**Przed pierwszą wizytą w Poradni**

**Drogi Rodzicu,**

to ważne, aby Twoje dziecko przychodząc na spotkanie do poradni:

1. było **zdrowe** i dobrze się czuło - stan psychofizyczny ma wpływ na funkcjonowanie dziecka w domu, w szkole, ale również podczas spotkania ze specjalistą Poradni (pamiętaj, że zły stan zdrowia dziecka może wpływać na zaniżenie wyników badań).

2. było **po posiłku** - ciężko koncentrować swoją uwagę podczas spotkania, gdy jest się głodnym;

3. było **wypoczęte** - zadbaj o to, aby jeśli spotkanie odbywa się rano, dziecko było wyspane, a jeśli po południu, to żeby przed przyjściem do poradni miało czas odpocząć i ewentualnie się wyciszyć;

4. miało **komfort czasowy** - nie spieszyło się na klasówkę z matematyki lub na basen;

5. **zabrało ze sobą** **okulary,** jeśli je nosi na co dzień i takie jest zalecenie lekarza okulisty;

6. było **poinformowane** dokąd idzie, z kim się spotka i jak będzie wyglądało spotkanie. To zwiększy poczucie bezpieczeństwa, spokoju i komfortu Twojego dziecka.

**Co powiedzieć dziecku przed pierwszą wizytą?**  

Wielu rodziców ma problem z tym, co powiedzieć dziecku przed pierwszą wizytą w Poradni. Zapisując dziecko do Poradni warto w sposób adekwatny do wieku poinformować je o tym i…

1. **wytłumaczyć co to za miejsce i kto tam pracuje** - miejsce, gdzie pracują psycholodzy, pedagodzy, logopedzi i inni specjaliści, którzy mają za zadanie pomóc dzieciom, które mają kłopoty w szkole, ale również poza nią (np. w domu, z kolegami, na podwórku);
2. **jak będzie wyglądało spotkanie** - podczas spotkania będziesz rozmawiał(a) na różne tematy
z Panią/Panem, będziesz robił(a) zadania i rozwiązywał(a) zagadki, będziesz się bawił(a) i rysował(a);
3. ważne jest, aby podczas rozmowy z dzieckiem **zapytać je**, czy potrzebuje wiedzieć coś więcej
i ewentualnie podążyć za potrzebami dziecka w tym zakresie;
4. warto też **uświadomić** dziecku, że specjaliście podczas spotkania też można zadawać pytania oraz prosić go o pomoc, jeśli źle się poczucje, będzie potrzebowało wyjść do toalety itp.
5. Powiedz dziecku, że spotkanie z psychologiem to nie sprawdzian i może się zdarzyć sytuacja, w której nie będzie znało odpowiedzi. To normalne!

Gdy dziecko będzie się dobrze czuło, będą zaspokojone jego podstawowe potrzeby i będzie miało wyobrażenie o Poradni jako o miłym miejscu, gdzie spotka się z przyjazną osobą, nie będzie mu towarzyszył dyskomfort lub zmniejszy się jego poziom lęku. Będzie to sprzyjało nawiązaniu lepszego kontaktu specjalisty z dzieckiem i pomoże skutecznie rozwiązać zgłaszane problemy.

Warto obejrzeć film [„Pierwsza wizyta w PPP”](https://youtu.be/4bfSCAGfCS4).