



Pierwsza wizyta u psychologa dziecięcego

Jak się przygotować, czego się spodziewać i jak przygotować dziecko

DLA KOGO

Dla rodziców, którzy zastanawiają się nad konsultacją psychologiczną dla dziecka lub nastolatka albo właśnie umówili pierwszą wizytę.



Oliwia Michalska
psycholog · psychotraumatolog

Oliwia Michalska
psycholog dzieci i młodzieży
Przemyśl · oliwiapsycholog.pl
wydanie: październik 2026

Decyzja o spotkaniu z psychologiem bywa trudna. Pojawiają się pytania: czy to już ten moment, czy dziecko się nie przestraszy, czy ktoś nie uzna mnie za złego rodzica. Szukanie pomocy to wyraz troski, a nie porażka wychowawcza.

Ten krótki poradnik wyjaśnia, jak zwykle przebiega pierwsza wizyta, jak się przygotować i jak o niej powiedzieć dziecku.

Kiedy warto się zgłosić

Nie trzeba czekać na „poważny problem”. Konsultacja jest dobrym pomysłem, gdy:

- zachowanie lub nastrój dziecka zmieniły się i nie wracają do normy od kilku tygodni,
- trudności (lęk, złość, smutek, kłopoty z koncentracją, z jedzeniem, ze snem) utrudniają dziecku naukę, kontakty z rówieśnikami lub życie rodziny,
- dziecko przeżyło coś trudnego (strata, wypadek, rozstanie rodziców, przemoc, przeprowadzka),
- nauczyciele, pediatra lub inni dorośli zwracają uwagę na kłopoty,
- martwisz się o rozwój, zachowanie lub emocje dziecka, mimo że nie wiesz dokładnie, co się dzieje: **intuicja rodzica jest ważna.**

Do kogo: różne specjalności

KTO CZYM SIĘ ZAJMUJE

Specjalista	Czym się zajmuje
Psycholog dziecięcy	ocenia funkcjonowanie dziecka (rozmowa, obserwacja, czasem testy), prowadzi konsultacje, wspiera dziecko i rodziców. Nie przepisuje leków.
Psychoterapeuta	proceedzi regularną psychoterapię w wybranym nurcie (np. poznawczo-behawioralnym); to osoba po specjalistycznym szkoleniu, często psycholog lub lekarz.
Psychiatra dzieci i młodzieży	lekarz: rozpoznaje zaburzenia psychiczne, może zalecić leczenie farmakologiczne i wystawić zaświadczenia lekarskie.
Pedagog, logopeda	wspierają naukę, mowę i rozwój w swoich obszarach; ich pomoc często uzupełnia się z pracą psychologa.

Jeśli nie wiesz, od kogo zacząć, **dobrym pierwszym krokiem jest konsultacja psychologiczna**: specjalista oceni sytuację i wskaże dalsze kroki.

Jak zwykle wygląda pierwsza wizyta

1

Rozmowa z rodzicem

Pierwsze spotkanie często odbywa się z rodzicami (czasem bez dziecka): omawiacie powód zgłoszenia, rozwój dziecka, sytuację rodzinną i szkolną oraz Twoje oczekiwania. Pomagają konkretne przykłady z codzienności.

2

Kontakt z dzieckiem

Psycholog poznaje dziecko w jego tempie: przez rozmowę, zabawę, rysowanie, obserwację. U nastolatków to głównie rozmowa. Dziecko nie jest „sprawdzone”, celem jest zrozumienie, jak myśli i przeżywa.

3

Wnioski i plan

Na koniec (lub na kolejnym spotkaniu) psycholog dzieli się wstępnymi spostrzeżeniami i omawia dalsze kroki: kolejne konsultacje, diagnozę, terapię, wsparcie w szkole albo wskazówki do pracy w domu. Poproś o jasne wyjaśnienie, co dalej i dlaczego.

DOBRCZE WIEDZIEĆ

- Pierwsze spotkanie zwykle trwa około godziny, ale czas zależy od gabinetu i wieku dziecka.
- Często potrzeba więcej niż jednej wizyty, żeby zrozumieć sytuację i ustalić plan.
- Pytaj o wszystko, co niejasne: o sposób pracy, kolejne spotkania, koszty i zasady odwoływania wizyt.

Jak przygotować dziecko

Mów prawdę, prostymi słowami i spokojnie. Nie strasz („jak będziesz niegrzeczny, pójdziemy do psychologa”) i nie obiecuj tego, co może się nie sprawdzić („tylko pogadacie”).

CO POWIEDZIEĆ DZIECKU

Wiek	Przykład
Młodsze dziecko (do ok. 8 lat)	„Pójdziemy do osoby, która pomaga dzieciom z trudnymi uczuciami, np. strachem czy złością. Będziecie rozmawiać i się bawić. Ja będę blisko.”
Starsze dziecko	„Widzę, że ostatnio jest Ci trudno z... Porozmawiajmy z kimś, kto zna się na pomaganiu. To nie znaczy, że jest z Tobą coś nie tak.”
Nastolatek	„Martwię się o Ciebie i chcę, żeby wspierał Cię ktoś z zewnątrz. Zdecyduj, czy na początku mam być z Tobą w gabinecie. Jeśli nie poczujesz się dobrze z tą osobą, poszukamy kogoś innego.”

- Nie zmuszaj do opowiadania, ani przed wizytą, ani po niej. Zapytaj: „Jak było?” i przyjmij odpowiedź, nawet jeśli to „no, normalnie”.
- Zabierz coś dla dziecka: ulubioną zabawkę, rysunki, wodę.
- Przyjdź kilka minut wcześniej, żeby dziecko mogło się rozejrzeć.

Poufność i zgoda: o czym warto wiedzieć

- Psychologa obowiązuje **tajemnica zawodowa**. Zasadniczo to, co mówi dziecko, zostaje w gabinecie, ale rodzic dostaje informacje potrzebne do wspierania dziecka. W gabinecie zwykle ustala się, co z rozmów z nastolatkiem jest przekazywane rodzicom.
- Są sytuacje, w których specjalista może lub musi podjąć działania: gdy **poważnie zagrożone jest życie lub zdrowie** dziecka albo innej osoby oraz gdy tak stanowią przepisy (np. obowiązek zawiadomienia o niektórych przestępstwach wobec dzieci). Dobry specjalista wyjaśnia granice poufności na początku.
- Przy małoletnich potrzebna jest zwykle zgoda rodzica (przedstawiciela ustawowego) lub opiekuna prawnego. Gdy rodzice są w trakcie rozstania lub mają odmienne zdanie, zapytaj w gabinecie, jakie dokumenty i zgody będą potrzebne.

Co zabrać na wizytę

- ☐ dokument tożsamości dziecka i opiekuna (jeśli gabinet o to prosi),
- ☐ dotychczasowa dokumentacja: opinie, wyniki badań, karty informacyjne, opinia poradni lub szkoły,
- ☐ notatki z obserwacji: co niepokoi, od kiedy, kiedy się nasila, co pomaga (karta na następnej stronie),
- ☐ informacje o zdrowiu: choroby, leki, alergie, przebieg ciąży i rozwoju (w razie potrzeby),
- ☐ lista pytań do specjalisty,
- ☐ coś dla dziecka: zabawka, książeczka, rysunki.

Po wizycie

Najczęściej dobrze jest krótko porozmawiać z dzieckiem o tym, co czuje po spotkaniu, bez dopytywania o szczegóły. Wprowadzaj zalecenia stopniowo, a jeśli coś się nie sprawdza, wróć z tym do specjalisty. Jeśli kontakt z konkretnym specjalistą Wam nie odpowiada (Ty lub dziecko), możesz poszukać kogoś innego: relacja jest w tej pracy bardzo ważna. Pamiętaj, że to dobry początek troski o dziecko.

Przygotuj się do wizyty

CO MNIE NIEPOKOI

OD KIEDY TO TRWA I KIEDY SIĘ NASILA

CO POMAGA, A CO POGARSZA

CO JUŻ PRÓBOWALIŚMY

CO LUBI I W CZYM JEST DOBRE MOJE DZIECKO

MOJE PYTANIA DO SPECJALISTY

WSKAZÓWKA

Najlepsze są **konkretne przykłady**: „Wczoraj przy odrabianiu lekcji po pięciu minutach zeszyt wylądował na podłodze”, a nie „dziecko jest nerwowe”.

Gdzie szukać pomocy

112	Numer alarmowy przy bezpośrednim zagrożeniu życia lub zdrowia; postępuj według wskazówek dyspozytora.
116 111	Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży bezpłatny i anonimowy; czat: 116111.pl.
800 190 590	Telefoniczna Informacja Pacjenta całodobowo; podpowie, gdzie w Twojej okolicy dostaniesz pomoc psychologiczną i psychiatryczną (mapa punktów: pacjent.gov.pl).

Na czym opiera się ten poradnik

Ustawa o zawodzie psychologa i samorządzie zawodowym psychologów (tajemnica zawodowa).

Ministerstwo Zdrowia, informacje o pomocy psychologicznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży (gov.pl).

Gabinet w Przemysłu

ul. Grunwaldzka 62A (I piętro)

tel. 664 716 296

kontakt@oliwiapsycholog.pl

oliwiapsycholog.pl

Kim jestem

Oliwia Michalska, psycholog dzieci i młodzieży oraz psychotraumatolog. W gabinecie pracuję z dziećmi i młodzieżą w wieku 3–16 lat oraz z ich rodzicami; poradniki obejmują też młodsze dzieci i starszą młodzież i mają charakter orientacyjny. Opieram się na nurcie poznawczo-behawioralnym i podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach.

Poradnik ma charakter edukacyjny. Nie zastępuje konsultacji, diagnozy ani leczenia i nie opisuje każdego dziecka: każde rozwija się we własnym tempie. Jeśli niepokoisz się o dziecko, skontaktuj się ze specjalistą. W sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia dzwoń pod numer 112. Poradnik jest bezpłatny: możesz go drukować i przekazywać innym rodzicom w całości.