

Warszawa, 12 maja 2021 r.

## Gość Poradni #5



**Gościem Poradni jest dzisiaj Pani Joanna Szymczuk - psycholog dzieci i młodzieży, z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 13 w Warszawie. Pani Joanna od ponad 10 lat zajmuje się diagnozą psychologiczną, prowadzi zajęcia warsztatowe dla dzieci oraz rodziców. Wolny czas najchętniej spędza z bliskimi i w kontakcie z przyrodą.**

*Maria Kurek: Witam serdecznie.*

*Joanna Szymczuk: Dzień dobry.*

*MK: Zaczniemy od pytania czym zajmuje się psycholog w poradni psychologiczno-pedagogicznej?*

JSz: Psycholog w poradni psychologiczno-pedagogicznej zajmuje się udzielaniem pomocy i wsparcia dzieciom, ich rodzicom i nauczycielom. Wykonuje diagnozę psychologiczną, aby określić poziom rozwoju intelektualnego i społeczno-emocjonalnego. W proces ten zaangażowani zostają również rodzice/opiekunowie dziecka. Diagnoza jest punktem wyjścia do rozpoznania przyczyn trudności w uczeniu się lub zachowaniu, problemów emocjonalnych, społecznych i innych. Pozwala również poznać zdolności dziecka lub preferencje zawodowe młodzieży. Określenie poziomu rozwoju intelektualnego, funkcji poznawczych, kompetencji społeczno-emocjonalnych i zdolności pozwala zaplanować odpowiednie formy pomocy dziecku i jego rodzinie.

Diagnoza psychologiczna najczęściej uzupełniana jest badaniami innych specjalistów pracujących zarówno w poradni, jak i poza nią. Może być to diagnoza pedagogiczna, logopedyczna, medyczna, np. psychiatryczna, neurologiczna czy okulistyczna. Na podstawie zebranych informacji i wykonanych badań możliwe jest wystawienie odpowiednich dokumentów: opinii bądź orzeczeń. Zawierają one zarówno opis funkcjonowania dziecka, jak i zalecane formy pomocy oraz dostosowania, które warto wprowadzić w szkole i najbliższym otoczeniu, by wspomagać dziecko w rozwoju. Poza tym psycholog udziela porad rodzicom i nauczycielom, prowadzi różne zajęcia warsztatowe dla dzieci i młodzieży oraz obserwacje uczniów w szkole.



**MK:** *Tak jak Pani wspomniała, PPP to nie tylko psychologowie, na pomoc jakich jeszcze innych specjalistów można liczyć?*

**JSz:** W poradni najczęściej korzystać można z pomocy pedagoga, logopedy, terapeuty integracji sensorycznej, czasem również psychoterapeuty. Poza tym specjaliści prowadzą różne terapie i zajęcia dla dzieci: m. in. terapię integracji sensorycznej, terapię metodą Tomatisa, terapię EEG-Biofeedback, terapię ręki, Trening Umiejętności Społecznych. Rodzice mogą korzystać z indywidualnych konsultacji ze specjalistami bądź uczestniczyć w zajęciach warsztatowych dotyczących umiejętności wychowawczych i wielu innych obszarów związanych z rozwojem dziecka, jak np.: przeżywanie stresu i trudnych emocji, zaburzenia depresyjne, motywacja do nauki.

**MK:** *Do kogo szczególnie skierowana jest oferta poradni? Czy są jakieś ograniczenia?*

**JSz:** Poradnie udzielają pomocy dzieciom i młodzieży, od urodzenia do momentu ukończenia szkoły ponadpodstawowej oraz ich rodzicom i nauczycielom. Działalność poradni związana jest szczególnie z kształceniem i wychowaniem. Poradnie wspierają przedszkola i szkoły w codziennej pracy m.in. poprzez wydawanie opinii i orzeczeń, które oprócz wyników diagnozy, zawierają zalecenia do pracy z dzieckiem i różne dostosowania do jego indywidualnych potrzeb.



Rodzic lub nauczyciel obserwuje dziecko na co dzień, zauważa jego trudności, ale często nie wie, skąd się one biorą. Pomocna wtedy jest diagnoza w poradni, dzięki której możemy poznać przyczyny trudności i obszary, które warto wspierać. Gdy uczeń nie pracuje na lekcji, osiąga słabe wyniki w nauce lub zachowuje się niezgodnie z oczekiwaniami otoczenia, może nasuwać się wiele hipotez, dlaczego tak się dzieje. Diagnoza pozwala te hipotezy sprawdzić. Może przyczyna problemu tkwi w nieharmonijnym rozwoju funkcji wzrokowych lub słuchowych albo w nadwrażliwości na dźwięki lub słabej koncentracji uwagi. Może przeżywa trudne emocje i nie wie jak sobie z nimi radzić. Znalezienie przyczyny trudności jest początkiem drogi do zrozumienia i pomocy. Poza tym współpraca z nauczycielami, szkolnymi specjalistami i rodzicami pozwala zobaczyć dziecko w różnych kontekstach. Inaczej zachowuje się ono na matematyce czy zajęciach wychowania fizycznego, a inaczej podczas terapii logopedycznej lub w domu.

**MK:** *Słyszymy dużo o reformie psychiatrii dziecięcej i wdrażaniu zmian związanych z dostępnością do specjalistów ds. dzieci i młodzieży, czy z perspektywy psychologa w PPP te zmiany są już widoczne?*

**JSz:** Obecnie widoczne jest bardzo duże zapotrzebowanie na pomoc psychiatryczną wśród dzieci i młodzieży i reformy w tym zakresie są konieczne. Ciągłe czas oczekiwania na wizytę do lekarza jest

długi. Powstają poradnie psychologiczne i psychiatryczne, dzięki czemu zwiększa się liczba miejsc, ale jest to ciągle za mało w stosunku do potrzeb. Czas pandemii pokazuje dodatkowo, że coraz więcej dzieci i młodzieży potrzebuje pomocy psychiatry lub psychoterapeuty.

***MK:** Rozumiem, że wciąż bardziej widoczne są rosnące potrzeby niż efekty zmian. Wyjaśnijmy naszym czytelnikom, czym są powstające poradnie psychologiczno-psychoterapeutyczne czy też ośrodki środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej, czym różnią się od poradni psychologiczno-pedagogicznych oraz od poradni zdrowia psychicznego?*

**JSz:** Poradnia psychologiczno-pedagogiczna jest placówką oświatową, współpracuje z przedszkolem i szkołą dziecka. Poradnia wydaje opinie, na podstawie których nauczyciele dostosowują wymagania dla konkretnego ucznia lub warunki zdawania egzaminów, np. uczeń ze stwierdzoną dysleksją może korzystać z wydłużonego czasu na egzaminie, a na ocenę jego prac pisemnych nie wpływa ilość popełnianych błędów ortograficznych. Poradnie wydają orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego lub indywidualnego nauczania np. gdy uczeń z powodów zdrowotnych nie może uczęszczać do szkoły.



Poradnie psychologiczno-psychiatryczne i poradnie zdrowia psychicznego oferują pomoc psychologiczną, psychoterapeutyczną oraz psychiatryczną dla dzieci i młodzieży borykających się z różnymi trudnościami lub zaburzeniami. Jest to już pomoc bardziej terapeutyczna, czasem wspomagana też leczeniem farmakologicznym, które może zalecić lekarz psychiatra. Poradnie te nie mają rejonizacji. PPP natomiast mają swój obszar działania. Obejmują pomocą dzieci uczęszczające do placówek, które leżą w rejonie działania poradni. Jeśli zaś dziecko nie uczęszcza do przedszkola lub szkoły, to może korzystać z pomocy poradni właściwej ze względu na miejsce zamieszkania.

Powstające ośrodki środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej zakładają pomoc dziecku jak najbliżej jego miejsca zamieszkania. Ośrodki te oferują pomoc psychologa, psychoterapeuty i terapeuty środowiskowego. Mają też na celu odciążenie szpitalnych oddziałów psychiatrycznych, które stale są przepełnione.

***MK:** Jak rozumieć to, że do specjalisty czeka się obecnie bardzo długo zarówno w placówkach państwowych, jak i coraz częściej również w prywatnych?*

**JSz:** Myślę, że coraz częściej dzieci, młodzież i dorośli potrzebują i chcą sięgać po pomoc specjalistów. Żyjemy w ciągle zmieniającym się świecie, który stawia dużo oczekiwań. To wywołuje stres i inne trudności emocjonalne, nawet u małych dzieci. Poza tym coraz częściej diagnozowane są różne zaburzenia psychiczne, w których wsparcie terapeutyczne poprawia jakość życia. Myślę, że świadomość społeczna jest też coraz większa i ludzie obecnie chętniej zwracają się po pomoc do psychologa lub psychiatry, niż było to kilka lat temu. Widzą w tym sens i szansę na zmianę w swoim

życiu. Kolejki do poradni pokazują, że nadal potrzeba zwiększać liczbę specjalistów i ich dostępność, by pomoc była udzielana jak najszybciej.

*MK: Czyli orientacyjnie jak długo czeka się obecnie na konsultację dziecka w PPP?*

*JSZ: Na konsultację bądź diagnozę czeka się około 1-3 miesięcy, w zależności od specjalisty. Znacznie dłużej czeka się na terapię, obecnie ponad rok. Tworzone są listy osób oczekujących.*

*MK: Co jeszcze wymaga reformy, poprawy, by pomoc dla dzieci i młodzieży była wystarczająca?*

JSz: Problemem jest właśnie dostępność terminów do specjalistów i miejsca na terapię. Zarówno dzieci, jak i rodzice i nauczyciele czekają w kolejce na zajęcia warsztatowe lub terapeutyczne. Często sytuacja wymaga natychmiastowej pomocy dziecku lub jego rodzinie i na takie działania też musi być zarezerwowana przestrzeń. Niektóre poradnie nie mają dobrych warunków lokalowych, co również wpływa na możliwość organizowania zajęć grupowych. Potrzebne są też dofinansowania do szkoleń specjalistów i środki na zakup narzędzi diagnostycznych. Myślę, że zwiększanie dofinansowania poradni w tym zakresie jest nadal konieczne. Wpłynie to z pewnością na jakość świadczonej pomocy dzieciom i rodzicom.



*MK: W jednej z poprzednich rozmów z Gościem Poradni, słyszeliśmy opinię lekarza psychiatry, wg którego nadal pomoc dzieciom i młodzieży jest wycinkowa, przez co mniej skuteczna. Nasz Gość zauważył, że brakuje współpracy pomiędzy instytucjami i specjalistami oraz rodzinami. Jak to wygląda z Pani perspektywy?*

*JSZ: To prawda. Każdy specjalista poznaje dziecko w jakimś obszarze. Na inne aspekty zwraca uwagę lekarz psychiatra, na inne psycholog, pedagog lub logopeda. Wymiana informacji pomaga w lepszym poznaniu dziecka i przyspiesza proces leczenia. Czasem lekarze psychiatrzy proszą poradnię o wyniki badania psychologicznego, a nauczycieli - o informacje na temat ucznia, co jest bardzo dobrą praktyką. Podobnie poradnia, kierując dziecko do psychiatry, prosi o zaświadczenie lekarskie po odbyciu wizyty i spostrzeżenia lekarza. Jest to jednak nadal długi proces i nie zawsze praktykowany, tym bardziej, że czas dzielący poszczególne wizyty bywa odległy. Zdarzają się też sytuacje, gdy dziecko otrzymuje dwie wykluczające się diagnozy np. od psychiatry i neurologa, gdyż obaj lekarze nie wiedzieli o prowadzonych badaniach i ich wynikach. Dużą rolę odgrywają tu rodzice, którzy przekazują informacje o leczeniu i odbywanych innych wizytach/terapiach.*

**MK:** *Co zrobić kiedy zauważamy trudności szkolne, emocjonalne czy społeczne u naszego dziecka i nie wiemy do kogo pójść po pomoc?*

**JSz:** Po pomoc można zwrócić się bezpośrednio do poradni, dzwoniąc lub pisząc na adres e-mail. Po konsultacji psychologicznej zaplanowane zostanie dalsze działanie, np. diagnoza, pomoc terapeutyczna lub zalecenie konsultacji u innych specjalistów spoza poradni. Najczęściej ze szkołą, do której uczęszcza syn lub córka, współpracuje psycholog poradni, z którym można się kontaktować albo poprosić o pomoc wychowawcę klasy. Często rodzice sami zauważają trudności dziecka i zgłaszają się do psychologa. Niekoniecznie chcą informować szkołę o wynikach diagnozy i mają do tego oczywiście pełne prawo. Trzeba jednak pamiętać, że dzieci spędzają w przedszkolu i szkole bardzo dużo czasu, a informacje uzyskane od nauczycieli dają pełniejszy obraz ich funkcjonowania. Myślę, że warto korzystać z pomocy specjalistów i słuchać sugestii nauczycieli, którzy czasem jako pierwsi zauważają jakieś trudności u ucznia. Wcześnie udzielona pomoc wpływa na poprawę funkcjonowania dziecka i przede wszystkim na jego samopoczucie. Mówię to nie tylko jako specjalista, ale i rodzic, gdyż i ja, i moje dzieci korzystamy czasem z pomocy naszej rejonowej poradni.



**MK:** *Ma Pani wieloletnie doświadczenie w pracy w PPP zarówno w dużym mieście, jak i w małych miejscowościach, jakie są podobieństwa a jakie różnice w możliwościach, zadaniach dla psychologów czy też w potrzebach mieszkańców?*

**JSz:** Myślę, że obecnie różnice między poradniami w dużych miastach i małych miejscowościach coraz bardziej się zacierają. Choć z pewnością wizyta w poradni powiatowej, która obejmuje swoim rejonem odległe miejscowości, wiąże się większym wysiłkiem związanym z dojazdem do placówki. Pamiętam rodziny, które zimą dojeżdżały do poradni pociągiem, co wiązało się z wczesnym wstawaniem, długim dojazdem i oczekiwaniem na wizytę. Myślę, że bywało to czasem trudne i mogło wpływać na kondycję dziecka podczas diagnozy. Dlatego też poradnia, w której pracowałam, organizowała często badania poza swoją siedzibą, np. w szkołach, w odległych miejscowościach. Kolejną różnicą jest też udział klientów poradni w cyklicznych zajęciach lub terapiach. Poradnie w dużych miastach mają szerszą ofertę, z której łatwiej jest korzystać.

**MK:** *A czy potrzeby dzieci, młodzieży, rodziców lub nauczycieli w środowisku miejskim i wiejskim w Pani ocenie są podobne, czy też różnią się?*

**JSz:** Różnice na pewno są, ale myślę, że występują one nawet w obrębie dzielnic Warszawy. Tak naprawdę na każde dziecko czy dorosłego oddziałuje w dużej mierze jego najbliższe środowisko.

Znając potrzeby tego środowiska, jego trudności i zasoby, można trafniej udzielać pomocy. Dochodzą do tego też różnice indywidualne każdej rodziny i każdego człowieka. Ale są i podobieństwa, bo dzieci zarówno z małych, jak i dużych miejscowości korzystają z tego samego systemu edukacji, zdają te same egzaminy i przechodzą te same etapy rozwojowe. Ze swojej perspektywy mogę dodać, że w większym mieście łatwiejszy jest dostęp do szkoleń. Choć w obecnych czasach ze szkoleń on-line możemy korzystać z każdego miejsca na świecie.

Gdy porównuję szkołę moich synów w Warszawie i szkołę w małej miejscowości, do której kiedyś chodziłam, to widzę przede wszystkim różnicę w liczbie uczniów. Odziały w miastach są przepełnione, a wiejskie szkoły mają często problem z utworzeniem klasy. Porównując warunki uczenia się, to na pewno w mniejszej grupie są one efektywniejsze. Trudniejszy jest za to dostęp do zajęć specjalistycznych i terapii. Plusy i minusy są wszędzie.



***MK:** Co skłoniło Panią do wyboru tej ścieżki zawodowej? Czy gdyby można było cofnąć czas dokonałaby Pani podobnych wyborów?*

***JSz:** Myślę, że wpływ na mój wybór miało zainteresowanie psychologią rozwojową i diagnozą psychologiczną. Do PPP często zgłaszają się rodzice i nauczyciele, którzy po raz pierwszy szukają pomocy dla siebie lub swoich dzieci/uczniów. Powody tych zgłoszeń są przeróżne, stąd praca psychologa w PPP jest bardzo ciekawa. Dużym atutem poradni jest też współpraca z różnymi specjalistami i możliwość skonsultowania konkretnego przypadku. Myślę, że wybrałabym tą ścieżkę zawodową ponownie.*

***MK:** Jakie cele stawia sobie Pani jako psycholog? Jakie wyzwania stoją przed poradniami psychologiczno- pedagogicznymi w najbliższym czasie?*

***JSz:** Moim osobistym celem jest rozwijanie umiejętności psychoterapeutycznych, ponieważ coraz bardziej widoczne są potrzeby psychoterapii dzieci, młodzieży i rodzin. Wiele osób szuka fachowej pomocy i oczekuje na wolny termin do specjalisty. Poza diagnozą psychologiczną, wydaniem dokumentu i udzieleniem wsparcia, bardzo często wskazana jest dalsza pomoc i terapia. Czas pandemii te potrzeby jeszcze bardziej wzmacnia. A przed samymi poradniami myślę, że ciągle stoi wyzwaniem dostosowywanie się do zmian we współczesnym świecie i reform w systemie oświaty oraz*

służbie zdrowia. Potrzeba dużej elastyczności i ciągłego rozwoju, by sprostać nowym wyzwaniom. Obecnie niektóre formy pomocy są udzielane zdalnie i okazuje się, że klienci chętnie z takich rozwiązań korzystają. Prowadzimy porady telefoniczne oraz warsztaty on-line dla rodziców i nauczycieli. Jest to jedna ze zmian, którą wymusiła aktualna sytuacja.

*MK: Życzę zatem realizacji kolejnych celów. Jak widzimy, aby pomoc psychologiczna docierała do osób potrzebujących na czas, potrzebne są zmiany w wielu obszarach. Miejmy nadzieję, że efekty aktualnie wprowadzanych reform zaczną być odczuwane zarówno przez specjalistów, jak i przez rodziców. Dziękuję za rozmowę!*

JSz: Dziękuję również, a wszystkim dzieciom i ich rodzicom życzę, by otrzymywali odpowiednią dla siebie pomoc.

(-) *Maria Kurek*

**Maria Kurek** – psycholog, psychoterapeuta ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Członek Sekcji Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, prowadzi indywidualną psychoterapię dzieci i młodzieży oraz terapię par i rodzin.

---

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98  
22 277 11 97



[sekretariat@sprwawer.pl](mailto:sekretariat@sprwawer.pl)



[www.sprwawer.pl](http://www.sprwawer.pl)



[@SPRWawer](https://www.facebook.com/SPRWawer)