



Dziecko u psychologa

Mity i fakty

Kiedy umówić dziecko na wizytę do psychologa? Jakie przekonania często blokują decyzję o zorganizowaniu dla niego pomocy psychologicznej? Czego można oczekiwać po wizycie u specjalisty?

Aleksandra Jagła

Niestety wciąż pokutuje przekonanie, że wizyta u psychologa (a tym bardziej u psychiatry) jest powodem do wstydu. Nic bardziej mylnego. Rozwój osobisty i poszukiwanie rozwiązania problemów to oznaki odpowiedzialności – w przeciwieństwie do ukrywania trudności. Dlatego warto zwrócić się do psychologa, jeśli cokolwiek w zachowaniu dziecka niepokoi rodzica albo inne osoby z jego otoczenia, w tym nauczycieli i wychowawców. Choćby tylko po to, by upewnić się, czy określone zachowanie należy do normy rozwojowej, czyli po prostu ma prawo pojawiać się w danym wieku.

Kiedy zwrócić się do psychologa

Zdarza się, że rodzice myślą, iż do psychologa należy iść dopiero z bardzo poważnymi problemami, a nawet z podejrzeniem choroby psychicznej. Nie jest to prawdą – lepiej rozwiązywać problemy, póki są małe, niż czekać, aż urosną. Zresztą dzielenie ich na poważne i błahe jest bardzo subiektywne i to, co dla jednej osoby będzie sytuacją banalną, inną może dotknąć do głębi, np. z powodu jej wcześniejszych doświadczeń. Do psychologa można pójść z każdego rodzaju problemem natury psychicznej.

Dorośli czasem mawiają: „Jakie problemy można mieć w wieku 12, 13 czy 14 lat?”, uważając, że istnieje jakaś magiczna granica wieku, od której zaczynają się „poważne” trudności, z którymi można zwrócić się do specjalisty. Granicy takiej oczywiście nie ma, a problemy można mieć w różnym wieku, za to dzieci bywają wobec nich bardziej bezradne, ponieważ nie miały jeszcze czasu wypracować sposobów radzenia sobie z nimi. Zdania

takie jak zacytowane powyżej są o tyle niebezpieczne, że gdy nastolatki je słyszą, nie są skłonne do zwierzania się dorosłym z tego, co się z nimi dzieje.

Kto powinien iść do psychologa

Podstawowa zasada jest taka, że do psychologa powinien iść każdy, kto widzi problem i chce poszukać możliwości rozwiązania go. W przypadku małych dzieci takimi osobami są prawie zawsze dorośli: rodzice, wychowawcy, nauczyciele. W przypadku nastolatków często są to sami młodzi ludzie, którzy dostrzegają własne problemy i chcą się z nimi zmierzyć. Jeśli dziecko nie chce iść do psychologa, dorośli mogą również umówić się na spotkanie bez niego i wspólnie ze specjalistą spróbować zrozumieć niepokojące zachowania i zastanowić się nad ewentualną zmianą podejścia wychowawczego.

Gdy dziecko zostaje przyprowadzone do psychologa

Do psychologa trafiają przeważnie dzieci z dwóch grup. Do pierwszej należą na ogół chłopcy z młodszych klas z różnymi zachowaniami problemowymi, często agresywnymi. Takie dzieci zostają przyprowadzone przez rodziców, ponieważ chcą oni, by pod wpływem oddziaływań terapeutycznych ich pociechy przestały prezentować zachowania problemowe. Dzieci te mogą być zainteresowane kontaktem z psychologiem, rzadko jednak mają motywację do zmiany swojego zachowania, którego czasami na tym etapie nie potrafią jeszcze dobrze zrozumieć. Dlatego w ich przypadku same spotkania ze specjalistą rzadko przynoszą oczekiwany przez dorosłych



efekt. Często bywa tak, że dziecko w kontakcie indywidualnym z psychologiem jest pogodne i zrównoważone, a w szkole prezentuje zachowania problemowe.

W takiej sytuacji prawie zawsze konieczna jest ścisła współpraca z rodzicami, a jeśli uczeń przejawia zachowania problemowe na terenie szkoły – również z nauczycielami. Przede wszystkim trzeba zrozumieć, dlaczego i w jakich sytuacjach dziecko zachowuje się w niepokojący sposób, a także co pomaga mu się uspokoić, a to jest możliwe tylko dzięki dokładnym obserwacjom rodziców i nauczycieli, których nie zastąpią obserwacje psychologa prowadzone w specyficznym otoczeniu gabinetu. Rolą psychologa jest ocena, czy i na ile zachowania dziecka można uznać za zgodne z normą rozwojową, wstępna diagnoza problemu, ewentualne zasugerowanie rodzicom pogłębionej diagnozy psychiatrycznej lub neurologicznej, np. w kierunku ADHD lub zespołu Aspergera.

Dalszym krokiem jest ustalenie postępowania z dzieckiem, przy czym w działania przeważnie powinno być zaangażowane całe jego otoczenie, a zwłaszcza rodzice i nauczyciele. Terapia psychologiczna i pedagogiczna – np. trening umiejętności społecznych bądź trening zastępowania agresji, które mogą być prowadzone zarówno przez pedagogów, jak i psychologów, jeśli mają odpowiednie przygotowanie – ma charakter wspierający. W oderwaniu od postawy otoczenia dziecka często nie jest wystarczająco skuteczna.

Gdy dziecko samo prosi o wizytę u psychologa

Do drugiej grupy należą nastolatki, które same proszą o wizytę u psychologa, przy czym częściej są to dziewczęta. Mogą mieć one problemy związane z zaburzeniami lękowymi, zaburzeniami odżywiania, epizodami

depresyjnymi, samookaleczaniem czy myślami samobójczymi. Wszystkie te trudności są bezdyskusyjnie wskazywaniem do zorganizowania pomocy psychologicznej, a czasami również psychiatrycznej.

Rodzice mogą w takiej sytuacji czuć się niepewnie czy obawiać się, że dziecko swoją decyzją wystawia im złe świadectwo i że nie sprawdzają się w roli rodziców. Wciąż silne i powszechne jest przekonanie, że właściwie wychowane dzieci nie potrzebują pomocy terapeutycznej. Przeświadczenie to może wywoływać u rodziców poczucie winy i gniew w stosunku do dorastającego dziecka, które „nie docenia tego, co w domu dostaje”. Tymczasem nastolatki, które same decydują o pracy z psychologiem,

przeważnie są dojrzałe, odważne, umieją definiować własne problemy i brać odpowiedzialność za ich rozwiązywanie, umieją prosić o pomoc. Rodzice naprawdę nie mają więc powodu, by się wstydzić. Warto wychowywać dzieci w taki sposób, by w razie potrzeby nie bały się prosić o specjalistyczną pomoc.

Z mojego doświadczenia wynika, że większość rodziców, których dzieci proszą o pracę z psychologiem, wspiera je i po prostu spełnia ich prośbę. Na ogół są też gotowi wprowadzić jakieś zmiany w życiu codziennym, gdy dowiedzą się, że mogą one pomóc dziecku w przezwyciężeniu trudności. Mimo że wsparcie i serdeczna opieka ze strony najbliższego otoczenia zawsze zwiększają szansę na powodzenie terapii, to w przypadku nastolatków rola otoczenia często jest mniejsza, niż ma to miejsce w pracy z młodszymi dziećmi.

Psycholog a rodzice

Podstawową rolą psychologa jest stworzenie bezpiecznej przystani, w której młody człowiek zostanie wysłuchany i zrozumiany, w której może lepiej poznać siebie i szukać rozwiązania swoich problemów. Psycholog może też uczyć dziecko lub nastolatka określonych umiejętności społecznych, najczęściej w porozumieniu i we współpracy z rodzicami. Rolą psychologa nie jest natomiast wychowywanie dziecka, stałe i codzienne towarzyszenie mu w rozwoju. To rola rodziców i psycholog nie próbuje ich zastępować. Podobnie nie zastępuje on nauczycieli w ich rolach edukacyjnych i wychowawczych wobec ucznia.

Psycholog nie może pracować terapeutycznie z własnymi dziećmi ani innymi członkami własnej rodziny, a także z przyjaciółmi bądź ich dziećmi. Jest to jedna