

*Pierwsza wizyta dziecka w poradni,*

*czyli kilka wskazówek jak rodzice mogą przygotować dziecko na „badanie” do poradni psychologiczno-pedagogicznej.*

## **Drodzy Rodzice!**

1. By zredukować lęk dziecka, przed pierwszą wizytą dziecka w poradni, warto z nim porozmawiać, już w domu kiedy i gdzie się wybieracie. Każdy z nas obawia się rzeczy mu nieznanych. Dlatego warto zadbać o zebranie informacji, czego dziecko może się spodziewać. Przybliżenie dziecku przebiegu spotkania ze specjalistami w poradni bardziej uspokaja niż puste słowa „Nie wiem”. W tym celu można porozmawiać z pedagogiem szkolnym lub bezpośrednio ze specjalistą w poradni.
2. Można także wybrać się z dzieckiem - przed pierwszą wizytą - do poradni, aby przetrzeć szlaki, czyli pokazać mu, że poradnia to miejsce, gdzie tak jak do szkoły/przedszkola przychodzą dzieci; spędzając tam pewien czas na zabawie, rysowaniu lub rozwiązywaniu ciekawych zadań; specjalista może również zaprosić dziecko do swego pokoju, aby nawiązać z nim pierwszy kontakt oraz by dziecko oswoiło się z pomieszczeniem.
3. O terminie wizyty w poradni należy powiadomić dziecko, jakiś czas przed terminem. Nie należy zostawiać tego na ostatnią chwilę. Nie lubimy być zaskakiwani informacjami mało przyjemnymi i wywołującymi lęk. Dlatego warto zadbać o to, by dziecko miało czas na adaptację do nowej nieznanego dla niego sytuacji. Poprzez to łatwiej będzie mu się z nią zmierzyć.
4. Podczas pierwszego spotkania psycholog przeprowadza wywiad z rodzicem/rodzicami, dlatego warto na wizytę zabrać ze sobą osobę znaną dziecku, która pomoże nam zadbać o komfort psychiczny dziecka i dotrzyma mu towarzystwa na korytarzu podczas oczekiwania na swoją kolej. Należy także przygotować dziecko na to, że podczas badania zostanie sam na sam ze specjalistą, a my będziemy czekać na niego na korytarzu.
5. Nie należy pokazywać dziecku swoich obaw i bezradności. Jeśli rodzice są spokojni, nie okazują niepokoju, dają dziecku czytelny znak, że spotkanie ze specjalistą to nic złego. Dziecko potrzebuje silnego rodzica, który będzie wspierał go w trudnych sytuacjach.
6. Nie należy straszyć dziecka ani obarczać go poczuciem winy za konieczność wizyty w poradni psychologiczno-pedagogicznej. Dziecko nie może mieć poczucia winy, że idzie na wizytę do specjalisty za karę, że „nie chce się uczyć” i ma teraz „za swoje”.

7. Warto budować poczucie nadziei, pokazać dziecku, że wizyta w poradni „może mu pomóc, a nie zaszkodzi”. Nie należy jednak przekonywać dziecka, że od tej pory wszystkie jego problemy z nauką znikną i będzie otrzymywało tylko dobre oceny.
8. Należy potwierdzać poczucie własnej wartości dziecka. Wizyta w poradni wcale nie oznacza, że niczego nie potrafi. Należy wytłumaczyć dziecku, że nikt nie będzie oceniał go w kategoriach lepszy-gorszy; specjalista postara się zdiagnozować problem i zaproponuje odpowiednią formę pomocy, aby nauka była bardziej przyjemna.
9. I najważniejsze ... Na wizytę do poradni należy „towarzyszyć” dziecku, a nie tylko je „przyprowadzić” na badanie. Bardzo ważne, aby dziecko miało świadomość, że w tej nowej, często trudnej dla dziecka sytuacji jest obok ktoś, kto wspiera, że nie jest same.

Powyższe pomysły to propozycje (nie zalecenia), które warto rozważyć.

Lidia Szlągiewicz  
psycholog