

**„Kochane dzieci !!!**



*Mam na imię Julka i mam 6lat. Wkrótce pójde do szkoły. Mam malutkiego pieska Pimpka i kotka Gilgotka. Lubie bawić się moją lalką Adelą i jeździć na rowerze. Pewnego dnia moja mama powiedziała mi, że musimy iść do jakiejś pani, do Poradni na badanie. Bardzo się przestraszyłam, bo pomyślałam, że znowu dostanę okropne zastrzyki i paskudny syrop. Nie chciałam tam iść bo przecież jestem zdrowa! Mama mi powiedziała, że tam nie będzie lekarza. To już nic nie rozumiałam.. Powiedziała, że nie ma się czego bać, ale tak naprawdę sama była zdenerwowana.*

*Okazało się, że w Poradni było fajnie. Najpierw byłam u pani Psycholog, która miała mnóstwo fajnych zabawek. Ta Pani rozmawiała z Mamą, a ja mogłam się bawić czym chciałam! Później Pani poprosiła żebym coś narysowała-prościzna! Potem powiedziała, że ma zadanie tylko dla dzieci i nie wie co ma zrobić z mamą. Ach Ci dorośli! Powiedziałam mamie, żeby na mnie poczekała pod gabinetem, bo chcę zostać na chwile z Panią. Pani psycholog wyjęła fajne książeczki i oglądałyśmy różne obrazki. Potem układałam układanki i bawiłam się klockami. A na końcu znowu rysowałam takie śmieszne wzorki. Jak skończyłam, zawołałyśmy mamę. Wtedy Pani powiedziała, że byłam bardzo dzielna i widziałam, że mama się bardzo cieszy. Jak poszłyśmy do pani Pedagog też było fajnie! Mama cały czas siedziała ze mną, a ja rozwiązywałam różne zadania: wycinałam, kolorowałam, nawlekałam koraliki, patrzyłam przez lunetę, a nawet podskakiwałam! Na końcu, u pani Logopedki nazywałam różne obrazki i wywijalam swoim językiem. Było bardzo śmiesznie!! Niestety w końcu trzeba było już iść do domu... Może jeszcze kiedyś tu przyjdę? Pozdrawiam Was goraco, Wasza*

**Julka”**

## Komentarz psychologa:

### **Drodzy Rodzice!**

Wizyta w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej to często wielkie przeżycie nie tylko dla dziecka, ale i dla towarzyszącej mu osoby dorosłej. W wielu przypadkach to pierwszy w życiu kontakt z psychologiem i innymi specjalistami. Często nie wiemy czego się spodziewać, ani jak się zachować. Boimy się o reakcję dziecka, nie jesteśmy pewni jak ono się zachowa. Nic dziwnego, że taka sytuacja bardzo często budzi zdenerwowanie.

Pierwszą i najważniejszą rzeczą, o jakiej powinniśmy pamiętać udając się na wizytę do Poradni to dobre samopoczucie dziecka. Dzieciom, które są niewyspane, głodne lub przeziębione jest dużo trudniej mierzyć się ze stresem. Między innymi, dlatego na badanie przyprowadzamy dziecko zdrowe (gdy diagnosta zauważy objawy choroby tj. kaszel, czy silny katar najprawdopodobniej przerwie badanie i odeśle dziecko do domu). Przeziębienie poza tym, że nie jest komfortowe dla dziecka, może niekorzystnie wpłynąć na wyniki badania. Udając się na badanie już w drodze warto zadbać o spokojną, pogodną atmosferę. Pośpiech i zdenerwowanie dorosłego udzielają się dziecku, wtedy psychologowi trudniej będzie nawiązać z nim dobry kontakt. Żeby obniżyć lęk dziecka warto wcześniej z nim porozmawiać o tym, co się będzie działo na badaniu. Pomaga udzielenie dziecku prostego wyjaśnienia, dostosowanego do jego wieku. Dobrze żeby usłyszało, że Poradnia to miejsce, które istnieje po to, aby pomagać dzieciom i rodzicom lepiej się uczyć i zachowywać. Często można tu poznać nowych przyjaciół. To miejsce, do którego przychodzi wiele dzieci, nawet z jego przedszkola/szkoły.

Na badanie wart przyjść kilka minut wcześniej, aby dziecko miało chwilę czasu na zapoznanie się z nowym otoczeniem. Warto ten czas przeznaczyć na rozmowę lub krótką zabawę z dzieckiem- to pomoże mu obniżyć napięcie. Bardzo niekorzystne jest pozwalanie dziecku na zabawę telefonem w trakcie oczekiwania na wizytę. Osłabia to jego koncentrację uwagi, a w niektórych przypadkach konieczność przerywania zabawy sprzyja pojawieniu się trudnych zachowań przed wejściem do gabinetu.

Spokój i pozytywne nastawienie Rodzica to najlepszy sposób na ułatwienie dziecku poradzenia sobie z tym nowym wyzwaniem.

psycholog- mgr Danuta Sass