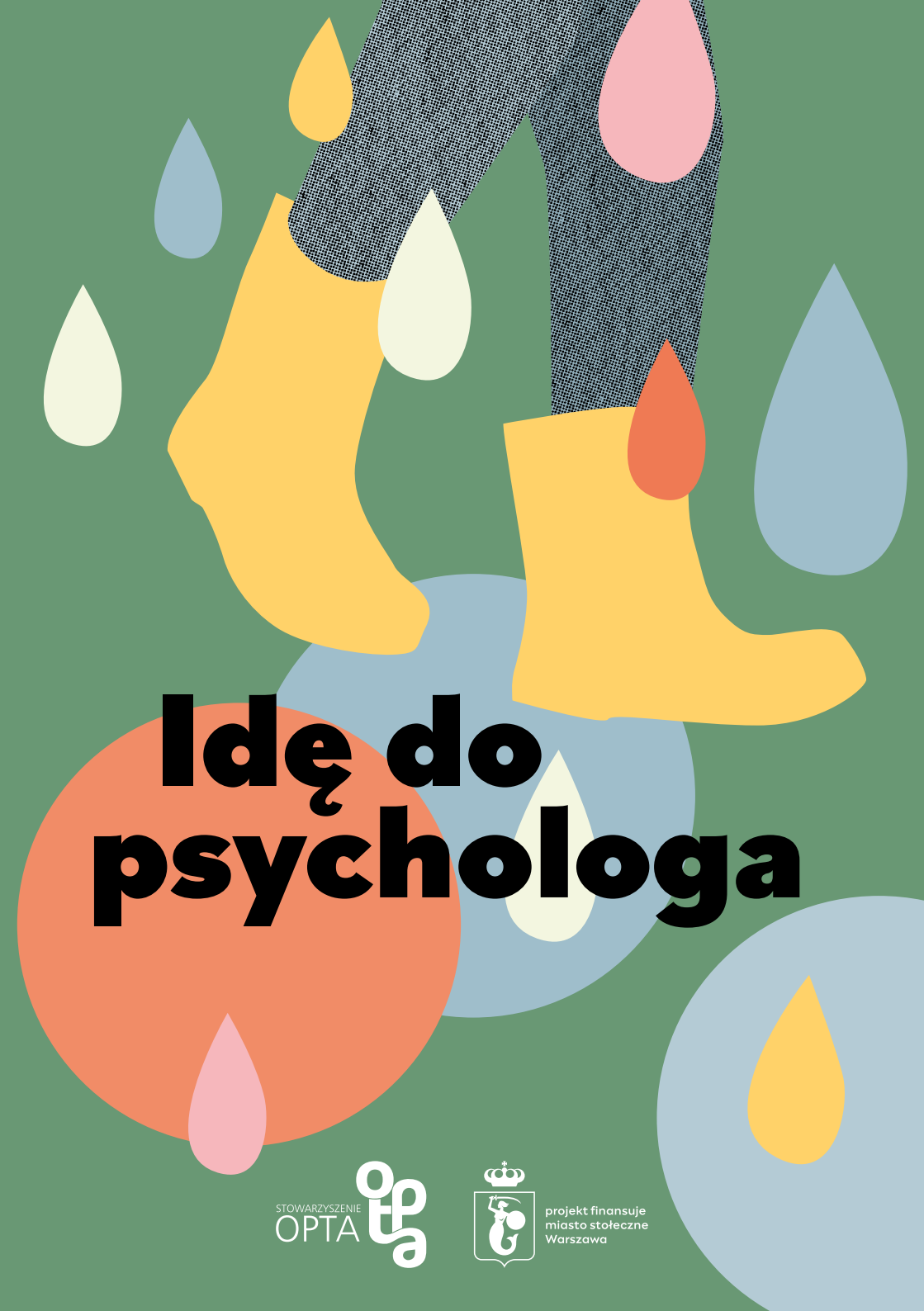




Ideę do psychologa

STOWARZYSZENIE
OPTA 



projekt finansuje
miasto stołeczne
Warszawa

Julia Amarowicz-Pietrasiewicz

Ideę do psychologa



Warszawa 2023

Projekt finansuje m.st. Warszawa



Opracowanie graficzne
Szymon Brakoniecki

Projekt okładki
oraz przygotowane do druku
Ewa Brejnakowska-Jończyk

© Stowarzyszenie OPTA

ISBN 978-83-935720-3-8

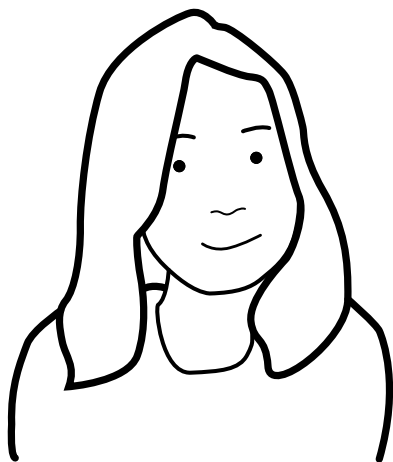
Publikacja ma charakter niekomercyjny
i nie jest przeznaczona do sprzedaży.

Spis treści

Na początek	7
Kiedy dzieci chodzą do psychologa?	8
Dlaczego dzieci chodzą do psychologa?	10
Kim jest i gdzie pracuje psycholog?	12
Co się dzieje podczas pierwszego spotkania?	13
Co czują dzieci, gdy chodzą do psychologa?	16
Ile będzie spotkań z psychologiem?	18
Jakie są zasady pracy psychologa?	19
Jakie zajęcia prowadzi psycholog?	20
Jakie są Twoje uczucia?	21
Co czują dzieci?	32
Z kim lubię rozmawiać?	37
Jakie są Twoje wspomnienia?	40
Jakie są Twoje plany i marzenia?	43
Na zakończenie	46

Na początek

Jeśli czeka Cię wizyta u psychologa i zastanawiasz się, czemu ma służyć, kim jest psycholog i jak wygląda takie spotkanie, to ta książeczka jest dla Ciebie. Znajdziesz w niej odpowiedzi na te i inne pytania. Są w niej też historie o dzieciach i ważnych dla nich sprawach oraz przydatne informacje o psychologach, którzy pomagają dzieciom oraz ich rodzicom. Jest w niej również miejsce na Twoje rysunki oraz kilka pomocnych zadań, które możesz zrobić samodzielnie lub z kimś dorosłym.



Kiedy dzieci chodzą do psychologa?

Dzieci korzystają z pomocy psychologa, kiedy mają kłopoty albo potrzebują porozmawiać o sobie. Mają nadzieję, że będzie im łatwiej, gdy wspólnie z psychologiem zastanowią się nad swoimi sprawami i zmartwieniami.

Mimo wielu dobrych i szczęśliwych chwil w życiu każdy co jakiś czas ma kłopoty: czasami wydają nam się duże, czasami małe. Czasem myślimy optymistycznie o przyszłości i sami znajdujemy rozwiązania różnych problemów. Zdarza się jednak, że mamy poczucie, iż zmartwienia nie miną lub zostaną z nami na dłużej. Wydaje nam się, że nie mamy sił lub pomysłu na to, co z nimi zrobić, i wtedy szukamy pomocy.

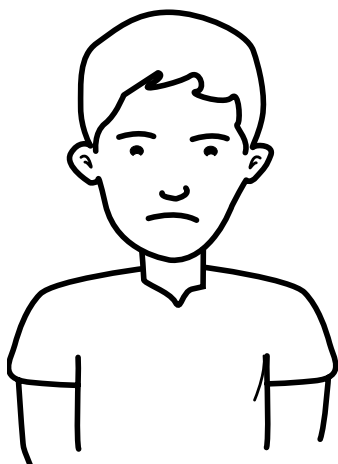
Kłopoty można mieć i w szkole, i w domu. Niektóre dzieci boją się odezwać w klasie, bo czują się onieśmiałe. Pomimo wielu zdolności i umiejętności, mają wrażenie, że mało potrafią i zakładają, że im się nie uda.

Są też takie dzieci, które czują się zagubione, bo nie umieją się obronić, gdy ktoś z klasy jest dla nich niemiły lub złośliwy. Bardzo chciałyby znaleźć dobrych kolegów i koleżanki, ale jest to dla nich trudne. Nie wiedzą, jak zacząć, lub boją się, że nikt ich nie polubi.

Inne dzieci szybko wpadają w złość. Dorośli często więc zwracają im uwagę i trudno im współpracować z innymi

uczniami podczas lekcji. Potrzebują dużo czasu, by zapomnieć o tym, co je tak wytrąciło z równowagi. Nie wiedzą, jak się uspokoić.

Zdarzają się też takie sytuacje, gdy dzieci tęsknią za ważną dla siebie osobą lub są przejęte tym, że ktoś w rodzinie choruje. Chciałyby się komuś pożalić, ale czują, że to bardzo delikatny temat. Zamartwiają się w milczeniu, nie chcąc sprawiać kłopotu. Czasami dzieciom jest przykro, bo ich rodzice kłócą się lub nie mieszkają razem. Bywa, że podczas takiego rozstania one same częściej kłócą się z mamą, z tatą lub ze swoim rodzeństwem. Wówczas właściwie każda osoba w rodzinie jest zdenerwowana lub bardzo rozdrażniona. W takich sytuacjach można tęsknić za chwilami, gdy w domu było spokojniej. Dzieci w takich momentach chciałyby z kimś porozmawiać o tym, co się dzieje, ale boją się, że ktoś o nich źle pomyśli lub nie zrozumie tego, co przeżywają.



Tak jak większość dzieci, możesz nie lubić takich sytuacji – bywa Ci smutno i chcesz, żeby było inaczej. W takich momentach, gdy rodzice widzą, że zmagasz się z trudną dla Ciebie sprawą, postanawiają pójść do psychologa. Ty też możesz zostać do niego zaproszony. Psycholog wysłucha Cię i pomyślicie razem, co można zrobić, żebyś poczuł się lepiej.

Dlaczego dzieci chodzą do psychologa?

Może się zastanawiasz: „Po co mam mówić o sobie i swoich sprawach komuś, kto mnie nie zna?” Może wahasz się i masz zmienne nastawienie. Jednak warto spotkać kogoś, komu możesz opowiedzieć o tym, co Cię martwi lub niepokoi.

Co się dzieje, gdy z nikim nie rozmawiamy o sobie i o ważnych dla nas wydarzeniach, o tym, co myślimy i czujemy? Niektóre dzieci, gdy nie mówią o tym, co się u nich dzieje, są tak rozdrażnione, że nawet drobne niepowodzenia wyprowadzają je z równowagi. Trudno im się potem uspokoić i skupić na tym, co lubią robić.

Jeśli zachowujesz trudne sprawy dla siebie i nikomu nie mówisz o swoich zmartwieniach, może być Ci ciężko. Możesz mieć uczucie, jakbyś niósł olbrzymi plecak z kamieniami. Rozmowa z psychologiem lub z zaufaną osobą powinna sprawić, że poczujesz się, jakbyś wypakowywał z tego plecaka kłopoty. Choć na spotkaniach mogą być poruszane trudne tematy, stopniowo poczujesz ulgę

i spokój i później łatwiej skupisz się na ważnych dla Ciebie sprawach. Będzie Ci lżej – lepiej poradzisz sobie w sytuacjach, które wcześniej były dla Ciebie trudne.

Pamiętaj, na jednym spotkaniu wszystkiego się „nie wypakuje” – nie da się opowiedzieć o wszystkim i szybko pozbyć się kłopotów z głowy. Dlatego warto odwiedzić psychologa kilka razy.

Dzięki spotkaniom z psychologiem nauczysz się, jak być pewniejszym siebie i jak dogadywać się z kolegami i z koleżankami. Jeśli czasami wpadasz w bardzo silny gniew, to wspólnie zastanowicie się, co możesz zrobić, żeby twoja złość szybciej minęła, lub jak ją wyrażać, aby nie stracić przyjaciół i nikomu nie zrobić krzywdy. Jeśli jesteś nieśmiałą osobą i trudno Ci się z kimś zaprzyjaźnić – razem z psychologiem poszukacie sposobów, by poczuć się pewniej w grupie rówieśników. Zastanowicie się też, co zrobić, żebyś miał odwagę jak inne dzieci i żeby strach nie blokował Cię przed poznawaniem świata.

Kim jest i gdzie pracuje psycholog?

Aby zostać psychologiem, należy ukończyć studia psychologiczne. Po studiach psycholodzy często pracują w poradniach, w szkołach i w przedszkolach – prowadzą tam różne zajęcia dla dzieci i ich rodziców. Poza tym zakładają stowarzyszenia i fundacje, w których pomagają innym ludziom. Pracują również w dużych instytucjach, takich jak szpitale, ale są też tacy, którzy mają własny gabinet i tam zapraszają na spotkania dzieci oraz ich rodziców.

Pamiętaj, podczas spotkania z psychologiem (panią lub panem) to Ty jesteś dla niego najważniejszą osobą. Skupi się tylko na Twoich sprawach.



Co się dzieje podczas pierwszego spotkania?

Najczęściej pani lub pan psycholog spotyka się najpierw z Twoimi rodzicami, a potem dopiero Tobie proponuje spotkanie. Może się też zdarzyć, że jeden psycholog rozmawia z rodzicami, a drugi – z Tobą, ponieważ niektórzy psychologowie pomagają dzieciom, a inni pracują z osobami dorosłymi. Są też spotkania rodzinne, na które zaprasza się i rodziców, i dzieci. Dorośli także spotykają się z psychologiem – przecież tak jak i Ty też mają czasami kłopoty, szukają dla siebie pomocy lub dobrego rozwiązania swoich problemów.

Zazwyczaj przed spotkaniem z osobą, której jeszcze nie znamy, czujemy trochę ciekawości i trochę niepewności. Niektóre dzieci cieszą się, gdy idą na wizytę do psychologa. Wiedzą, że jest specjalistą od trudnych spraw i kłopotów. Myślą sobie: „Fajnie, że ktoś ze mną porozmawia. Ciekawe, jaki jest? Chętnie opowiem mu o sobie”.

Są też dzieci, które przed spotkaniem z psychologiem trochę się boją. Zastanawiają się, jak ta wizyta przebiegnie. Myślą: „Czy byłem niegrzeczny? Czy jestem jakiś dziwny? Nie chcę, by ktoś mnie pouczał i kazał mi się zmienić”. Niektóre dzieci trochę wahają się, czy mogą zaufać i co powinny powiedzieć podczas wizyty.

Historia Wiktorii

Kiedy Wiktoria miała dziewięć lat, przyszła z rodzicami do poradni psychologicznej. Była już w trzeciej klasie. Często bolał ją brzuch i głowa, gdy miała trudniejszy dzień w szkole. I choć wszyscy pocieszali ją, że dobrze sobie radzi, ona rzadko była z siebie zadowolona. Gdy czegoś nie rozumiała, wstydziła się poprosić panią nauczycielkę o powtórzenie lub wyjaśnienie zadania. Bała się, że ktoś będzie się z niej śmiał.

Najpierw z psychologiem rozmawiali rodzice Wiktorii, a potem ona. Rodzice nie weszli z nią do gabinetu. Wiktoria na początku nie chciała mówić, krótko odpowiadała na pytania. Była zdziwiona, bo myślała, że dostanie trudne testy do wypełnienia. Na drugim spotkaniu zdecydowała się porozmawiać o szkole i o tym, jak się czuje, co myśli o sobie samej.

Po pewnym czasie dzięki tym spotkaniom Wiktoria nabrała pewności siebie: było jej łatwiej w szkole. Czasami czuła zadowolenie nawet wtedy, gdy coś jej nie wyszło dokładnie tak, jak sobie to wcześniej zaplanowała. Zauważyła, że z większym spokojem przygotowuje się na wydarzenia, których wcześniej bardzo się bała.

Na pierwszym spotkaniu Wiktorii było trudno mówić o tym, jak bardzo przejmują się szkolnymi problemami, chociaż bardzo chciała o tym porozmawiać.



Jak myślisz, co myślała o sobie Wiktorja?



Jakie myśli mogły się pojawiać w jej głowie, gdy poszła do psychologa?



Wpisz swoje pomysły.

Co czują dzieci, gdy chodzą do psychologa?

Każdy przeżywa wizyty na swój własny sposób. Możesz z niecierpliwością czekać na swoje spotkania z psychologiem, ale masz też prawo obawiać się ich lub wstydzić. Na początku nie znasz przecież psychologa. Nawet dorośli, kiedy mają poznać nową osobę, czują się niepewnie. Zarówno dorośli, jak i dzieci potrzebują kilku spotkań, żeby kogoś poznać i mu zaufać. Są też tacy ludzie, którzy bardzo lubią spotykać nowe osoby. **A jak Ty się czujesz, gdy masz poznać kogoś nowego?**

Zazwyczaj wizyta u psychologa trwa godzinę. Spotkanie może być dla Ciebie ciekawe: psycholog zwykle proponuje różne sposoby spędzenia tego czasu. Najważniejsze są wtedy Twoje sprawy. Rozmowa jest po to, by psycholog mógł Cię lepiej poznać i dowiedzieć się, jak może Ci pomóc. Dlatego zapyta na przykład, co lubisz robić, co Cię interesuje, jak się czujesz w szkole. Może też interesować go, czy jest coś, czego nie lubisz, co Ci przeszkadza. Możecie razem rysować, bawić się i oczywiście rozmawiać. Czasem możesz potrzebować chwili ciszy i zastanowienia się, co chcesz robić lub co chcesz powiedzieć. Może się zdarzyć, że będziesz z niecierpliwością czekał na wizytę, czasami zaś możesz poczuć, że już ich mniej potrzebujesz.

Historia Maćka

Rodzice Maćka często się kłócili, a jemu było z tego powodu bardzo przykro. W końcu tata wyprowadził się z domu. Maciek jednak chciał mieszkać razem z rodzicami – tak jak wtedy, gdy był dużo młodszy – ale żeby w domu panował spokój. Nie znał żadnej rodziny, w której rodzice by się aż tak pokłócili, więc nikomu o zmianach w swoim życiu nie mówił. Rodzice widzieli, że się bardzo martwi, i stwierdzili, że może pomóc mu spotkanie z psychologiem.

Gdy Maciek dowiedział się, że ma wizytę u psychologa, przestraszył się, że będzie wypytwany o swoją sytuację rodzinną. Tymczasem z psychologiem rozmawiał o sobie. Dowiedział się, że wiele dzieci ma podobne kłopoty. Zorientował się, że pani psycholog nie pogodzi jego rodziców, lubił jednak z nią rozmawiać o tym, co dzieje się u niego, co czuje, o czym myśli. Stał się trochę spokojniejszy.

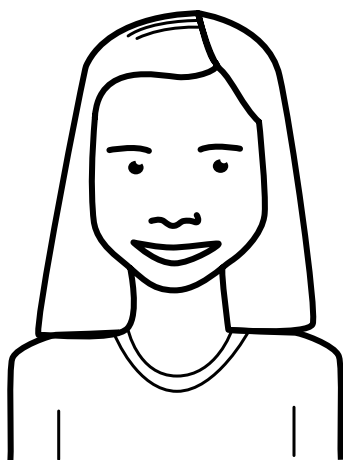
Ile będzie spotkań z psychologiem?

Gdy dzieci spotykają się z psychologiem, zastanawiają się ile tych spotkań będzie. Nie ma tu prostej odpowiedzi. Zdarza się, że dzieci czują się lepiej po kilku wizytach i nie mają potrzeby umawiać się na więcej. Ale są też takie osoby, które potrzebują dużo czasu, by poczuć się swobodnie, lub tak dużo ważnych rzeczy dzieje się u nich, że potrzebują wielu spotkań. Łatwiej jest im, gdy mają swój czas, swoje miejsce, by mówić o sobie i zajmować się ważnymi sprawami.

Jeśli wraz z rodzicami zdecydujesz się na dłuższy cykl spotkań z psychologiem, to wtedy te spotkania nazywają się **psychoterapią** (czasami w skrócie nazywaną **terapią**). Możesz zapytać rodziców, czy umawiają się na konkretną liczbę spotkań (na przykład na dziesięć wizyt) lub czy będzie ich więcej. Pamiętaj, jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, warto o nich porozmawiać z rodzicami i z Twoim psychologiem.

Jakie są zasady pracy psychologa?

Dla każdego psychologa ważna jest **dyskrecja i zaufanie**. To oznacza, że psycholog nie podaje żadnych informacji innym osobom: ani o Tobie, ani o Twojej rodzinie. Gdy rozmawia z Twoimi rodzicami, nie mówi o tym, o czym rozmawialiście w trakcie wspólnego spotkania. Mówi o tym, jak rozumie trudności, które przeżywasz. Jeśli zauważysz, że potrzebujesz dodatkowej pomocy – porozmawia o tym z Tobą i Twoimi rodzicami.



Jakie zajęcia prowadzi psycholog?

Pomagać można na różne sposoby. **Psycholog może spotykać się tylko z jednym dzieckiem, ale czasem zaprasza dzieci na zajęcia grupowe**, często nazywane „grupą”. Grupy to spotkania dla dzieci w podobnym wieku, na których rozmawiają o sobie, ale też wspólnie się bawią. Są to zajęcia, dzięki którym dzieci czują się silniejsze, bardziej pewne siebie czasem spokojniejsze. Najczęściej spotkania grupowe odbywają się raz w tygodniu i trwają przez kilka miesięcy. Czasami organizowane są też wyjazdy i spotkania weekendowe.

Jeśli pójdziesz na takie grupowe spotkania, to na pewno poznasz na nich rówieśników, z którymi będzie Cię coś łączyło. Może okazać się, że macie podobne zainteresowania, nie lubicie takich samych rzeczy w szkole lub macie podobne życiowe doświadczenia. A może będzie Cię coś wyróżniało i będziesz pod jakimś względem osobą wyjątkową?

Jakie są Twoje uczucia?

Z psychologiem często rozmawia się o ważnych wydarzeniach i swoich przemyśleniach, ale również o uczuciach. Każdy człowiek doświadcza codziennie wielu emocji. Są takie, które są przyjemne, i takie, których nie lubimy przeżywać. Można czuć się przytłoczonym lub marzyć o tym, by poczuć więcej radości, spokoju lub zadowolenia. Zazwyczaj mamy tak dużo spraw na głowie, że nie zastanawiamy się nad tym, co się z nami dzieje i co odczuwamy. Jeśli masz czas i ochotę, możesz teraz się skupić i pomyśleć, jakie są Twoje uczucia.



RADOŚĆ

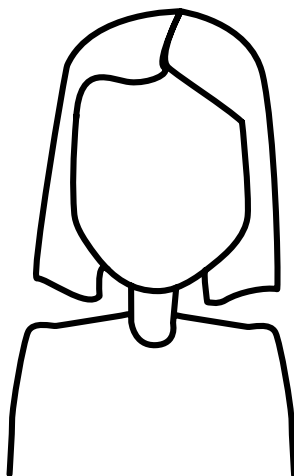
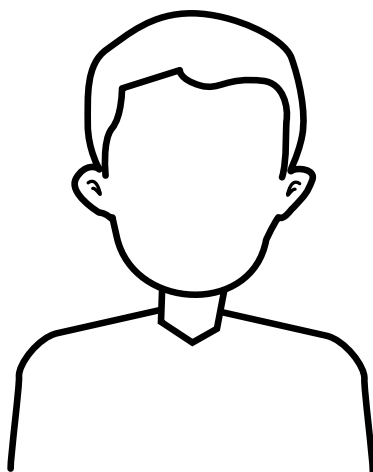
Jednym z bardzo przyjemnych przeżyć jest radość. Dzieci są wesołe i radosne, gdy się bawią, mają urodziny albo wybierają się do kina. Cieszą się, gdy dostaną prezent, gdy idą odwiedzić przyjaciela lub przyjaciółkę. Uśmiechają się z zadowoleniem, gdy coś im się uda.



Jak myślisz, po czym rozpoznajemy, że ktoś jest szczęśliwy?



Dokończ rysunek przedstawiający dziewczynkę i chłopca tak, żeby ich radość z czegoś była widoczna.





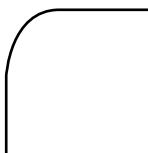
Ciekawe, czy jesteś osobą, po której widać, że się cieszy.



Czy lubisz się wygłupiać i żartować, gdy czujesz radość?



W ramce narysuj lub napisz, co sprawia, że czujesz zadowolenie.



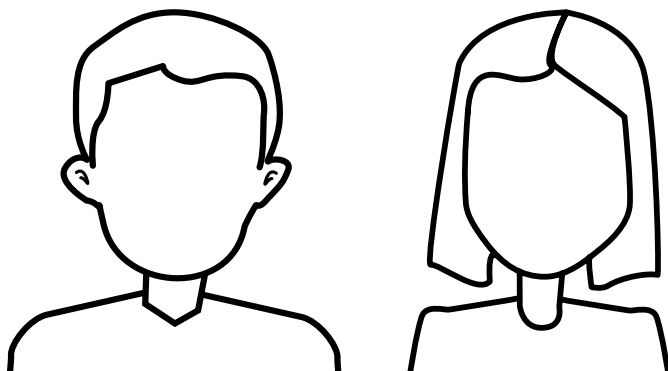
SMUTEK

Nie ma osoby, która może powiedzieć: „Nigdy się nie smucę!”. Każdy był kiedyś przygnębiony, chociaż są osoby, które nie lubią o tym mówić i starają się ukryć swoje uczucia. Dzieci się smucą, gdy nie mają przyjaciół, gdy czują się słabsze od innych lub gdy słyszą kłótnie w rodzinie. Jest im przykro, gdy ktoś je krytykuje lub wyśmiewa. Niektórzy mówią: „Straciłem humor”, gdy ważne dla nich wydarzenie jest odwołane. Czyjaś choroba lub śmierć są powodem głębokiego smutku i tęsknoty.

Niektóre dzieci, gdy są smutne, lubią się do kogoś przytulić. Niektóre malują, układają klocki, słuchają muzyki. Inne milczą, bo trudno im wtedy rozmawiać. Mogą wtedy płakać. Chwilami chcą być same, chwilami potrzebują pobyc blisko ważnej dla siebie osoby.



Dokończ rysunek przedstawiający dziewczynkę i chłopca tak, żeby było widać ich smutek.





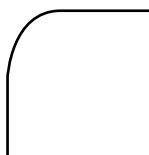
Po czym można poznać, że jest Ci smutno?



Czy wiesz, co może Ci pomóc, gdy się smucisz?



Narysuj w ramce to, co Cię smuci.



ZŁOŚĆ

Nawet najspokojniejszym osobom puszczaają nerwy. Czasami złość pojawia się w nas bardzo szybko, czasami powoli w nas narasta i wybucha, gdy już nie możemy zachować spokoju.

Dzieci złością się, gdy ktoś im dokucza. Niektóre osoby denerwują się, gdy muszą skończyć zabawę, gdy rodzeństwo wchodzi do ich pokoju bez pytania albo gdy przegrywają podczas gry lub zabawy.. Są wściekłe, gdy się bardzo starają, a mimo to coś im się nie udaje albo słyszą złośliwy komentarz. Złość u niektórych osób jest taka silna, że krzyczą, chcą w coś uderzyć lub coś rozwalić. Kłócą się z innymi, czasem powiedzą coś przykrego. Naprawdę trudno im wtedy cokolwiek spokojnie wytłumaczyć.

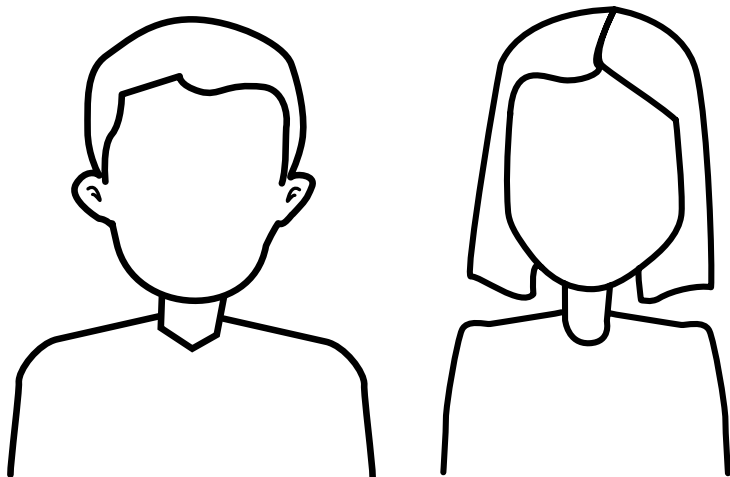
Często złość jest ważnym sygnałem, który mówi nam, że coś nam się bardzo nie podoba, że ktoś nas uraził lub nie mamy już w sobie siły i cierpliwości, by nad czymś pracować. Nie warto złości chować w środku i udawać, że nic nas nie wyprowadza z równowagi. Sposób, w jaki ją wyrażamy, ma duże znaczenie – niektórzy próbują dać sobie chwilę na złapanie oddechu, mają różne „gniotki”, poduszki, stare kartki do podarcia. Inni próbują zamienić złość na słowa, czyli mówią, co im nie pasuje, co ich zezłościło. Niektóre osoby potrzebują побыć same w pokoju, tylko wtedy mogą wyrzucić złość z siebie.

Silna złość nie jest dobrym doradcą, gdy masz podjąć ważną decyzję, nauczyć się czegoś, dogadać się z inną

osobą. Warto przeczekać, aż minie. Dopiero, gdy się ochłonie, łatwiej jest spokojnie coś przemyśleć. Wtedy można porozmawiać bez emocji i wrócić do zabawy lub lekcji.



Dokończ rysunek przedstawiający dziewczynkę i chłopca tak, żeby było widać, że się zezłościли.





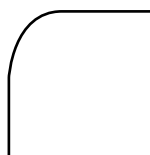
A co Ciebie ostatnio zezłościło?



Czy długo trwała Twoja złość?



Opisz to lub narysuj w ramce.



SPOKÓJ

Spokój to przyjemny stan. Pojawia się wtedy, gdy się nie zamartwiasz, nie śpieszysz się, robisz coś, mając pewność, że Ci się uda. A jeśli się nie uda, to wiesz, że można spróbować ponownie.

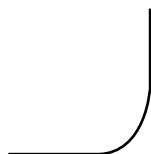
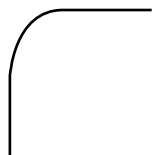
Niektórzy szukają sposobów, by poczuć w sobie spokój. Lista tych sposobów jest długa. Niektóre osoby uczą się powolnego oddychania, spacerują, malują, oglądają zdjęcia, słuchają cichej muzyki, bawią się ze swoimi zwierzętami. Są osoby, które zamykają oczy i przypominają sobie miejsce, w którym lubią być, z którym łączą je bardzo miłe wspomnienia. Przypominają sobie, jak to miejsce wygląda, jakie są tam dźwięki i zapachy, jak można tam spędzić czas. Przez chwilę czują się tak, jakby tam były. Inne osoby zastanawiają się, w czym są dobre, co robią dobrze. Czasami o tym tylko myślą, czasami zapisują w notatniku. Inne osoby, gdy zasypiają, myślą o tym, co im się danego dnia miłego przydarzyło. Niektóre dzieci proszą rodziców, by posiedzieli przy nich wieczorem i poczytali książkę.



Ciekawe, czy Ty masz sprawdzony sposób na wyciszenie?



Przeżywamy jeszcze wiele innych uczuć: strach, zdziwienie, miłość, ulgę, dumę. Czy znasz jeszcze jakieś inne uczucia? Które najczęściej przeżywasz? Wpisz je w ramkę.



O sprawach, które Cię złością lub smuca, które sprawiają, że czujesz ulgę albo niepokój, możesz porozmawiać z psychologiem. Możesz też opowiedzieć mu o dobrych i ważnych wydarzeniach oraz o tym, co sprawia, że czujesz zadowolenie lub dumę.

Co czują dzieci?

W tej części książeczki znajdują się opowieści o różnych dzieciach. Gdy je przeczytasz, zastanów się, jakie uczucia pojawiały się u bohaterów i bohaterek tych opowieści. Jeśli chcesz, narysuj ilustrację do każdej z nich.

Olek zmienił szkołę. W nowej klasie nie znał nikogo. Siedział sam w ławce i z nikim nie rozmawiał na przerwach. Tęsknił za kolegami z poprzedniej szkoły.

Pewnego dnia Asia, koleżanka z nowej klasy, rozdała wszystkim zaproszenia na swoje urodziny. Olek również je dostał.

Jak myślisz, jak się wtedy poczuł?



Piotrkowi trudno wysiedzieć spokojnie podczas lekcji. Niektóre dzieci potrafią się skupić, ale on się wierci. Każde pytanie lub każdy komentarz sprawia, że też chce coś powiedzieć. Trudno mu poczekać na swoją kolej. Nie może też skupić się na tym, co mówi pani. Chciałby pobiegać po boisku. Gdy nie może wysiedzieć w ławce, odwraca się do kolegi i z nim rozmawia. Pani złości się na Piotrka, a inne dzieci czasami go prowokują. Dzisiaj, mimo że starał się być spokojny, wdał się w poważną kłótnię. Dostał kolejną uwagę. Musi o niej powiedzieć rodzicom.

Jak myślisz, co przeżywa Piotrek?



Rodzice Zosi często się kłócą. Ostatnio tak bardzo, że postanowili zamieszkać osobno, ale każde z nich nadal będzie się opiekować córką. Umówili się, że będą to robić na zmianę, i powiedzieli jej o tym. Na razie próbują ustalić, kiedy Zosia zamieszka u mamy, a kiedy u taty.

Jak myślisz, jak czuje się Zosia?



Kiedy Staś wrócił z klasowej wycieczki, dowiedział się, że jego ukochany dziadek zachorował. Musi przebywać w szpitalu i nie można go odwiedzić. Tata wyjaśnił Stasiowi, że dziadek jest bardzo osłabiony i nie wiadomo, kiedy wyzdrowieje.

Jak myślisz, jak czuł się Staś w tej sytuacji?



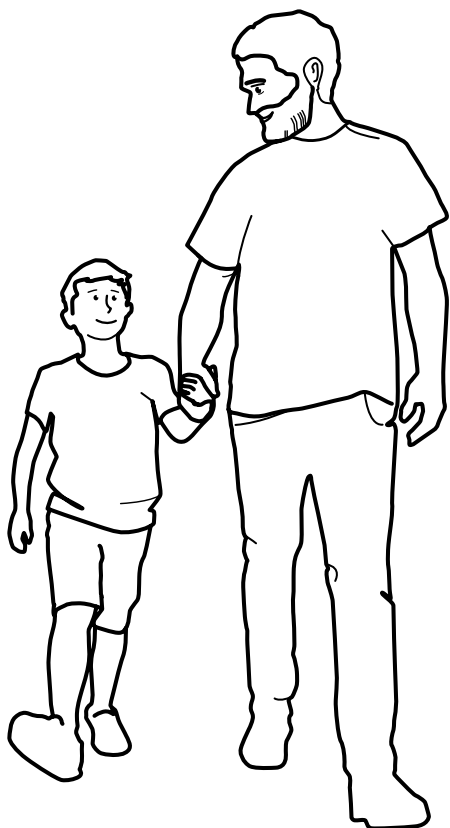
Agata chodziła na basen na naukę pływania. Dopiero zaczęła naukę, więc niektóre dzieci umiały już więcej niż ona. Na początku bała się zanurzyć głowę w wodzie. Nie wiedziała, czy uda jej się od-
dychać tak, jak mówi instruktor. Dużo czasu spędziła na brzegu basenu. Na ostatnim treningu postanowiła, że się odważy i spróbuje się zanurzyć. Dobrze zapamiętała ten moment, gdy spokojnie leżała na plecach i unosiła się na wodzie.

Jak zmieniały się uczucia Agaty?



Z kim lubię rozmawiać?

Są dzieci, które mówią: „U mnie wszystko w porządku”. Mówią tak nawet wtedy, gdy jest im smutno lub są niezadowolone. Nie chcą, by inni wiedzieli, jak się naprawdę czują. Wtedy jednak zostają same ze swoimi kłopotami: nikt nie wie, że czymś się martwią.



Nie warto zostawać samemu z kłopotami. Lepiej o nich powiedzieć komuś, komu się ufa, kogo się lubi. Wspólnie można wówczas spokojnie się zastanowić, co należy zrobić. **Może znasz już taką osobę, z którą lubisz rozmawiać i która chętnie Cię wysłucha?**

☐

Jak się nazywa ta osoba?

☐

Czego można się od niej nauczyć?

☐

Na czym ona się zna?

☐

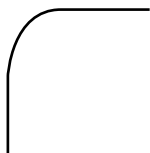
O czym chętnie z nią rozmawiasz?

☐

Czy w Twojej szkole jest osoba, która może Ci pomóc, jeśli się czymś denerwujesz lub martwisz?



Jeśli chcesz, możesz narysować tę osobę.



Jakie są Twoje wspomnienia?

Każdy ma doświadczenia, które pamięta przez długi czas i wraca do nich myślami. Wspomnienia są różnorodne. Niektóre są bardzo dokładne, pełne szczegółów. Można wtedy powiedzieć: „Pamiętam to tak wyraźnie, jakby to było wczoraj”. Czasami można mieć tylko ogólne wrażenie, szybko zapomnieć, co i kiedy się wydarzyło. Ludzie zapamiętują miłe chwile, kiedy im się coś udało albo gdy spotkało ich coś przyjemnego. Zapamiętują też to, co jest smutne i przykre, choć myślą: „Chciałbym wymazać to z pamięci”.

Poznaj wspomnienia różnych dzieci.

Błażej chodzi do trzeciej klasy. Mieszka z mamą. Rok temu jego rodzice się rozstali. Często jednak spotyka się z tatą. Spędza święta i wakacje raz z jednym, raz z drugim rodzicem. Dwa lata temu wszyscy razem wybrali się nad morze. Często siedzieli na plaży, a czasami wstawali tak wcześnie, żeby zobaczyć wschód słońca. Błażej wie, że takie wakacje się nie powtórzą, ale bardzo lubi wspominać ten wyjazd.

Kamil trafił do szpitala z wysoką gorączką. Myślał, że będzie tam przez jeden dzień. Okazało się, musi zostać na dłużej. Codziennie dostawał

zastrzyki i bardzo tego nie lubił. Mało zapamiętał z tego pobytu. Nie lubi wracać do niego myślami. Wydaje mu się, że rodzice bardzo się wtedy denerwowali, a on był osłabiony i dużo spał. Najwyraźniej zapamiętał długą, poważną rozmowę z lekarzem przed powrotem do domu. Lekarz przepisał mu leki. Uspokoił go, że będzie zdrowy i szybko wróci do formy.

Hania chodziła na zajęcia z akrobatyki. Jej grupa miała zrobić specjalny pokaz dla rodziców. Bardzo się tym zestresowała. Bała się, że się pomyli i nie będzie umiała pokazać, ile już się nauczyła. Pamiętała, że na ostatnim treningu nic jej nie wychodziło tak, jak chciała. Im bardziej go wspominała, tym bardziej nie chciała iść na pokaz. Tuż przed występem przypomniła sobie sytuację, gdy pokazywała tacie, jak nauczyła się jeździć na deskorolce. A to też przecież jest trudne. To wspomnienie dodało jej skrzydeł – poczuła, że może iść na zajęcia, najwyżej się trochę pomyli.



A co Ty pamiętasz najwyraźniej?



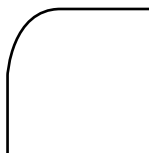
Jakie jest Twoje pierwsze wspomnienie?



Czy lubisz się dzielić wspomnieniami?



Może masz takie, które dodaje Ci siły?
Narysuj je.



Jakie są Twoje plany i marzenia?

Każdy z nas wybiega myślami w przyszłość, czyli wyobraża sobie, co będzie robić lub co się wydarzy. Możemy robić plany na najbliższe dni oraz rozmyślać o dalszej, nieznanej przyszłości – o tym, co się wydarzy za kilka miesięcy lub za kilka lat.



Gdy masz dużo spraw na głowie albo gdy nie wiesz, czym się zająć, to zerknij na pytania, które są poniżej. Skup się na najbliższym tygodniu. Jeśli nie znasz odpowiedzi – poproś kogoś o podpowiedź lub poczekaj. A nuż jakiś ciekawy pomysł za chwilę przyjdzie Ci do głowy?

☆ Co chcę przeczytać?

☆ Jaki film obejrzę?

☆ Jakie jest ważne wydarzenie w tym tygodniu?

☆ Co chcę robić w domu?

☆ Co chcę zrobić na podwórku, w parku,
na placu zabaw?

☆ Kiedy będę mieć czas, by robić to, co lubię?

☆ Z kim mogę spotkać się po lekcjach?

☆ Jeśli czeka mnie jakaś trudna sprawa,
jak się do niej przygotować?

☆ Jak mogę odpocząć,
jeśli czeka mnie duży wysiłek?

Czasami ludzie wybiegają myślami w bardziej odległą przyszłość. Planują lub marzą, wyobrażają sobie, co by ich zaciekało, co chcieliby robić, nawet jeśli nie jest to do końca możliwe. Możesz pofantazjować i pomarzyć sobie, a jeśli chcesz, skorzystaj z poniższych pytań.

- ☆ Jaką osobę chciałbym spotkać?
- ☆ Czy jest jakieś miejsce,
które fajnie byłoby zobaczyć?
- ☆ Do którego miejsca bardzo chcę wrócić?
- ☆ Gdzie chcę zamieszkać w przyszłości?
- ☆ Jaki/jaka będę za pięć lat?
- ☆ Jak będę wyglądać?
- ☆ Czego się nauczę?

O swoich planach i marzeniach porozmawiaj z bliskimi osobami. Zapytaj je, czy też mają marzenia i plany na przyszłość.

Na zakończenie

To już ostatnia historia w tej książeczce. Opowiada o chłopcu, który przez cały rok szkolny chodził do poradni na grupowe spotkania dla dzieci.

Bartek miał dziesięć lat, gdy poszedł do czwartej klasy. Wiele osób mówiło mu, że od tego momentu zaczyna się poważna nauka, że wszystko się zmienia i będzie musiał być samodzielny. Nie lubił takich komentarzy. Nie lubił też pytań o swoją szkołę. Pamiętał, że we wcześniejszych klasach miał dużo lekcji zdalnych. To nie był dobry czas dla niego. W czasie lekcji trochę pomagał mu tata. Sprawdzał, czy wszystko dobrze zrobił. Czasami złościł się na Bartka, gdy włączał gry podczas lekcji. Tata również pracował w domu i też długo siedział przy komputerze. Starszy brat uczył się do egzaminu ośmioklasisty. Mama szukała nowej pracy i wyglądała na zmartwioną.

Gdy Bartek miał już znowu lekcje w szkole, to czuł, że prawie nie zna swoich kolegów. Nie wiedział, w co się mogą razem bawić. Przyzwyczaił się do siedzenia w domu i niechętnie z nimi rozmawiał. Miesiąc po powrocie do szkoły złamał nogę. Mimo, że go bardzo bolało, poczuł ulgę, że nie bę-

dzie chodził do szkoły. Przez długi czas miał gips, a później czekała go rehabilitacja. Czasami mama zwalniała go z lekcji, żeby pojechać z nim na badanie kontrolne.

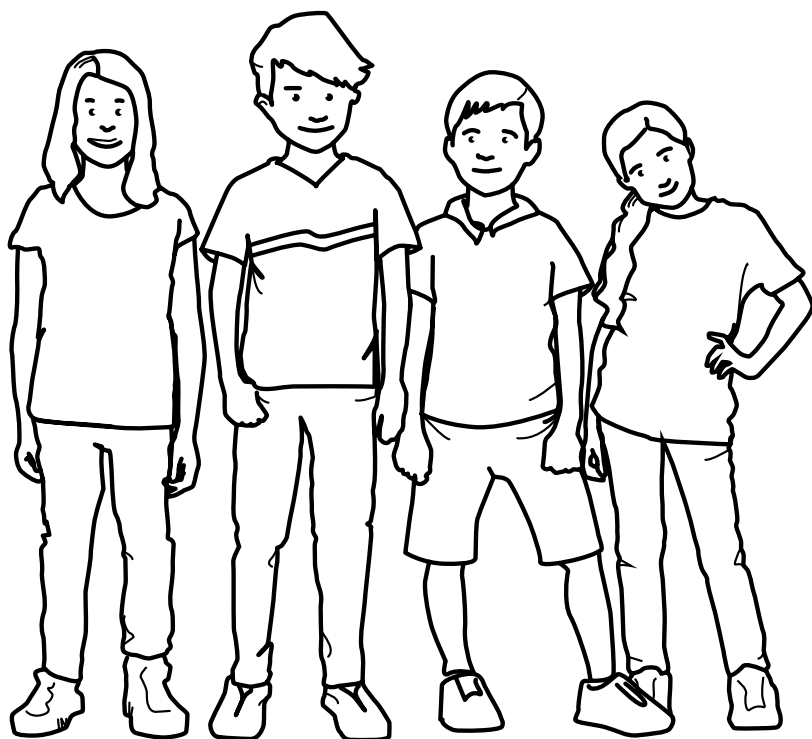
Pewnego dnia rodzice powiedzieli Bartkowi, że idą razem do psychologa. Chłopiec bardzo się wtedy zdziwił. Nie wiedział, po co jest takie spotkanie. Był niespokojny, bo bał się, że dostanie kolejne zalecenia ćwiczeń. Rodzice powiedzieli mu, że widzą, że trudno mu dogadać się z kolegami w szkole i odnoszą wrażenie, jakby różne ciekawe aktywności już mu nie sprawiały przyjemności. Powiedzieli, że warto, by mógł o sobie porozmawiać z kimś spoza rodziny i spoza szkoły, by móc poczuć się lepiej i pewniej.

Na spotkaniu z panią psycholog Bartek trochę rozmawiał, chwilę się bawił. Widział, że pani przejęła się, gdy wspomniał o złamanej nodze i wszystkich badaniach, przez które musiał przejść. Zaproponowała mu zajęcia dla dzieci w jego wieku. Wahał się przez chwilę, ale był zaciekawiony. Rodzice zapisali go na zajęcia w poradni.

Na początku nie znał nikogo w grupie i nie chciał się z nikim bawić. Tak jak w szkole, nie wiedział, jak może zacząć rozmowę. Trochę się bał, że inni nie będą mili. Jednak potem spodobały mu

się wspólne zabawy i rozmowy. Zaczął czekać na spotkania, w szczególności na czas, kiedy można było coś samu zaproponować. W szkole trochę łatwiej było mu się odezwać do innych, mniej się denerwował, gdy musiał o coś zapytać lub powiedzieć coś przy całej klasie.

Minął rok szkolny. Bartek zorientował się, że zajęcia w poradni kończą się. Było mu przykro, bo je polubił. Znał już całą grupę i miał dużo wspomnień. Poczuł też, że w szkole również może znaleźć znajomych. Był dumny, gdy zgłosił się i zrobił wspólny projekt z dwoma kolegami. Jeden z nich zaproponował mu, żeby razem pojechali na obóz. Bartek pomyślał, że w przyszłym roku może zapisze się na jakieś inne zajęcia, bo czuje się pewniej wśród innych dzieci.



To już koniec tej książki. Mamy nadzieję, że jeśli tak jak opisane w niej dzieci, idziesz do psychologa, to czujesz teraz większą pewność siebie i spokój. Mamy nadzieję, że wiesz, czego możesz się spodziewać po spotkaniu i jak ono może przebiegać. Pamiętaj, że psycholog jest po to, aby Cię wysłuchać i pomóc Ci.

1,5%

TY

cała reszta

MY

Razem 100% dla rodziny

Od prawie 30 lat wspieramy rodziny w pokonywaniu kryzysów związanych z rozstaniem, przemocą czy trudnościami wychowawczymi.

Wpisz nas do swojego rozliczenia PIT: **KRS 0000145996**
Pobierz lub wypełnij PIT online na naszej stronie!



Stowarzyszenie OPTA www.opta.org.pl

