



# Dziecko u psychologa



STOWARZYSZENIE  
OPTA 



projekt finansuje  
miasto stołeczne  
Warszawa



Julia Amarowicz-Pietrasiewicz

# **Dziecko u psychologa**

Poradnik dla  
rodziców i nauczycieli



Warszawa 2023

Projekt finansuje m.st. Warszawa



Opracowanie graficzne  
Szymon Brakoniecki

Projekt okładki  
oraz przygotowane do druku  
Ewa Brejnakowska-Jończyk

© Stowarzyszenie OPTA

978-83-935720-7-6

Publikacja ma charakter niekomercyjny  
i nie jest przeznaczona do sprzedaży.

## **Drodzy Czytelnicy,**

Stowarzyszenie OPTA od prawie 30 lat wspiera rodziny w kryzysach, oferując nieodpłatną pomoc psychologiczną oraz prawną. Nasza organizacja jest prekursorem modelu specjalistycznej pracy łączonej. Znakiem firmowym stowarzyszenia są grupy dla dzieci i rodziców prowadzone równolegle oraz model interdyscyplinarnej pomocy rodzinie dotkniętej przemocą czy uzależnieniami. Misją Stowarzyszenia OPTA jest wspieranie uczestników naszych działań w budowaniu zaufania do własnych decyzji i wprowadzaniu ważnych zmian w życiu.

Oferujemy specjalistyczne działania psychoedukacyjne, wspierające i psychoterapeutyczne – zarówno indywidualne, jak i grupowe. Są one uznaną i skuteczną formą przeciwdziałania rodzinnym trudnościom. Ważnym elementem naszych działań są grupy edukacyjne dla rodziców, warsztaty rodzinne i rozwojowe oraz terapia rodzin, w szczególności zapobiegająca rozpadowi więzi rodzinnych. Prowadzimy również działalność wydawniczą.

Nasze działania są możliwe dzięki kompetentnemu zespołowi specjalistów: psychologów, psychoterapeutów, pedagogów i prawników, którzy pracują pod stałą superwizją. Są znani i cenieni przede wszystkim przez samych odbiorców, ale także w środowisku warszawskich instytucji pomocowych.

Mamy świadomość, że w obliczu trudności nie każdy zgłasza się od razu po wsparcie. Czasem potrzeba czasu i przede wszystkim informacji, by podjąć decyzję o korzystaniu z szeroko rozumianej pomocy psychologicznej. Z tego powodu przedstawiamy Państwu poradnik o różnych aspektach pracy psychologicznej z dziećmi, rodzicami i całą rodziną. Mamy nadzieję, że ułatwi on podjęcie decyzji o skorzystaniu z pomocy.

Zapraszamy do lektury.



## **Spis treści**

<b>Wstęp</b>	9
<b>1. Pomoc psychologiczna dla dzieci</b>	10
Zadania i wyzwania wieku szkolnego	10
Decyzja o skorzystaniu z pomocy	11
Ukryty komunikat dziecka	12
Trudne wydarzenia rodzinne	13
<b>2. Pierwsza wizyta dziecka u psychologa</b>	14
Przygotowanie dziecka do wizyty	15
Cele i specyfika terapii dziecka	16
<b>3. Terapia grupowa a indywidualna</b>	19
<b>4. Pomoc lekarska</b>	20
<b>5. Pomoc psychologiczna dla rodziców</b>	21
Konsultacje psychologiczne dla rodziców	22
Spotkania grupowe dla rodziców	24
Wspólne warsztaty dla rodziców i dzieci	25
Grupy wsparcia dla rodziców	25
Pomoc psychoterapeutyczna	26
Terapia rodzinna oraz terapia par	27
Mediacje rodzinne	28
<b>Podsumowanie</b>	29
<b>Pomoc dla dzieci, młodzieży i ich rodzin w Warszawie</b>	33





## Wstęp

Kiedy dziecko potrzebuje pomocy psychologicznej? W jaki sposób przygotować je do wizyty u psychoterapeuty? Jaka forma wsparcia będzie adekwatna do jego problemów? Kto powinien korzystać z pomocy – dziecko, jego rodzice czy cała rodzina?

W niniejszej publikacji chcemy odpowiedzieć na te pytania. Inspiracją do jej napisania była pozycja wydana przez Stowarzyszenie piętnaście lat temu. Co się zmieniło od tego czasu? Doświadczenie Stowarzyszenia OPTA wskazuje na znaczący wzrost problemów emocjonalnych i zaburzeń rozwoju wśród dzieci i młodzieży. Problemy rodzinne, izolacja podczas pandemii czy styl życia mają negatywny wpływ na zdrowie psychiczne dzieci. Nasila się zjawisko uzależnień behawioralnych (od Internetu i gier komputerowych). Obserwujemy negatywny wpływ mediów społecznościowych. Skutki długo trwającej izolacji społecznej oraz toczącej się tuż za naszą granicą wojny również wpływają na dzieci i ich rodziców.

W wielu sytuacjach rodzice mogą skorzystać ze swoich zasobów i samodzielnie znaleźć wskazówki, jak postępować i dbać o relację z dzieckiem. Bywają jednak przypadki, kiedy oni sami przeżywają kryzys, nie otrzymują wsparcia od otoczenia lub widzą, że dotychczasowe metody postępowania są nieskuteczne. W takich okolicznościach często szukają psychoterapeuty dla dziecka, zapominając, że sami też mogą skorzystać z pomocy psychoedukacyjnej lub psychoterapeutycznej przeznaczonej dla rodziców.

Dalej opisujemy formy pomocy psychologicznej kierowanej do dzieci oraz specyfikę pracy z nimi. Wyjaśniamy, dlaczego tak istotne jest zaangażowanie rodziców i nauczycieli w proces diagnozy i terapii dziecka oraz z jakich form pomocy mogą skorzystać rodzice. Opisujemy, co można zrobić, by pomóc dziecku i jego rodzinie.

Opisane w publikacji przypadki pracy edukacyjnej lub terapeutycznej nie są wierną relacją pracy z konkretną osobą lub rodziną. Mają ilustrować ważne zjawiska i problemy, z którymi mierzą się rodzice i ich dzieci.

# 1. Pomoc psychologiczna dla dzieci

## Zadania i wyzwania wieku szkolnego

Wczesny wiek szkolny to ważny czas w rozwoju dzieci. Pojawiają się obowiązki związane z nauką, lecz wciąż żywa jest potrzeba zabawy. To okres, kiedy dzieci uczą się samodzielności. Poznają nauczycieli i zasady obowiązujące w szkole, odnajdują swoje miejsce w grupie uczniów, coraz więcej czasu spędzają poza domem. Mierząc się z nowymi wyzwaniami i oczekiwaniami, **dzieci potrzebują uwagi i wsparcia ze strony dorosłych – zarówno rodziców, jak i nauczycieli**. Rozwijają w nich poczucie własnej wartości oraz poczucie kompetencji. Wpływ na ten rozwój ma wiele czynników: sposób, w jaki są zachęcane do poznawania świata i próbowania nowych aktywności, wsparcie otrzymywane, gdy doświadczają trudności, reakcja otoczenia, gdy wkładają wysiłek w swoją pracę i odnoszą pierwsze sukcesy.

**Oprócz najbliższej rodziny oraz nauczycieli istotną rolę w życiu dziecka odgrywają rówieśnicy**. Poczucie przynależności do grupy, znalezienie wspólnych zainteresowań, współpraca i radzenie sobie ze współzawodnictwem są ważnymi doświadczeniami. W porównaniu z dziećmi w wieku przedszkolnym młodzi uczniowie nawiązują znajomości i rozwiązują konflikty coraz bardziej samodzielnie, z coraz mniejszą pomocą osób dorosłych. Uczą się przestrzegania norm, wyrażania własnego zdania, uwzględniania perspektywy i potrzeb innych osób. Kontakt z rówieśnikami może być wyzwaniem, ale też źródłem satysfakcji, bazą do nawiązywania przyjaźni i bliższych relacji w przyszłości.

Myśląc o dzieciach, zastanawiamy się, jak radzą sobie z wymaganiami szkolnymi i jak odnajdują się wśród rówieśników. Warto również zwrócić uwagę na ich świat wewnętrzny – na to, co myślą o sobie, o świecie, jakie mają marzenia i plany, co sprawia im przyjemność, czego się boją, jak reagują na to, co się wokół nich dzieje. To czas, kiedy dzieci stają się coraz bardziej świadome swoich przeżyć, uczą się je nazywać i wyrażać oraz dostosowywać swoje zachowanie do wymogów otoczenia.

Wychowując dzieci i pracując z nimi, warto skupiać się na ich możliwościach i potencjale. Rodzice i nauczyciele mają za zadanie stwarzać takie sytuacje, w których dziecko poczuje się sprawcze, ciekawe świata, otwarte na nawiązywanie przyjaźni. W wielu przypadkach dzieci radzą sobie z wyzwaniami, jakie napotyka. Są jednak sytuacje, kiedy potrzebują pomocy psychologicz-

nej, diagnozy swoich trudności, wsparcia lub opieki psychoterapeutycznej, a także konsultacji lekarskiej. Bez zaangażowania rodziców pomoc ta będzie mniej skuteczna.

### **Decyzja o skorzystaniu z pomocy**

**Dzieci rzadko mówią wprost o swoich trudnościach. To swoim zachowaniem sygnalizują, że jest im ciężko.** Mierzą się sytuacjami, które są trudne i bolesne dla osób dorosłych, takimi jak rozstania, choroby, bywają świadkami konfliktów rodzinnych. **Są zależne od decyzji osób dorosłych** – od tego, czy dorośli zauważą, że potrzebują wsparcia lub interwencji. Dorośli, którzy sami doświadczają kryzysów, mają za zadanie znaleźć specjalistę i zaufać mu. Często muszą zachęcić dzieci do wizyty, a później do skorzystania z długoterminowej pomocy indywidualnej lub grupowej.

Dzieci, podobnie jak osoby dorosłe, **potrzebują czasu, by przyzwyczać się do zmian, jakich doświadczają w życiu rodzinnym czy na skutek własnego rozwoju.** Często, mimo zapewnień otoczenia, że sobie poradzą lub że są bezpieczne, czują niepokój lub lęk, nie wierzą w swoje zdolności. Nie potrafią zapanować nad złością ani przewidzieć konsekwencji swoich działań. Pytane przez otoczenie o powody takiego zachowania nie są w stanie wyjaśnić, co czują i dlaczego reagują w dany sposób. Mogą natomiast poczuć się winne lub niezrozumiane.

**Szkola jest miejscem, w którym często można zauważyć, że dziecko mierzy się z poważnymi problemami i potrzebuje pomocy.** Często zachowanie dziecka w domu nie ulega tak dużym zmianom, natomiast nauczyciele zauważają u swojego ucznia lub uczennicy kłopoty z nauką, koncentracją uwagi, nawiązywaniem dobrych kontaktów z innymi dziećmi czy agresywne zachowanie. Tym, co może niepokoić, jest również wycofanie dziecka, niechęć do podejmowania różnych aktywności, brak wiary w siebie. Warto, by nauczyciel, widząc trudności lub zmianę w dotychczasowym zachowaniu, skontaktował się z rodzicami w celu przekazania im swoich spostrzeżeń. Może wtedy wspólnie z nimi zastanowić się, jak pomagać dziecku w szkole, na co powinien zwracać uwagę.

To rodzice podejmują decyzję o wizycie u psychologa<sup>1</sup>. Bywają zmotywowani

---

<sup>1</sup> W poradniku stosujemy nazwy „psycholog” i „psychoterapeuta” zamiennie. Psycholog jest absolwentem pięcioletnich studiów magisterskich. Może po nich wybrać dalsze kształcenie w zakresie prowadzenia psychoterapii – kilkuletnie szkolenia, staże zawodowe, specjalizacje kliniczne. Psychoterapią zajmują się też pedagodzy i psychiatry, jeśli ukończą odpowiednie szkolenia. Szukając pomocy, warto zapytać o wykształcenie, doświadczenie zawodowe i specjalizację takiej osoby.

lub zachęceni przez nauczycieli, ale w wielu przypadkach sami również obserwują niepokojące objawy u dziecka, takie jak **niepokój, płaczliwość, napady złości, skargi na złe samopoczucie, obniżony nastrój, zachowania autoagresywne**. Czasami mogą mieć poczucie, że dziecko zachowuje się, jakby było młodsze, niż jest w rzeczywistości, i bardziej niż zwykle potrzebowało ich opieki.

W licznych przypadkach te zachowania są odpowiedzią na pojawiające się w rodzinie obciążające **sytuacje kryzysowe**, które przekraczają umiejętności radzenia sobie z nimi zarówno osób dorosłych, jak i dzieci. W takim przypadku rodzic zastanawia się, czy może być wsparciem dla dziecka i czy jest ono w stanie samodzielnie poradzić sobie ze swoimi przeżyciami. Jeśli ma wątpliwości lub czuje, że dziecko wymaga profesjonalnego wsparcia, warto szukać pomocy psychoterapeuty. Dzięki niej:

- rodzice mogą skupić się na problemach doświadczanych przez dziecko i uważnie analizować, co kryje się za jego „trudnym” lub niepokojącym zachowaniem;
- dziecku łatwiej jest przejść przez trudny czas, gdy ma okazję odreagować swoje emocje i rozmawiać o swoich przeżyciach;
- negatywne konsekwencje wcześniejszych, urazowych wydarzeń mogą być zatrzymane lub mniej odczuwalne.

### **Ukryty komunikat dziecka**

**Dzieci swoim zachowaniem próbują pokazać, że jest im ciężko.** Wyczuwają nastroje rodziców, nawet gdy nie są świadkami rozmów o trudnej sytuacji rodzinnej. Czasem nie rozumieją, co się dzieje, ale czują, że rodzice przeżywają trudne chwile.

**Nawet jeśli problemy rodzinne były przejściowe i ustały, to dziecko dalej może być niespokojne.** Skarży się, że coś je boli, przeżywa lęk lub ma zmienny nastrój. Zachowuje się tak, jakby trudne doświadczenia z przeszłości nadal miały na nie wpływ. Jeśli coś niepokojącego dzieje się z jedną osobą w rodzinie, ma to wpływ na wszystkich: problemy dzieci odbijają się na rodzicach, a zmartwienia rodziców są przeżywane przez dzieci.

*Rodzice Bartka zauważyli, że od początku piątej klasy niechętnie chodził do szkoły. Skarżył się na bóle głowy i brzucha. Nauczyciel zgłosił rodzicom, że ich syn często prosi o wizytę u pielęgniarki szkolnej.*

*Starszy brat Bartka leczył się z powodu depresji. Był w szpitalu na oddziale dla nastolatków, a później pozostawał pod opieką lekarza psychiatry. Rodzice bali się, że Bartek również zachoruje i z tego powodu zgłosili się z nim do psychoterapeuty dzieci i młodzieży. Wcześniej byli bardzo przejęci depresyjnym stanem starszego syna i nie mogli poświęcić wystarczającej uwagi Bartkowi.*

*Chłopiec podczas sesji terapeutycznych rozmawiał o swoich zainteresowaniach, wydarzeniach z życia szkoły. Jak większość dzieci narzekał na obowiązki, złościł się na wymagania rodziców i nauczycieli. Czasami z terapeutą przygotowywał plan awaryjny – spis tego, co może zrobić, jeśli poczuje się gorzej w szkole lub w domu. Najbardziej istotna była rozmowa, podczas której wspominał, jak się czuł i o czym myślał, gdy jego starszy brat był w szpitalu. Mimo że był kilka lat młodszy, to czuł się odpowiedzialny za brata. Zachowywał się tak, jakby chciał być w domu na wypadek, gdyby starszy brat znowu przestał chodzić do szkoły. Dzięki rozmowom o tych doświadczeniach powoli odzyskiwał spokój i poczuł się zwolniony z opieki nad rodzeństwem.*

## **Trudne wydarzenia rodzinne**

Przykłady sytuacji, dotyczących całej rodziny i wpływających na dzieci, w jakich warto szukać pomocy dla dziecka:

- zmiany (rozpoczęcie nauki w szkole lub przedszkolu, przeprowadzka, zmiana szkoły, pojawienie się młodszego rodzeństwa),
- choroby somatyczne i psychiczne najbliższych członków rodziny,
- urazowe doświadczenia (na przykład wypadek samochodowy, długotrwała hospitalizacja),
- konflikty między rodzicami,
- rozstanie rodziców lub rozwód,
- śmierć członka rodziny lub innej ważnej osoby,
- uzależnienie w rodzinie,
- doświadczenie przemocy domowej.

Najczęściej w powyższych sytuacjach ważne jest, by również rodzice skorzystali z dostępnych form pomocy psychologicznej kierowanej do osób dorosłych.

## 2. Pierwsza wizyta dziecka u psychologa

### **Dzieci w różny sposób reagują na wiadomość o wizycie u psychologa.**

Często nie wiedzą, czego mogą oczekiwać po takim spotkaniu lub zakładają, że kontakt z psychologiem będzie ograniczony do jednej wizyty. Niektóre mogą poczuć ulgę, przygotowując się do rozmowy o sobie i o swoich kłopotach. Myśl o wizycie może wzbudzić też lęk i niepokój. Zdarza się, że dzieci traktują to jako karę lub sygnał, że dzieje się coś niepokojącego.

Ważne jest to, co dziecko słyszało wcześniej o pracy psychologa i jakie ma na ten temat wyobrażenia. Jeśli było straszone, że „jeśli będzie niegrzeczne, to zostanie odesłane do psychologa i będzie musiało z nim rozmawiać”, z pewnością będzie się bało lub będzie niechętnie nastawione wobec terapeuty.

*Łukasz miał dziesięć lat. Często reagował gniewem na drobne niepowodzenia w szkole. Zaczął zachowywać się w sposób agresywny wobec dzieci. Mieszkał z mamą, wymuszała na niej krzykiem różne decyzje i ustępstwa. We wczesnym dzieciństwie był świadkiem konfliktów pomiędzy rodzicami, które skończyły się ich rozstaniem.*

*Po rozmowie z nauczycielką mama Łukasza zgłosiła się do psychologa. Powiedziała synowi, że jeśli nie będzie chodził na terapię, zostanie wyrzucony ze swojej klasy.*

*Chłopiec został zaproszony na grupowe zajęcia terapeutyczne. Zachowywał się agresywnie niemal na każdym spotkaniu. Robił wszystko, by zostać wykluczony z grupy, łamał zasady ustalone przez jej uczestników. Kiedyś wykrzyczał, że jest „niedobry” i nikt nie jest w stanie go polubić. Dużo czasu minęło, zanim zaufał prowadzącym, przestał traktować przychodzenie na spotkania jako karę, zaczął powoli współpracować z innymi dziećmi i uczyć się rozwiązywania konfliktów bez używania przemocy.*

*Postawa mamy zmieniła się, gdy uczestniczyła w grupie dla osób, które doświadczyły przemocy. Zrozumiała, że zachowanie syna nie jest przejawem jego „złego charakteru”, ale wynika z trudnych doświadczeń, gdy był małym chłopcem.*

## Przygotowanie dziecka do wizyty

Rodzice często zastanawiają się, co powinni powiedzieć, gdy ich dziecko ma iść na konsultację psychologiczną. Mogą nie wiedzieć, jak je zachęcić i nie przestraszyć, ale też nie zbudować nadmiernych, nierealistycznych oczekiwań.

**Co warto powiedzieć dziecku, przygotowując je do wizyty u psychologa?** Można wyjaśnić, że psycholog spotyka się z dziećmi i nastolatkami, by rozmawiać z nimi i zastanawiać się, co mogą zrobić, by poczuły się lepiej lub by było im łatwiej w życiu. Dzieci chodzą do psychologa, gdy odczuwają duży smutek lub są czymś poważnie przygnębione. Niektóre idą na wizytę, gdy często się złością, kłócą się i w związku z tym wpadają w różne kłopoty. Są też dzieci, które korzystają z pomocy, gdy czują się niepewnie, mają problem ze znalezieniem przyjaciół, doświadczają lęku, który może im utrudniać wyjazdy, udział w różnych zajęciach, pozbawiać spontaniczności i dobrego samopoczucia.

Rozmawiając spokojnie z dzieckiem, można podkreślić, że widać, iż mierzy się z trudnymi myślami i przeżyciami, i może z tego powodu jest nerwowe, słabo śpi, skarży się na ból głowy, trudno mu się skupić w szkole lub zajmować się rzeczami, które wcześniej sprawiały mu przyjemność. Dobrze jest dodać, że **psycholog jest specjalistą od dziecięcych i rodzinnych spraw i nie warto samotnie zmagać się z trudnościami.**

Dla dziecka ważna jest informacja, że dzieci, które przychodzą do psychologa, mają podobne kłopoty i czasem trudne doświadczenia oraz wspomnienia. Choć **rozmowa z psychologiem jest sporym wyzwaniem, może przynieść ulgę i spokój.** Z pomocy psychologa można skorzystać w szkole, w poradni lub stowarzyszeniu. Mówiąc o tym, damy mu poczucie bezpieczeństwa, możemy też zmniejszyć jego napięcie i poczucie wyobcowania.

**Przed pierwszą wizytą u psychologa dziecko może się obawiać,** że będzie wypytywane, oceniane, że będzie musiało od razu mówić o swoich kłopotach. Aby zmniejszyć jego ewentualny niepokój, warto powiedzieć, że jest to spotkanie, na którym będzie rozmawiać o sobie – o tym, co lubi i co potrafi, a jeśli się zdecyduje, to też o tym, co jest dla niego problemem. Na spotkaniu oprócz rozmowy być może trochę się pobawi, może porysuje. Warto ustalić wcześniej z psychologiem, czy dziecko będzie samo podczas całego spotkania, czy odbędzie się ono w obecności rodzica lub rodziców.

Namawianie lub naciskanie, aby dziecko dużo o sobie powiedziało, może tylko spotęgować jego strach i niechęć. Dzieci mogą poczuć opór, gdy

usłyszą: „Musisz opowiedzieć, jak się zachowujesz i jakie masz kłopoty, wtedy psycholog ci pomoże”.

Pomoc psychologa możliwa jest dopiero wtedy, gdy dziecko mu zaufa i będzie gotowe do mówienia o sobie lub poprzez zabawę czy rysowanie pośrednio opowie o tym, jak się czuje i co myśli o sobie czy o świecie. Ważne jest, by dziecko dostało od rodzica przyzwolenie na swobodne mówienie i zachowanie. Dzieci mogą nie być świadome swoich problemów, mogą się wstydzić rozmawiać o sobie. Zdarza się, że mówienie o problemach traktują jako zdradę tajemnicy rodzinnej lub nielojalność. Mogą czuć się nie w porządku wobec swoich rodziców, opowiadając o tym, co się dzieje w domu. Poza tym zachowanie, które jest źródłem niepokoju rodzica (na przykład fakt, że dziecko nie jest w stanie skupić się na lekcji, kłóci się z rodzeństwem, unika zabaw z rówieśnikami), dla dzieci niekoniecznie jest zachowaniem, które chcą świadomie zmienić.

**Pierwsze spotkania z psychologiem służą zbudowaniu atmosfery zaufania i bezpieczeństwa.** To ułatwia późniejszą pracę.

Często po pierwszej wizycie nie można od razu udzielić wskazówek rodzicowi lub postawić diagnozy. Dopiero podczas kolejnych spotkań dziecko otwiera się i daje się lepiej poznać. **Ważne jest, by po spotkaniu z psychologiem rodzic pozostawił dziecku decyzję, czy chce mu opowiedzieć, jak wyglądało spotkanie.** W ten sposób daje mu poczucie bezpieczeństwa i dyskrekcji.

### **Cele i specyfika terapii dziecka**

Praca z dzieckiem, niezależnie od nurtu terapeutycznego, zawsze opiera się na bezpiecznej i pełnej zaufania **relacji z psychoterapeutą**, któremu dziecko przekazuje swój sposób przeżywania świata, swoje myśli i uczucia.

Psychoterapeuta może być w różnym stopniu dyrektywny i aktywny – może proponować rozmowy czy zabawy albo podążać za dzieckiem (czyli odpowiadać na to, jak dziecko się zachowuje, jakie tematy samo porusza). Zabawa jest sposobem, dzięki któremu dziecko może pokazać, co czuje i co się z nim dzieje. Jest ważną metodą pracy terapeutycznej. Nawet starszym dzieciom ułatwia mówienie o sobie i o swoich przeżyciach, pozwala odreagować napięcie. Bawiąc się, może ćwiczyć cierpliwość i skupienie uwagi, przestrzeganie zasad lub negocjowanie ich, może poczuć, że jest twórczą osobą.



O psychoterapii dzieci można myśleć w różnorodny sposób. Jest ona **formą leczenia** stosowaną, by pomóc dzieciom z trudnościami emocjonalnymi. Jednym z celów jest łagodzenie objawów. Może pełnić też funkcję profilaktyczną – praca wówczas zapobiega powrotowi problemów. Terapię ujmuje się jako doświadczenie, dzięki któremu dziecko lepiej rozwija się, buduje poczucie własnej wartości, jest bardziej świadome tego, co przeżywa. Czasami dzięki terapii odbudowuje się poczucie bezpieczeństwa i zaufanie do innych osób.

Zależnie od obserwowanych i zgłaszanych trudności dzieci w czasie terapii mogą odreagować trudne emocje, ujawnić swoje przeżycia i mówić o swoim doświadczeniu. W czasie pracy terapeutycznej psychologowie skupiają się na uczuciach dzieci – pomagają je rozpoznawać, nazywać i wyrażać. Niektórzy w trakcie rozmów zachęcają dzieci do planowania działań, przewidywania ich konsekwencji i stopniowego mierzenia się z sytuacjami społecznymi, które do tej pory były dla nich trudne.

Ważne jest, by przed rozpoczęciem terapii dziecka rodzice mogli porozmawiać o swoich oczekiwaniach, czy korzystnych zmianach oraz by wiedzieli, jak terapeuta planuje pracę z dzieckiem i na co zwraca uwagę. Młody pacjent również może, oczywiście adekwatnie do swojego wieku, opisać czego potrzebuje.

Przed rozpoczęciem pracy z dzieckiem rodzice mogą omówić z psychoterapeutą:

- jak będzie wyglądać współpraca między nimi (na przykład, czy będą odbywały się dla nich konsultacje, w jaki sposób mają poinformować terapeuta o ważnych zmianach w życiu dziecka w trakcie trwania psychoterapii);
- jak często odbywają się sesje i jakie są zasady związane z ich odwoływaniem;
- czy dziecko powinno skorzystać z dodatkowej pomocy neurologa, psychiatry, pedagoga lub terapeuty integracji sensorycznej, czy potrzebna jest diagnoza umiejętności szkolnych w poradni psychologiczno-pedagogicznej?

Jeśli rodzic podczas trwania terapii dziecka chce poznać spostrzeżenia psychologa, może z nim o tym porozmawiać. Takie spotkanie nie jest jednak formą sprawozdania. Stanowi okazję do wymiany spostrzeżeń o trudnościach i zmianach w funkcjonowaniu dziecka, a także przekazania informacji, które mają wpływ na jego leczenie.

Zdarza się, że następuje szybka poprawa, na przykład ustępują zgłaszane objawy, ale najczęściej zmiany zachodzą powoli i stopniowo. Widoczne są w zachowaniu, sposobie myślenia o sobie i innych, wyrażaniu emocji. Dziecko:

- które zachowywało się impulsywnie i nie przestrzegało zasad, zaczyna wyrażać emocje w sposób, który nie szkodzi jemu ani innym;
- które było skupione głównie na potrzebach innych osób, zaczyna myśleć również o sobie;
- unikające innych, wycofujące się zaczyna czuć się ważne i zaczyna wierzyć w swoje możliwości, podejmować nowe aktywności;
- które zaprzeczało trudnym przeżyciom, zaczyna być gotowe do rozmowy i otwiera się – ujawnia swoje uczucia, przemyślenia i opinie.

*Ośmioletni Marcin brał udział w terapii grupowej dla dzieci. Od roku mieszkał z tatą i miał regularny kontakt z mamą.*

*Podczas spotkania grupy dziecięcej dwoje dzieci pokłóciło się ze sobą. Marcin bardzo to przeżywał: starał się je pogodzić, biegał pomiędzy nimi. Gdy kłótnia się skończyła, powiedział, że tak samo biega pomiędzy swoimi rodzicami. Po tym wyznaniu, będącym reakcją na wydarzenie ze spotkania grupowego, chłopiec był gotowy do rozmowy o tym, jak się czuł, gdy rodzice się przy nim kłócili. Terapeuci zaczęli uważać na sytuacje, gdy chłopiec wchodzi w rolę mediatora. Starali się pokazać mu, że nie jest odpowiedzialny za konflikty ani pomiędzy dziećmi, ani pomiędzy dorosłymi.*

Psychoterapia nie jest łatwym procesem. Zdarza się, że rozmowy lub sytuacje w trakcie jej trwania przywołują wspomnienia tego, co jest dla dziecka trudne. Pokazuje ono wtedy swoje emocje i razem z terapeutą może omówić swoje przeżycia i doświadczenia. Zadaniem psychologa jest wesprzeć dziecko i pomóc mu zrozumieć jego doświadczenia.

### 3. Terapia grupowa a indywidualna

**Jedną z propozycji pomocy psychologicznej dla dzieci są spotkania grupowe**, w których uczestniczą dzieci w podobnym wieku, mierzące się z podobnymi trudnościami lub doświadczeniami. Zajęcia grupy trwają najczęściej przez cały rok szkolny. Podczas spotkań terapeutycznych dzieci widzą, że ich rówieśnicy też borykają się z poważnymi kłopotami (na przykład są świadkami konfliktów pomiędzy swoimi rodzicami, żyją w rodzinie z osobą uzależnioną od alkoholu, kłócą się z kolegami lub czują się samotnie w szkole). Ma to na nie terapeutyczny wpływ: zmniejsza się ich poczucie winy i poczucie bycia gorszym od innych.

W czasie spotkań grupy terapeutycznej dzieci stają się świadome tego, co się z nimi dzieje i jakie uczucia przeżywają inne osoby. Dowiadują się, jak wyrażać uczucia, nie krzywdząc innych. Uczą się tak rozwiązywać konflikty, by uwzględniać własne i cudze potrzeby. Prezentują swoje pomysły i uwagi na forum grupy, trenują też słuchanie innych. Mają **możliwość odreagowania emocji, co jest ważnym elementem terapii dzieci**. Dzieciom nieśmiałym lub wycofanym, które nie okazują emocji, odreagowanie pomaga odblokować się. Przestają ukrywać swoje napięcie i czują ulgę. Stają się bardziej spontaniczne i otwarte. Dzieci impulsywne uczą się kontroli nad swoimi emocjami. Psycholog pomaga im zrozumieć, co się z nimi dzieje, aby mogły mieć większy wpływ na swoje zachowanie i umieć dostosować je do sytuacji lub obowiązujących zasad.

**Udział w terapii powinien być systematyczny, żeby była skuteczna.** Jeśli dziecko nie może przyjść na spotkanie grupy, to warto uprzedzić terapeutę o tej nieobecności. Jako członek grupy terapeutycznej dziecko staje się ważną osobą dla pozostałych uczestników. Dobrze jest, jeśli terapeuta krótko wyjaśni jego nieobecność całej grupie – to uspokaja pozostałe dzieci, które silnie przeżywają zmiany i potrzebują przewidywalności.

Pomoc grupowa może mieć także formę warsztatów i treningów umiejętności społecznych. Ma wtedy bardziej ustrukturyzowaną formę.

Dla niektórych dzieci spotkania indywidualne są bardziej wskazaną formą pracy niż udział w grupie. Dzieje się tak, gdy:

- dziecko ma tak duże kłopoty z przestrzeganiem zasad grupowych, że uniemożliwiłoby to skorzystanie z pomocy innym dzieciom uczestniczącym w spotkaniach grupy;
- wspólna praca z innymi jest dla dziecka zbyt trudnym zadaniem;
- dziecko potrzebuje bardziej wsparcia i uwagi ze strony psychoterapeuty

- niż od grupy podczas spotkań;
- dziecko ma za sobą doświadczenia, o których trudno mu opowiedzieć na forum grupy.

#### **4. Pomoc lekarska**

Istnieją sytuacje, gdy oprócz pomocy psychologicznej warto dodatkowo zgłosić się z dzieckiem na konsultację do psychiatry dzieci i młodzieży. Dzieje się tak, gdy następują nagłe zmiany w jego zachowaniu lub rodzic ma wątpliwości dotyczące prawidłowego rozwoju dziecka. Lekarz psychiatra prowadzi między innymi: terapię zaburzeń nastroju, zaburzeń jedzenia, zaburzeń lękowych u dzieci, terapię nadpobudliwości psychoruchowej, a także zaburzeń ze spektrum autyzmu.

Przykładami dolegliwości, które warto skonsultować ze specjalistą, są:

- znaczna drażliwość dziecka, duża zmienność w przeżywaniu emocji;
- wycofanie się z kontaktów z innymi ludźmi – zarówno z rówieśnikami, jak i z rodzicami;
- wyraźna utrata zainteresowań;
- skąpe wyrażanie emocji;
- trudność w nawiązywaniu relacji z innymi ludźmi;
- znaczne problemy z koncentracją, pamięcią i uwagą;
- impulsywność, tendencja do agresywnego lub autoagresywnego zachowania;
- nadpobudliwość psychoruchowa;
- problemy ze snem;
- nasilony lęk (uniemożliwiający odseparowanie się od rodziców w szkole lub samodzielną zabawę z innymi);
- przymus powtarzania czynności.

Podobnie jak podczas konsultacji psychologicznej w celu postawienia diagnozy konieczne jest przeprowadzenie wywiadu z rodzicami. W trakcie spotkania lekarz zadaje pytania dotyczące ciąży, porodu i rozwoju dziecka. Powinien zapoznać się z dokumentacją dotyczącą dziecka (książeczką zdrowia, kartami informacyjnymi leczenia szpitalnego, opiniami ze szkoły lub poradni psychologiczno-pedagogicznej). Lekarz może skierować dziecko na dodatkowe badania, takie jak EEG, EKG, badania krwi i moczu, badania słuchu i wzroku. Po postawieniu diagnozy może (ale nie musi) zalecić farmakoterapię lub zarekomendować podjęcie psychoterapii.

Możliwość nawiązania współpracy pomiędzy lekarzem a terapeutą dziecka jest z reguły bardzo cenna. Poznanie diagnozy innego specjalisty pozwala terapeutcie sprawdzić, czy stosowane przez niego psychologiczne formy pracy z dzieckiem są wskazane i wystarczające. Jeśli dziecko ma zaplanowaną wizytę u innego specjalisty lub w innej placówce, warto, aby rodzic powiadomił o tym terapeuta. Otwarta komunikacja sprawia, że pomoc niesiona dziecku i jego rodzinie jest bardziej adekwatna.

## 5. Pomoc psychologiczna dla rodziców

Z rodzicielstwem wiąże się wiele emocji – od miłości, dumy, wzruszenia i zadowolenia, po zmęczenie, złość i niepokój. Zanim zostaniemy rodzicami, mamy wizję, jak będziemy wychować dzieci, jakie wartości będą dla nas najważniejsze. Rzeczywistość może nas zaskoczyć. Metody wychowawcze, które miały być skuteczne, zawodzą. Nie zawsze mamy oparcie w partnerze. Zachowanie dziecka jest niezrozumiałe lub budzi nasze własne trudne wspomnienia. Trudno jest znaleźć odpowiedź na pytania: jaką mamą lub jakim tatą chcę być, z jakich wzorców chcę czerpać, co mam zrobić, by cieszyć się rodzicielstwem?

**Każdy rodzic może potrzebować wsparcia lub wskazówek związanych z opieką nad dzieckiem.** Gdy szuka pomocy, może obawiać się oceny siebie w tej ważnej roli. Decydując się na kontakt z psychologiem, może skupić się na bieżących trudnościach. Czasami musi wrócić do swoich doświadczeń i zobaczyć, jaki mają wpływ na relacje z własnymi dziećmi. W trudnych sytuacjach, jak rozstanie, choroba w rodzinie czy doświadczenie przemocy, trudno odgrywać rolę rodzica, być uważnym wobec tego, co przeżywa dziecko. Warto szukać wsparcia dla siebie, by nie zostać samemu w tak poważnych okolicznościach.

Gdy rodzic zdecyduje się na skorzystanie z pomocy psychologicznej, łatwiej jest mu rozumieć swoje emocje i reakcje. Zdobywa wiedzę o rozwoju dzieci, poznaje nowe sposoby komunikowania się, okazywania swoich potrzeb i oczekiwań. Może w bardziej świadomy sposób wprowadzać zmiany w swoim zachowaniu lub w relacji z partnerem oraz inaczej spojrzeć na zachowanie swoich dzieci.

W wielu przypadkach fakt objęcia dziecka psychoterapią nie wystarcza. Wręcz **kluczowe jest, aby również rodzic skorzystał z pomocy.** Tylko wtedy mogą zajść trwałe zmiany w całej rodzinie i może nastąpić poprawa w funkcjonowaniu dziecka. Dzięki zaangażowaniu rodziców (na przykład podczas konsultacji lub terapii rodzinnej) mogą zostać wypracowane nowe metody rozwią-

zywania konfliktów lub okazywania sobie wsparcia. Zaangażowanie dorosłych uwalnia dzieci od przeświadczenia, że to one są przyczyną problemów.

### **Oferta kierowana do rodziców obejmuje:**

- konsultacje rodzicielskie i wychowawcze,
- warsztaty i zajęcia psychoedukacyjne dla rodziców,
- wspólne warsztaty dla rodziców i dzieci,
- grupy wsparcia,
- terapię par i rodzin,
- indywidualną pomoc psychoterapeutyczną,
- mediacje rodzinne.

### **Konsultacje psychologiczne dla rodziców**

Po pierwszej wizycie u psychologa może paść propozycja, by to rodzic skorzystał z konsultacji. Dzieje się tak, gdy rodzic:

- **martwi się zachowaniem dziecka**, nie wie, co jest przyczyną jego problemów, potrzebuje podzielić się wątpliwościami związanymi z opieką i wychowaniem;
- zastanawia się, jak reagować **w sytuacji, gdy dziecko przeżywa silny lęk, złość**, gdy nie wierzy we własne umiejętności, potrzebuje wsparcia w szkole;
- szuka sposobów, jak **pomóc dziecku w nowych okolicznościach** – gdy pojawia się rodzeństwo, w pierwszych tygodniach pobytu w przedszkolu, na początku nauki szkolnej;
- chce wiedzieć, **jak wspierać dziecko w sytuacji kryzysowej**, takiej jak choroba członka rodziny, konflikt rodzinny lub rozstanie;
- widzi, że **dotychczasowe sposoby reagowania nie są skuteczne** i chce je zmienić.

Często w trakcie pracy **rodzic skupia się na dwóch perspektywach: swojej** (jak on rozumie i przeżywa daną sytuację, jak może reagować na trudności, co ma wpływ na jego postawę rodzicielską) **oraz dziecka** (jego możliwościach i potrzebach, sposobie przeżywania trudności szkolnych i rówieśniczych, przeżywaniu ważnych wydarzeń w życiu rodziny).

*Na konsultację w sprawie swojej relacji z synem zgłosił się ojciec. Kilka lat wcześniej rozstał się z jego mamą i z niezależnych od siebie powodów przez pewien czas nie mógł widywać się z dzieckiem. Na spotkanie z psychologiem przyszedł z konkretnymi pytaniami: jak ma zachęcić syna, by ten się z nim spotykał, jak spędzać wspólnie czas, co robić, gdy syn odrzuca jego propozycje zabaw i rozmów? Podczas konsultacji uświadomił sobie, że kluczowe jest uznanie uczuć dziecka, które doświadczyło rozstania. Syn bardzo za nim tęsknił i nadal przeżywał fakt, że rodzice już nie mieszkają razem. Był związany z obojgiem rodziców. Zawsze był przejęty, gdy jechał do taty lub gdy wracał do mamy.*

*Ojciec chłopca podczas konsultacji przyznał, że czekał na konkretne „narzędzia”, sugestie rozwiązań. Najbardziej pomocna dla niego była ta część spotkania, gdy wczuł się w przeżycia syna i popatrzył na świat z jego perspektywy.*

Na konsultacje mogą zgłaszać się **oboje rodzice**. Każdy z nich wnosi inne informacje i spostrzeżenia. Ma różne propozycje, jak reagować na bieżące trudności. Czasami konsultacja jest jednym z nielicznych momentów, gdy rodzice mogą przeanalizować to, co się dzieje w domu, mogą skupić się na swoim, często odmiennym sposobie rozumienia lub przeżywania ważnych wydarzeń. Jeśli jest to potrzebne, mogą pracować nad podziałem obowiązków związanych z opieką nad dziećmi i wspólnie szukać efektywnych sposobów reagowania na trudności.

*Rodzice dziesięcioletniego Mateusza zgłosili się do psychologa, gdy chłopiec przeszedł do czwartej klasy. Opisywali go jako mało zaradnego i nieobowiązkowego. Jego tata uważał, że syn sam musi nauczyć się samodzielności. W jego ocenie żona wyręczała syna w wielu obowiązkach. Mama uważała, że jej mąż lekceważył problemy szkolne. Było to powodem wielu kłótni, których świadkiem był Mateusz.*

*Podczas konsultacji rodzice starali się wypracować wspólne podejście do kwestii nauki szkolnej. Zastanawiali się, jak wspierać syna i jednocześnie pozostawić mu możliwość samodzielnego działania. Byli zgodni co do tego, że nie chcą, by kwestie związane ze szkołą zdominowały ich życie rodzinne. Starali się wypracować kompromisowe rozwiązania. Uczyli się, jak nie podważać nawzajem swoich decyzji i szanować to, że każdy z nich ma inne podejście do nauki.*

## Spotkania grupowe dla rodziców

Oprócz konsultacji rodzicielskich kolejną formą pomocy są **spotkania grupowe dla rodziców**. Poświęcone są rozwojowi umiejętności wychowawczych i pogłębianiu wiedzy o potrzebach rozwojowych, komunikacji i budowaniu więzi z dzieckiem. Prowadzący takie spotkania mogą kłaść nacisk na przekazywanie wiedzy lub proponować uczestnikom bardziej aktywny udział, ćwiczenia nowych umiejętności i dzielenie się doświadczeniem. Czasami grupy są otwarte dla wszystkich rodziców, a czasami zdarza się, że organizowane są oddzielnie dla matek i dla ojców.

**Podczas grup warsztatowych i psychoedukacyjnych rodzice** uczą się między innymi:

- rozumienia przyczyn zachowania dziecka,
- wyrażania własnych uczuć i akceptowania przeżyć dzieci,
- radzenia sobie z własną złością, niepokojem, bezsilnością rodzicielską,
- sposobów okazywania wsparcia i docenienia dziecka,
- stawiania adekwatnych ograniczeń lub wymagań.

*Pani Anna – mama dziesięcioletniej Kasi – wzięła udział w cyklu warsztatów dla rodziców. Miała trzy córki – dwie starsze były pełnoletnie, zaczynały studia, natomiast Kasia była opisywana jako „późne dziecko”. Pani Anna zgłosiła się na zajęcia, ponieważ czuła, że bieżące problemy związane z wychowaniem Kasi ją przerastają. Wspominała, że wcześniej nie miała tylu wątpliwości.*

*Zaproponowane tematy spotkań dotyczyły relacji z dziećmi w wieku wczesnoszkolnym. Pani Anna korzystała ze wskazówek i uwag prowadzących i innych rodziców. Uczestnicy pytali ją o doświadczenia ze starszymi córkami. Byli zaciekawieni, jakie zmiany zachodzą w całej rodzinie, gdy dzieci dorastają. Pani Anna była niezwykle poruszona, gdy uświadomiła sobie, że traktowała swoją najmłodszą córkę jak nastolatkę, stawiała jej wysokie wymagania i mimowolnie porównywała ją ze starszym rodzeństwem.*



**Tematy spotkań** mogą dotyczyć takich kwestii, jak:

- komunikacja i relacje z dziećmi,
- przebieg rozwoju dzieci,
- przemoc rówieśnicza,
- uzależnienie od Internetu u dzieci,
- zaburzenia jedzenia,
- zachowania autoagresywne,
- zaburzenia nastroju u dzieci i młodzieży.

To ważne tematy. Rozmowa ze specjalistami i rodzicami mierzącymi się z podobnym problemami jest pomocna i inspirująca, gdy wprowadza się zmiany lub szuka się nowych sposobów reagowania na problemy.

### **Wspólne warsztaty dla rodziców i dzieci**

Warsztaty rodzinne są organizowane w ośrodkach, które pomagają młodszym dzieciom i ich rodzicom. Najczęściej mają formę zabawy, wspólnych aktywności. W czasie takich spotkań można w obecności terapeutów spróbować nowych form zachowania, kontaktu z dzieckiem, można przyrzeć się swojej relacji z nim. Celem zajęć jest danie rodzicom i dziecku okazji do skoncentrowania się na sobie nawzajem. Terapeuta, obserwując relację rodzic-dziecko, może omawiać ją z rodzicami, proponować zabawy i formy kontaktu uwzględniające potrzeby i możliwości zarówno dziecka, jak i rodziców.

### **Grupy wsparcia dla rodziców**

Oprócz grup warsztatowych organizowane są również **rodzicielskie grupy wsparcia, które dają okazję do większego zaangażowania się i otwartości**. Są to spotkania osób, które aktualnie mierzą się ze zmianami lub doświadczają podobnych problemów. Przykładami takich grup są:

- grupy dla kobiet w pierwszych miesiącach po porodzie,
- grupy dla rodziców w sytuacji rozstania,
- grupy dla rodziców dzieci ze spektrum autyzmu,
- grupy dla rodziców dzieci z zaburzeniami odżywiania.

*Podczas spotkań grupowych dla rodziców w sytuacji rozstania, spotkali się dorośli w różnych momentach życia. Niektórzy właśnie podjęli decyzję o rozwodzie, inni od wielu lat pozostawali w konflikcie z byłym mężem lub żoną i nie mogli znaleźć porozumienia w kwestii opieki nad dziećmi. Były osoby zmęczone samodzielnym rodzicielstwem i takie, które miały ograniczony kontakt z dziećmi. Niektórzy zgłosili się, czując potrzebę wsparcia, inni zastanawiali się, jak pomóc dzieciom z silnymi uczuciami po rozstaniu.*

*Na spotkaniach omawiano kwestie związane z komunikacją, rozumieniem uczuć dziecka, nawiązywaniem współpracy z drugim rodzicem. Pod koniec spotkań uczestnicy podkreślali, że oprócz zdobycia wiedzy sam fakt, że rozmawiali z osobami, które często miały inne przeżycia w obliczu konfliktu okołorozstaniowego, „stały po drugiej stronie barykady”, był dla nich ważnym i unikalnym doświadczeniem. Mogli swobodnie rozmawiać o osobistych przeżyciach i o tym, jak ważne jest oddzielenie uczuć żywionych do byłego partnera lub partnerki od uczuć, które budzi w nich ich dziecko.*

Grupowe formy pomocy stwarzają okazję do otrzymania wsparcia emocjonalnego. Mimo, że uczestnicy są w podobnej sytuacji życiowej, to w odmienny sposób radzą sobie w codziennym życiu. Wymiana doświadczeń jest czynnikiem, który uznawany jest za bardzo pomocny. Uczestnicy mogą pozwolić sobie na większą otwartość niż w innych, na przykład koleżeńskich relacjach, i korzystają z osobistych doświadczeń pozostałych osób.

### **Pomoc psychoterapeutyczna**

Zdarza się, że pomoc konsultacyjna lub warsztatowa nie jest wystarczająca. Dzieje się tak, gdy rodzic mierzy się z trudną relacją partnerską lub małżeńską, uzależnieniem, kryzysem psychicznym lub widzi, że jego własne doświadczenia silnie wpływają na relacje rodzinne, w tym relację z dzieckiem. W takich przypadkach bardziej wskazana jest psychoterapia indywidualna, konsultacja z lekarzem psychiatrą lub podjęcie leczenia własnego uzależnienia.

**Sytuacja rodzin, w których istnieje problem przemocy**, jest szczególnie. Dzieci w nich narażone są na silny stres i często niemożliwe wydaje się zadbanie o ich potrzeby przy wykorzystaniu zasobów własnych rodziny. W tych przypadkach niezwykle ważna jest gotowość rodzica do skorzystania ze specjalistycznego wsparcia, w tym psychologicznego i prawnego. Zatrzymanie prze-

mocy i zapewnianie fizycznego bezpieczeństwa jest koniecznym warunkiem do zaistnienia poczucia bezpieczeństwa i do złagodzenia skutków doznanej przemocy. Bez zatrzymania przemocy i udzielenia systemowego wsparcia całej rodzinie, pomoc psychologiczna kierowana do dziecka najczęściej jest niewystarczająca, choć stanowi ważne doświadczenie.

*Na konsultację zgłosiła się pani Marta, gdy jej córka rozpoczęła naukę w szkolnej zerówce. Pani Marta czuła ogromną presję, by dobrze przygotować dziecko do rozpoczęcia nauki w pierwszej klasie. Zauważyła, że reaguje silnym gniewem nawet w codziennych sytuacjach, które wcześniej nie wyprowadzały jej z równowagi. Jej wściekłość i zniecierpliwienie nie pozwalały na spokojny kontakt z dzieckiem. Bała się, że skrzywdzi córkę, że nie zapanuje nad tym, jak ją traktuje lub co do niej mówi. Czuła ulgę, gdy mąż przejmował opiekę, choć czasami zazdrościła mu dobrej relacji z córką.*

*Na konsultacji z psychologiem wróciła do własnych, trudnych doświadczeń. Zaskoczyło ją, jak silne uczucia budziła w niej jej córka. Czując wpływ swoich wspomnień i bolesnych relacji z własnymi rodzicami, pani Marta zdecydowała się podjąć psychoterapię. Mogła zająć się na niej nie tylko sobą w roli matki, ale przede wszystkim w roli przestraszonej dziewczynki.*

## **Terapia rodzinna oraz terapia par**

W życiu każdej rodziny występują kryzysy i zmiany: pojawiają się dzieci, zaczynają naukę w szkole, usamodzielniają się i dojrzewają, ktoś w rodzinie choruje i potrzebuje pomocy. Dorośli stają się rodzicami i przyzwyczajają się do nowych ról. Każda z tych sytuacji wymaga pewnej elastyczności oraz czasu, by wypracować nowe rozwiązania, negocjować z pozostałymi osobami, jak dzielić się obowiązkami.

**Każdy z członków rodziny odczuwa zmiany w indywidualny sposób**, w różnym stopniu czuje się obciążony, niezrozumiany czy gotowy na nowe wyzwania. Gdy relacje są bardzo napięte, a próby szukania porozumienia wyczerpały się, warto skorzystać z konsultacji rodzinnych. Uwaga nie jest wtedy poświęcona wyłącznie jednej osobie (na przykład dziecku, które ma zaburzenia jedzenia, odmawia współpracy w domu lub w szkole, kłóci się z rodzeństwem), lecz każdej osobie – temu, jak przeżywa daną sytuację, co myśli i czego oczeku-

je. Terapeuci rodzinni dbają o to, by każdy mógł zostać wysłuchany, pomagają rodzinie wspólnie pracować nad zrozumieniem występujących trudności i nad szukaniem rozwiązań. Skupiają się na bieżących trudnościach w relacjach, ale często też stwarzają sytuacje umożliwiające członkom rodziny odniesienie się do ważnych wydarzeń z przeszłości.

**Terapia rodzinna najczęściej zakłada udział w spotkaniach wszystkich członków rodziny.** Może być prowadzona równoległe do terapii indywidualnej dziecka. Zdarza się, że spotkania są prowadzone tylko z rodzicami, ale na niektóre są też zapraszane dzieci. Jeśli problemy dotyczą głównie relacji pomiędzy rodzicami, proponuje się im terapię par lub terapię małżeńską, w których dzieci nie uczestniczą.

*Rodzice ośmioletniego Stasia zauważyli, że ich syn mniej chętnie chodzi do szkoły. Jego nauczycielka miała podobne obserwacje – poinformowała rodziców, że chłopiec stał się mniej aktywny i nie bawił się z innymi dziećmi. Jako jedyny uczeń nie pojechał na wycieczkę klasową, tłumacząc, że obawia się spać w nieznanym miejscu. W domu bał się zostawać sam w pokoju, chciał, by mama z nim spała. Psycholog szkolny zasugerował różne sposoby wspierania dziecka oraz cykl zajęć dla dzieci nieśmiałych w poradni.*

*Rodzice po spotkaniu stwierdzili, że ta forma pomocy jest niewystarczająca. Po długich dyskusjach postanowili podjąć terapię małżeńską, widząc, że niepokój okazywany przez ich syna jest odpowiedzią na trwający konflikt między nimi. Czuli, że jego zachowanie ściągnęło ich do gabinetu terapeuty.*

## **Mediacje rodzinne**

Istnieją sytuacje, gdy rodzice znajdują się w silnym konflikcie i dotychczasowe próby pracy nad relacjami w rodzinie nie sprawdziły się. Emocje i urazy mogą uniemożliwić znalezienie porozumienia, zwłaszcza dotyczącego dzieci. W takim przypadku wypracowanie rozwiązań jest łatwiejsze, gdy dopuści się do rozmowy osobę niezaangażowaną w konflikt. W obliczu sporów rodzinnych można (z własnej inicjatywy lub na podstawie postanowienia sądu) skorzystać z pomocy **mediatora rodzinnego**.

Tematy poruszane na spotkaniach mediacyjnych zależą od potrzeb uczestników. **Mediacje mogą dotyczyć między innymi:**

- sposobu sprawowania władzy rodzicielskiej,
- warunków rozstania,
- kontaktów z dziećmi,
- alimentów.

Przystępując do mediacji, warto zapoznać się z zasadami dotyczącymi postępowania mediacyjnego: czasem trwania, kwestią dobrowolności, poufności, bezstronności, neutralności, sposobu wypracowywania porozumienia itp.

**Mediator powinien być bezstronny.** Ma za zadanie pomóc w wypracowaniu porozumienia. Dbą o to, by oboje rodzice mogli wypowiedzieć się, przedstawić swój punkt widzenia i swoje oczekiwania. Mediacja nie jest nastawiona na diagnozę ani na ocenę przeszłości. Jest sposobem rozwiązywania konfliktu i koncentruje się na planowaniu przyszłości z uwzględnieniem możliwości i potrzeb członków rodziny. Skorzystanie z pomocy mediatora daje szansę na rozwiązanie sporu i podjęcie wspólnych ustaleń. Stwarza warunki do skrócenia czasu trwania konfliktu, który wpływa na każdego członka rodziny, zwłaszcza na dzieci.

## Podsumowanie

Dziecko jest wyjątkowym pacjentem. Nie podejmuje decyzji o korzystaniu z pomocy psychologicznej. Może nie rozumieć celu podjętej psychoterapii i mieć słabą motywację, by ją kontynuować. Sam fakt, że ma spotkać się z psychoterapeutą lub psychologiem, budzi wiele przeżyć – od ciekawości i zadowolenia po niepokój i niechęć. Zmiany, choć czasem stopniowe i powolne, mogą pozwolić na złagodzenie objawów, umożliwiają rozwój umiejętności, które są przydatne w **późniejszym życiu**. Czasami psychoterapia jest ważnym doświadczeniem bycia słuchanym, widzianym i akceptowanym.

Często warunkiem udzielenia dziecku skutecznej pomocy jest równoczesna praca terapeutyczna lub edukacyjna z jego rodzicami. Zdarza się, że oferta pomocy psychologicznej kierowana jest jedynie do nich i jest to wystarczająca propozycja. Rodzic ma wtedy szansę na otrzymanie wsparcia, przyjrzenie się sobie w tej ważnej roli i pogłębienia swoich umiejętności wychowawczych. Dostrzega się, co może robić, by trudna sytuacja rodzinna w mniejszym stopniu wpływała na funkcjonowanie dziecka.

## **Ośrodek Mediacyjny Stowarzyszenia OPTA zaprasza na mediacje rodzinne!**

**Mediacja** to metoda rozwiązywania sporu, w której strony, z pomocą bezstronnego i neutralnego mediatora, samodzielnie dochodzą do porozumienia drogą wzajemnych ustępstw.

**Uwaga!** Celem mediacji jest pomoc w dojściu do porozumienia co nie zawsze oznacza pojednanie stron.

### **Mediacja daje szansę na:**

- samodzielne, szybkie i tanie rozwiązanie sporu,
- realny wpływ na kreowane rozwiązania,
- utrzymanie wzajemnych relacji,
- zobaczenie potrzeb własnych i drugiej strony,
- obniżenie poziomu negatywnych emocji,
- redukcję stresu.

Mediator prowadzący proces mediacji ułatwia stronom dojście do porozumienia kierując się zasadą:

**Dobrowolności** oznaczającej, że uczestnicy biorą w niej udział z własnej woli. Strony mogą wycofać się na każdym etapie postępowania. Mediator nie może wywierać żadnej presji, aby nakłonić strony do udziału w mediacji.

**Bezstronności i neutralności** oznaczającej, że mediator nie staje po żadnej stronie. Mają one równe prawa i są jednakowo traktowane. Mediator jest także neutralny co do przedmiotu sporu i znalezionych rozwiązań. To strony decydują jak rozwiązać spór. Mediator pomaga urealnić i ukonkretnić rozwiązania. Nie narzuca własnych, nawet, gdyby uznał je za lepsze.

**Poufności**, co oznacza, że mediator nie ujawnia na zewnątrz tego, co usłyszał w trakcie postępowania. Efektem pracy mediatora ze stronami jest spisana ugoda/porozumienie i protokół/sprawozdanie. Mediator nie ujawnia informacji o przebiegu mediacji.

Mediator szanuje godność stron i dba, żeby strony odnosiły się do siebie z szacunkiem.

Mediatorzy Stowarzyszenia OPTA w swojej pracy stosują zasady Kodeksu Etyki Mediatora. <https://www.mediacja.gov.pl/files/doc/kodeksetyczny.pdf> i pracują pod superwizją.

## KRYZYS CZYLI SZANSA

Zapraszamy warszawskie rodziny z dziećmi, doświadczające skutków życia z osobą uzależnioną oraz zmagające się z innymi sytuacjami kryzysowymi.

Proponujemy specjalistyczną pomoc dla tych, którzy chcą się odnaleźć w kryzysie spowodowanym uzależnieniem, rozstaniem/rozwozem, problemami opiekuńczo-wychowawczymi, czy po prostu czują się bezradni wobec trudnych zdarzeń w rodzinie.

Oferujemy wsparcie indywidualne, grupowe i rodzinne oraz warsztaty dla rodzin (rodziców i dzieci). Nasza flagowa propozycja **to równoległe grupy terapeutyczne dla rodziców i dzieci**.

Warunkiem udziału w naszych działaniach są konsultacje wstępne.

### **Jeśli:**

- doświadczasz (obecnie lub w przeszłości) skutków życia w rodzinie z osobą uzależnioną,
- nie radzisz sobie z konfliktami w rodzinie, samotnym rodzicielstwem, brakiem współpracy z drugim rodzicem w sprawie opieki i wychowania dzieci,
- czujesz się bezradna/y w roli w roli rodzica lub opiekuna,
- borykasz się z ryzykownymi i impulsywnymi zachowaniami dzieci i młodzieży,
- przeżywasz trudności w relacjach z partnerem lub innymi ważnymi osobami.

### **Możesz otrzymać:**

- wsparcie indywidualne i grupowe dla dorosłych;
- wsparcie indywidualne i grupowe dla dzieci i nastolatków;
- wsparcie rodzinne;

### **Wziąć udział w:**

- warsztatach umiejętności społecznych dla młodzieży;
- warsztatach rodzinnych;

**Skorzystać z porad prawnych w zakresie szeroko pojętych spraw rodzinnych.**

## Wystarczająco Dobry Rodzic

Zapraszamy rodziców i opiekunów z Mazowsza, zarówno tych, którzy szukają sposobów na pogłębienie więzi z własnym dzieckiem, jak i tych, którzy potrzebują narzędzi do poprawy relacji w związku z kryzysem, jakiego wspólnie z dzieckiem doświadczają.

### Proponujemy:

- **Konsultacje diagnostyczne psychologiczno-pedagogiczne**  
– rozpoznające sytuację opiekuńczo-wychowawczą oraz definiujące przyczyny zgłoszenia w kategoriach psychologicznych mechanizmów organizujących sytuację rodzinną i nazywające obszary do pracy i/lub zmiany;
- **Coaching rodzicielski** – skoncentrowany na kwestiach opiekuńczo-wychowawczych, zasobach rodziny, wyznaczaniu wspólnych celów, rozpoznawanie obszarów wpływu i sprawczości, szukaniu sojuszników wspierających zmianę, spotkania dla jednego rodzica, zapraszamy także pary rodziców/opiekunów;
- **Doradztwo rodzinne** – spotkania z terapeutą mające na celu pogłębienie diagnozy problemów i potrzeb rodziny i wypracowywaniu bezpiecznej relacji chroniących z jednej strony prawa wszystkich członków rodziny, z drugiej – potrzeby rozwojowe dzieci;
- **Konsultacje prawnik-psycholog** – ukierunkowujące perspektywę rodziców/opiekunów na wzajemną współpracę na rzecz konstruktywnych, realistycznych rozwiązań problemów opiekuńczo-wychowawczych, ze szczególnym uwzględnieniem rozdziału ról: partnerskich i rodzicielskich. Połączenie doradztwa i psychoedukacji zmniejsza temperaturę konfliktu;
- **Warsztaty umiejętności wychowawczych** – dla rodziców / opiekunów; wyposażające w wiedzę i umiejętności tworzenia bezpiecznej relacji z dzieckiem i konstruktywnego sposobu radzenia sobie w z kryzysem w relacji z nim;
- **Spotkania edukacyjno-kulturalne** – spotkania w oparciu o projekcję filmową dostarczającą wspólnego doświadczenia, wzbogaconego o aktywności uczącego rozumienia siebie, innych i świata oraz dyskusję wokół istotnych tematów wychowawczych prowadzoną przez specjalistów.



## **Pomoc dla dzieci, młodzieży i ich rodzin w Warszawie**

### **Stowarzyszenie OPTA**

ul. Marszałkowska 85 lok. 34,

tel. 797 850 874, 797 924 700

**wejście od ul. Wspólnej. Czynne codziennie 10-17.**

**Wsparcie dla rodzin doświadczających kryzysów związanych z problemem alkoholowym, indywidualne wsparcie psychologiczne, grupy dziecko–rodzic, kompleksowa pomoc dla osób dorosłych doświadczających przemocy domowej, grupy wsparcia, konsultacje rodzicielskie, indywidualne konsultacje psychologiczne, konsultacje prawne, mediacje rodzinne, warsztaty.**

### **Fundacja Mederi**

al. Dzieci Polskich 20, filia: ul. Złota 7/20, tel. (22) 111 00 36, 505 576 189

Specjalistyczna pomoc dla dzieci i rodzin dotkniętych przemocą, grupy rozwojowe dla dzieci i rodziców, warsztaty i webinary dla rodziców i opiekunów, indywidualna pomoc psychoterapeutyczna dla dzieci i młodzieży, dorosłych, psychoterapia par.

### **Fundacja Nagle Sami**

al. Wojska Polskiego 1A, tel. 502 511 138

Pomoc psychologiczna, grupy wsparcia dla dzieci i rodziców na różnych etapach żałoby, pomoc dla rodzin, przyjaciół, osób owdowiałych i osieroconych, pomoc dla szkół, które potrzebują wsparcia w związku ze śmiercią lub żałobą ucznia.

### **Fundacja Zobacz... JESTEM**

ul. Czerniakowska 159, kl. I, tel. Fundacji 883 337 883, tel. Poradni 883 336 883

Pomoc psychologiczna dla dzieci i młodzieży z problemami emocjonalnymi ze szczególnym uwzględnieniem zaburzeń odżywiania się, autoagresji, depresji, zachowań samobójczych i przemocy rówieśniczej. Psychoterapia indywidualna i grupowa, konsultacje i doradztwo, grupy wsparcia i edukacyjne dla rodziców oraz osób chorujących.

### **Młodzieżowa Poradnia Profilaktyki i Terapii „Poza Iluzją”**

ul. Dąbrowskiego 75A, tel. (22) 844 94 61

Pomoc dla młodzieży uzależnionej od środków psychoaktywnych lub komputera, konsultacje psychologiczne, konsultacje psychiatryczne, terapia indywidualna, grupy rozwoju osobistego, grupy psychoterapeutyczne DDA, terapia rodzinna, grupy psychoedukacyjne dla rodziców.

### **Poradnia EZRA UKSW – Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży**

Żoliborz ul. Szamocka 10c, tel. 536 777 251 Bielany ul. Broniewskiego 48, tel. 795 033 099 Bemowo ul. Człuchowska 66, tel. 576 661 777

Wsparcie psychologiczne dzieci, młodzieży oraz ich rodzin, psychoterapia indywidualna, rodzinna, grupowa, sesje dialogu otwartego, konsultacje psychiatryczne i neurologopedyczne, grupy podwórkowe i socjoterapeutyczne oraz grupy ogólnorozwojowe dla rodziców, dzieci i nastolatków.

### **Poradnia Specjalistyczna Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki i Psychoterapii „MOP”**

ul. Boryszewska 4, tel. (22) 646 57 25, 515 103 831

Pomoc psychologiczna dla młodzieży w wieku 15-19 lat oraz rodziców i opiekunów, psychoterapia indywidualna, grupowa, grupy wsparcia, warsztaty dla rodziców.

### **Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna TOP**

ul. Raszyńska 8/10, tel. (22) 822 77 17

Grupy terapeutyczne, treningi umiejętności społecznych, psychoterapia indywidualna dla młodzieży, terapia rodzinna, diagnozy funkcjonalne dzieci, warsztaty umiejętności wychowawczych dla rodziców.

### **Stowarzyszenie ASLAN**

ul. Nowolipie 17, tel. (22) 636 49 04

Opieka psychologiczna dla dzieci, młodzieży i młodych dorosłych w wieku 3-26 lat, indywidualna terapia psychologiczna, grupy terapeutyczne i socjoterapeutyczne, grupy wsparcia, konsultacje psychiatryczne, poradnictwo rodzinne, terapia rodzin, warsztaty psychoedukacyjne dla rodziców.

### **Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju i Integracji Środowisk Szkolnych „Blżej Dziecka”**

ul. Mokotowska 17 lok. 21, tel. 727 511 510

Konsultacje, treningi dla dzieci doświadczających przemocy oraz ich rodziców.

### **Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego Dla Dzieci i Młodzieży**

ul. Kasprzaka 17, tel. (22) 389 48 77

ul. Koszykowa 79B, tel. (22) 592 98 98

ul. Skarżyńskiego 1, tel. (22) 592 98 98, (22) 822 14 88, (22) 822 83 35

ul. Sosnkowskiego 18, tel. (22) 592 98 98, 517 322 387

Pomoc dla dzieci i młodzieży do 21. roku życia, diagnoza, terapia indywidualna, terapie grupowe, oddział dzienny psychiatryczny, całodobowa infolinia wsparcia psychologicznego dla rodziców, opiekunów, nauczycieli, pedagogów i dzieci.

### **Uniwersytet dla Rodziców – Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna**

ul. Karolkowa 53A, tel. 512 388 571

Pomoc edukacyjna i terapeutyczna dla par (małżonkowie, rodzice, partnerzy) i całych rodzin, grupowe spotkania edukacyjne dla rodziców, konsultacje indywidualne, szkolenia pracowników oświaty.

### **Towarzystwo Pomocy Młodzieży**

ul. Nowolipki 2, tel. (22) 887 88 05, 508 350 320

Pomoc dla młodzieży od 15 r. z i młodych dorosłych z rodzin dysfunkcyjnych, z kryzysami psychicznymi, z niepełnosprawnością oraz ich rodzin. Grupy socjoterapeutyczne i rozwojowe, pomoc indywidualna, warsztaty.



# 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](http://www.opta.org.pl)

