**Wizyta u psychologa to nie wstyd. Jak przekonać do niej dziecko?**

**Choroby i zaburzenia psychiczne kojarzą się nam z takimi objawami jak mówienie do siebie czy słyszenie głosów. Myśląc o wizycie u psychologa boimy się więc, że w oczach innych ludzi – albo, co gorsza, w swoich własnych – staniemy się kimś gorszym, zaburzonym, nie w pełni wartościowym. Specjalistka radzi, jak się tych obaw pozbyć.**



- - - - -

*Poradnik jest częścią społecznej kampanii edukacyjnej "Porozmawiajmy o dzieciach"*

*- - - - -*

Umiejętność radzenia sobie z emocjami, zadbanie o dobre relacje z bliskimi, poprawa samooceny, potrzeba asertywności, a także otrzymanie wsparcia po stracie, w depresji czy w sytuacji wypalenia zawodowego – ta przykładowa lista nie zawiera niczego, czego należałoby się wstydzić. Tymczasem w każdym z tych obszarów pomoc psychologa czy psychoterapeuty może dać bardzo wiele.

Depresja nie mija po zjedzeniu ciastka, a konfliktu w rodzinie nie da się rozbiegać. Są takie sytuacje, z którymi sami nie będziemy w stanie sobie poradzić ani pomóc poradzić sobie z nimi dziecku. Bywa, że nie zdajemy sobie z nich sprawy albo nie potrafimy ich nazwać. Spojrzenie z zewnątrz, z szerszej perspektywy, pozwala dostrzec wyjście tam, gdzie sami go nie widzimy.

**Jak przekonać dziecko do wizyty u psychologa?**

„Co rówieśnicy powiedzą, jak się dowiedzą? Będą się śmiać i wytykać palcami!” U małych dzieci taka obawa pojawia się rzadko, ale u starszych to często pierwszy, poważny mur do skruszenia przed wizytą u psychologa. Przede wszystkim ważna będzie w takim przypadku rozmowa i psychoedukacja. Dobry argument to ten, że różnicy pomiędzy zdrowiem fizycznym a psychicznym nie ma. A wizyty u lekarza przecież się nie wstydzimy.

Jeśli obawa przed wścibskimi spojrzeniami to jedyny problem, można poszukać gabinetu w innej dzielnicy. Nawet w sąsiedniej miejscowości. Alternatywnym rozwiązaniem jest konsultacja online, przez internet.

- *Można też od razu uspokoić dziecko: psychologa i psychoterapeutę, tak jak lekarza, obowiązuje tajemnica zawodowa* - przekonuje **Anna Marciniak**, psycholog i dietetyk z **Kliniki Mentalnej**, prowadzonej przez Fundację "Na Ratunek Dzieciom z Chorobą Nowotworową".

- *Nic, co dziecko powie w gabinecie, nie wyjdzie poza jego ściany – nawet to, że taka wizyta miała miejsce. Co więcej: nawet rodzic nie będzie wiedzieć, o czym dziecko rozmawiało z psychologiem. Dopóki w grę nie wchodzi zagrożenie zdrowia lub życia, psycholog zachowa tajemnicę również przez opiekunami. Te argumenty sprawdzą się, kiedy dziecko wstydzi się kontaktu z psychologiem, ale rozumie, że taka pomoc mu się prz*y*da -* dodaje ekspertka.

W trudniejszej sytuacji są rodzice, których dzieci takiej pomocy nie chcą. Siłą i przymusem nic nie wskóramy. W takim przypadku zastosować więc można taktykę mającą przekonać młodego człowieka, że warto spróbować. Potrzebny jest do tego choćby cień chęci współpracy z psychologiem. Dobry specjalista będzie potrafił skorzystać nawet z niewielkiej furtki. Jak jednak doprowadzić do spotkania?

Wykorzystaj ten sposób:

l

Jeśli dziecko alergicznie reaguje na słowo „psycholog”, nie używaj go. Zastąp je słowem „pomoc”, ale nie okłamuj, jeśli zapyta.

l

Nie zmuszaj i nie nakazuj. Przedstaw wizytę jako szansę i okazję do wykorzystania – coś, czego warto spróbować.

l

Wytłumacz opisane wyżej zasady anonimowości i dyskrecji. Wybierzcie wspólnie gabinet, nawet na drugim końcu miejscowości.

l

Obiecaj, że nie będziesz dopytywać terapeuty o jego rozmowy z dzieckiem.

l

Zaproponuj, że możecie pojechać i wejść do gabinetu wspólnie, a dziecko podejmie decyzję, czy zostać.

l

Zadeklaruj, że jeśli pojawi się taka potrzeba i sugestia, też zapiszesz się na terapię.

- *Jako argument może zadziałać też przykład z popularnych, amerykańskich filmów albo seriali. Tam każdy ma psychologa* - dodaje **Marciniak**. - *Nikogo to nie dziwi, a nawet bywa modne. Może idol dziecka ze świata popkultury albo sportu wspominał w którymś z wywiadów, że ze wsparcia psychologicznego korzysta i mu to pomaga? Warto poszukać i wykorzystać również taką informację. A jeśli w rodzinie albo w gronie znajomych dziecka jest osoba, którą ono lubi i szanuje, a która już przetarła szlak do gabinetu, warto z nią wspólnie porozmawiać. Żeby rozwiać wątpliwości i dowiedzieć się, czego się spodziewać. Zapytać, jak to wygląda, w czym pomaga i na co zwrócić uwagę* - przekonuje ekspertka.

Dobrym rozwiązaniem na pierwszy, niezobowiązujący krok jest też szkolny psycholog albo pedagog. Są dostępni w prawie każdej szkole. Wizyta w ich gabinecie nie będzie nikogo dziwić (można przecież zgłaszać się do nich z różnymi, szkolnymi sprawami), a może pomóc oswoić się z kontaktem ze specjalistą. Dobrać ścieżkę wsparcia, dopasowaną do potrzeb i sytuacji naszego dziecka.

**Gdzie i jak szukać dobrego psychologa?**

Jeśli w rodzinie, gronie przyjaciół albo znajomych rodzic ma psychologa, nie powinien się zdziwić, kiedy ten odmówi poprowadzenia terapii dziecka. A odmówi prawie na pewno. Zgodnie z Kodeksem Etycznym Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, specjalista nie powinien prowadzić terapii rodziny i znajomych. Za to może polecić im dobrego, sprawdzonego fachowca, specjalizującego się w problemach, z którymi boryka się dziecko.

- *O takie polecenie i podpowiedź można poprosić też szkolnego psychologa, pedagoga, albo lekarza psychiatrę, jeśli najpierw trafiliśmy do jego gabinetu* - podkreśla ekspertka **Kliniki Mentalnej**. - *Warto zapytać rodzinę czy znajomych, którzy z takiej pomocy już korzystają i nie wstydzą się o tym mówić. Rekomendacja to pierwszy i jeden z najlepszych sposobów na znalezienie odpowiedniej osoby. Oczywiście, nie jedyny*.

Z pomocą przychodzi internet. Na portalach typu ZnanyLekarz.pl czy Twojpsycholog.pl czy po prostu w Google można znaleźć gabinety w twojej okolicy i terapeutów specjalizujących się w rozwiązywaniu określonych problemów, pracujących w różnych nurtach. Rodziców nie powinna przerażać mnogość i nazewnictwo typów terapii. Niemal na pewno w informacji o psychoterapeucie znajdzie się jedno z tych pojęć:

**Nurty w psychoterapii**

l

psychodynamiczny

l

psychoanalityczny

l

poznawczo-behawioralny

l

humanistyczno-egzystencjalny

l

systemowy

l

Gestalt

l

integracyjny

Każdy z nich oznacza nieco inny sposób pracy z pacjentem i inną ścieżkę terapii i rozwiązania problemu, ale cel jest ten sam: wspomniany problem rozwiązać. Dlatego, zwłaszcza robiąc pierwszy krok w poszukiwaniu psychoterapeuty, lepszym kryterium będzie informacja czy dany specjalista zajmuje się tym konkretnym problemem, z którym się do niego wybieramy.

Ważniejszą od nurtu będzie też na początku informacja czy wybrany specjalista pracuje z dziećmi i nastolatkami. Warto zwrócić też uwagę na wykształcenie terapeuty i na opinie innych pacjentów.

- *Dziecko i jego psycholog powinni do siebie pasować* - przekonuje **Anna Marciniak** z **Kliniki Mentalnej**. - *To kluczowe dla powodzenia terapii. Co więcej, gabinet psychoterapeuty jest jednym z nielicznych, w którym pacjent wprost może powiedzieć, że coś w terapii mu nie odpowiada. I nikt się o to nie obrazi. Ani o to, jeśli rodzic wraz z dzieckiem uznają, że warto zmienić specjalistę. Nie zawsze pierwszy wybór jest najlepszy. Dobry psycholog powie to nawet na pierwszym spotkaniu* - dodaje **Marciniak**.

**Czy psycholog przysługuje na NFZ?**

Za wizytę w prywatnym gabinecie trzeba oczywiście zapłacić. To może czasem okazać się równie poważną barierą, jak przełamanie strachu czy wstydu. Na szczęście, istnieją możliwości uzyskania porady psychologicznej bezpłatnie. Warto sprawdzić, gdzie w powiecie działa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna. To publiczne placówki, współpracujące ze szkołami. Udzielają konsultacji i porad za darmo. Będą też w stanie doradzić dobrego specjalistę lub ośrodek.

Psychologowie i psychoterapeuci przyjmują również „na NFZ”. Skierowanie wystawia lekarz pierwszego kontaktu w przychodni, jeśli są ku temu wskazania medyczne. Bez skierowania, w ramach ubezpieczenia, można zapisać się natomiast na wizytę u psychiatry. Kolejki bywają czasem długie, a terminy wizyt odległe. Warto jednak podkreślić, że psycholog czy psychoterapeuta „na NFZ” będzie też dobrym specjalistą. Fundusz stawia pod tym względem bardzo wyśrubowane warunki i kontakty podpisuje z fachowcami o dużym stażu i doświadczeniu.

Bezpłatnego wsparcia psychologicznego można szukać w jeszcze jeden sposób. Dzięki grantom, dotacjom samorządowym czy środkom unijnym wiele fundacji i stowarzyszeń prowadzi programy wsparcia psychologicznego dla dzieci i młodzieży. Działają przeważnie w dużych miastach i warto ich poszukać w internecie.

- *Najważniejszy i często najtrudniejszy krok do sukcesu, to uświadomić sobie i dziecku, że problemy z którymi się boryka, można rozwiązać i sobie z nimi poradzić*. *I że są specjaliści, którzy w rozwiązywaniu takich problemów mają doświadczenie, a poproszenie ich o pomoc to nie powód do wstydu, tylko dowód odpowiedzialności rodzica. Za siebie i za dziecko* - podkreśla **Anna Marciniak**, psycholog i dietetyk z **Kliniki Mentalnej**.

**Porozmawiajmy o dzieciach**

Fundacja Na Ratunek Dzieciom z Chorobą Nowotworową w ramach kampanii „Porozmawiajmy o dzieciach” przygotowała cykl artykułów i webinarów poradnikowych z zakresu psychologii dziecięcej, pedagogiki i dietetyki. W adresowanych do rodziców materiałach poruszane są między innymi takie tematy jak: rozwój emocjonalny dziecka, radzenie sobie z lękiem i agresją, opieka w izolacji czy kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych. Wszystkie dostępne są bezpłatnie na stronie internetowej kampanii: <https://porozmawiajmyodzieciach.pl>.

Poradniki powstają we współpracy z zespołem doświadczonych psychologów dziecięcych i pedagogów z Kliniki Mentalnej. To projekt stałego wsparcia psychologicznego i pedagogicznego dla dzieci i ich rodziców, realizowany przez Fundację Na Ratunek Dzieciom z Chorobą Nowotworową w Klinice Onkologii i Hematologii Dziecięcej Przylądek Nadziei we Wrocławiu. Możesz go wesprzeć przekazując 1% podatku, podając w rozliczeniu PIT numer KRS 00000 86210.



- - - - -

*Na zdjęciu:* ***Anna Marciniak****, psycholog z Kliniki Mentalnej w Przylądku Nadziei*

*- - - - -*

**Kontakt dla mediów:**

Klaudia Smolarska-Kulej

Fundacja "Na Ratunek Dzieciom z Chorobą Nowotworową"

ul. Ślężna 114 s/1

53-111 Wrocław

tel. kom.: 728 923 530