ/AŚ Z WIZYTY?”

„CZY COŚ CIĘ ZASKOCZYŁO?”

NIE ZMUSZAJ DZIECKA DO OPOWIADANIA O SZCZEGÓŁACH ROZMOWY ZE SPECJALISTĄ. JEŚLI BĘDZIE CHCIAŁO, SAMO CI O TYM POWIE. JEŚLI NIE, TO W PORZĄDKU. WAŻNE, ŻEBY CZUŁO, ŻE MA PRZESTRZEŃ DO PODZIELENIA SIĘ SWOIMI PRZEMYŚLENIAMI WTEDY, GDY BĘDZIE GOTOWE.



MOŻESZ POWIEDZIEĆ:

„JEŚLI CHCESZ, MOŻESZ MI O TYM OPOWIEDZIEĆ, ALE NIE MUSISZ.”

„TO, CO MÓWIŁEŚ/AŚ SPECJALIŚCIE, JEST TWOJĄ SPRAWĄ – JEŚLI CHCESZ TO ZACHOWAĆ DLA SIEBIE, TO TEŻ JEST OK.”



2. AKCEPTACJA EMOCJI DZIECKA

NAZWIJ I ZAAKCEPTUJ EMOCJE DZIECKA

DZIECKO MOŻE ODCZUWAĆ RÓŻNE EMOCJE PO WIZYCIE: ULGĘ, CIEKAWOŚĆ, ALE TAKŻE NIEPOKÓJ, ROZCZAROWANIE CZY NAWET SMUTEK. WSZYSTKIE TE UCZUCIA SĄ NATURALNE. WAŻNE JEST, ABY DZIECKO WIEDZIAŁO, ŻE JEGO EMOCJE SĄ WAŻNE I AKCEPTOWANE.



JEŚLI DZIECKO MÓWI:

„NIE PODOBAŁO MI SIĘ, BYŁO DZIWNIE” – **MOŻESZ ODPOWIEDZIEĆ:**

„ROZUMIEM, ŻE TO BYŁO COŚ NOWEGO. PIERWSZE WIZYTY CZĘSTO SĄ TROCHĘ DZIWNE, BO JESZCZE NIE ZNAMY SPECJALISTY. MYŚLISZ, ŻE NASTĘPNYM RAZEM BĘDZIE ŁATWIEJ?”



„BAŁEM/AM SIĘ MÓWIĆ” – **MOŻESZ POWIEDZIEĆ:**

„TO NORMALNE, ŻE NA POCZĄTKU TRUDNO SIĘ OTWORZYĆ.

TO JAK POZNAWANIE NOWEJ OSOBY – Z CZASEM MOŻE BYĆ ŁATWIEJ.”



DZIECKO NIE MUSI BYĆ OD RAZU ZACHWYCONE

WIZYTĄ – NAJWAŻNIEJSZE, BY CZUŁO,

ŻE JEGO UCZUCIA SĄ ZROZUMIANE I ŻE NIE JEST SAMO.



3. WZMACNIANIE POZYTYWNYCH DOŚWIADCZEŃ

PODKREŚL POZYTYWNE ASPEKTY WIZYTY

NAWET JEŚLI DZIECKO NIE BYŁO DO KOŃCA ZADOWOLONE, WARTO

ZNALEŹĆ COŚ POZYTYWNEGO:

„CIESZĘ SIĘ, ŻE ODWAŻYŁEŚ/AŚ SIĘ TAM PÓJŚĆ.”

„PODOBAŁO MI SIĘ, JAK OPOWIEDZIAŁEŚ/AŚ O TYM, CO CIĘ MARTWI.”

„ZAUWAŻYŁEM/AM, ŻE SPECJALISTA BARDZO UWAŻNIE CIĘ SŁUCHAŁ – TO
WAŻNE!”

**DZIĘKI TEMU DZIECKO BĘDZIE KOJARZYĆ WIZYTĘ Z CZYMŚ
KONSTRUKTYWNYM, A NIE TYLKO JAKO „OBOWIĄZEK” CZY „PROBLEM”.**

**CZASEM DOPIERO PO WIZYCIE DZIECKO ZACZYNA ZADAWAĆ PYTANIA,
BO W TRAKCIE BYŁO ZA BARDZO SKUPIONE NA TYM, CO SIĘ DZIEJE.**

MOŻE ZAPYTAĆ NP.: „CZY MUSZĘ TAM WRACAĆ?”

„DLACZEGO MAM ROBIĆ TE ĆWICZENIA?”

„A JEŚLI MI SIĘ NIE SPODOBAŁO, TO CO WTEDY?”

ODPOWIADAJ SZCZERZE I DOSTOSUJ ODPOWIEDZI

DO WIEKU DZIECKA. MOŻESZ POWIEDZIEĆ:

„MOŻEMY PÓJŚĆ NA KOLEJNĄ WIZYTĘ I ZOBACZYĆ, CZY CI SIĘ SPODOBA.

„JEŚLI NIE, POSZUKAMY KOGOŚ INNEGO.”

„TE ĆWICZENIA POMOGĄ CI W TYM, CO BYŁO TRUDNE. WARTO
SPRÓBOWAĆ, A JEŚLI COŚ BĘDZIE NIEJASNE, MOŻEMY TO OMÓWIĆ.”



4. KOLEJNE KROKI I DECYZJE

OMÓW DALSZE KROKI I ZADANIA

JEŚLI SPECJALISTA ZALECIŁ JAKIEŚ ĆWICZENIA, ZMIANĘ NAWYKÓW LUB KOLEJNE WIZYTY, POROZMAWIAJCIE O TYM RAZEM.



USTALCIE PLAN DZIAŁANIA, NP. „BĘDZIEMY RAZEM ĆWICZYĆ PRZEZ 10 MINUT DZIENNIE” ALBO „ZA TYDZIEŃ IDZIEMY NA KOLEJNE SPOTKANIE”.

JEŚLI DZIECKO DOSTANIE JAKIEŚ ZADANIA DO WYKONANIA, POMÓŻ MU

W ICH REALIZACJI, ALE NIE ZMUSZAJ – ZACHĘCAJ I DOCENIAJ



STARANIA. WARTO PRZYPOMNIEĆ, PO CO SĄ TE ZALECENIA – DZIECKO POWINNO WIEDZIEĆ, JAKI JEST CEL, NP. „TE ĆWICZENIA POMOGĄ CI ŁATWIEJ WYMAWIAĆ TRUDNE SŁOWA” LUB „TO, CO DZIŚ ZROBIŁEŚ/AŚ, TO PIERWSZY KROK DO TEGO, ŻEBY CZUĆ SIĘ LEPIEJ.”



NIE BAGATELIZUJ OBAW DZIECKA DOTYCZĄCYCH KOLEJNYCH WIZYT. JEŚLI DZIECKO MÓWI: „NIE CHCĘ TAM WIĘCEJ IŚĆ”, WARTO

DOPYTAĆ: „CO CI SIĘ NIE PODOBAŁO?”

„CO SPRAWIŁOBY, ŻE NASTĘPNYM RAZEM BYŁOBY LEPIEJ?”

„CZY COŚ CIĘ ZMARTWIŁO ALBO ZDENERWOWAŁO?”



JEŚLI DZIECKO CZUJE SIĘ NIEKOMFORTOWO, ZASTANÓW SIĘ NAD MOŻLIWOŚCIĄ ZMIANY SPECJALISTY. TAK JAK W PRZYPADKU DENTYSTY – JEŚLI NIE CZUJEMY SIĘ DOBRZE U JEDNEGO, MOŻNA POSZUKAĆ KOGOŚ, KTO BARDZIEJ NAM ODPOWIADA.



**POKAŻ, ŻE WSPARCIE JEST PROCESEM, A NIE JEDNORAZOWĄ WIZYTĄ
CZASEM DZIECKO MYŚLI, ŻE JEDNA WIZYTA „ROZWIĄŻE” PROBLEM.**

JEŚLI TAK NIE JEST, WARTO WYTŁUMACZYĆ, ŻE:

TO PROCES – POTRZEBA CZASU, BY ZAUWAŻYĆ EFEKTY.

ZMIANA PRZYCHODZI KROK PO KROKU – MAŁE DZIAŁANIA

PRZYNOSZĄ DUŻE EFEKTY.

**NIE ZAWSZE OD RAZU JEST ŁATWO – PIERWSZE KROKI BYWAJĄ TRUDNE,
ALE WARTO JE ROBIĆ.**



MOŻESZ POWIEDZIEĆ NP.:

„TO TROCHĘ JAK NAUKA JAZDY NA ROWERZE – NAJPIERW JEST
TRUDNO, ALE IM WIĘCEJ ĆWICZYSZ, TYM ŁATWIEJ IDZIE.”



PODZIĘKUJ DZIECKU ZA WSPÓŁPRACĘ

NAWET JEŚLI WIZYTA BYŁA TRUDNA, WARTO DOCENIĆ DZIECKO:

„DZIĘKUJĘ, ŻE POSZEDŁEŚ/AŚ NA TĘ WIZYTĘ – WIEM, ŻE TO MOGŁO
BYĆ STRESUJĄCE.”

„PODOBAŁO MI SIĘ, ŻE MÓWIŁEŚ/AŚ O SWOICH UCZUCIACH.”

„JESTEM Z CIEBIE DUMNY/A – ZROBIŁEŚ/AŚ COŚ WAŻNEGO DLA
SIEBIE.”



POCZUCIE, ŻE WYSIŁEK ZOSTAŁ ZAUWAŻONY,

POMAGA DZIECKU NABRAĆ PEWNOŚCI SIEBIE

I OTWARTOŚCI NA KOLEJNE SPOTKANIA.



PODSUMOWANIE

PRZYGOTOWANIE DZIECKA DO WIZYTY U SPECJALISTY TO WAŻNY KROK, KTÓRY MOŻE ZNACZĄCO WPŁYNAĆ NA JEGO KOMFORT I GOTOWOŚĆ DO WSPÓŁPRACY. KLUCZOWE JEST, ABY:

- ROZMAWIAĆ OTWARCIE – BEZ STRASZENIA I UKRYWANIA TEMATU.
- ZADBAĆ O EMOCJE DZIECKA – POMÓC MU ZROZUMIEĆ, CZYM ZAJMUJE SIĘ SPECJALISTA I ROZWIĄĆ EWENTUALNE OBAWY.
- NIE ZMUSZAĆ DO SZCZEGÓŁOWYCH RELACJI – DZIECKO SAMO ZDECYDUJE, KIEDY I ILE CHCE POWIEDZIEĆ.
- PODKREŚLAĆ POZYTYWNE ASPEKTY WIZYTY – KAŻDY KROK TO SUKCES!
- WSPIERAĆ DZIECKO PO WIZYCIE – POMAGAĆ W REALIZACJI ZALECEŃ I NIE NARZUCAĆ JEDNEJ „WŁAŚCIWEJ” DROGI.
- DBAĆ O DOBRĄ RELACJĘ ZE SPECJALISTĄ – JEŚLI DZIECKO NIE CZUJE SIĘ KOMFORTOWO, MOŻNA POSZUKAĆ KOGOŚ INNEGO.
- PAMIĘTAJ, ŻE TWOJE WSPARCIE I OTWARTOŚĆ SPRAWIA, ŻE DZIECKO POCZUJE SIĘ BEZPIECZNE I BĘDZIE BARDZIEJ OTWARTE NA POMOC!

WIĘCEJ WSKAZÓWEK I INSPIRACJI ZNAJDZIESZ NA:

WWW.GABINET-EMPATIA.PL

INSTAGRAM: @EMPATIA_GABINET_PEDAGOGICZNY

FACEBOOK: EMPATIA GABINET PEDAGOGICZNY AGATA LÜDTKE



DZIĘKUJĘ ZA ZAUFANIE!