

# Honza jde k psychologovi

Kateřina Herrmannová



**KRIZOVÉ  
CENTRUM**  
pro děti a rodinu



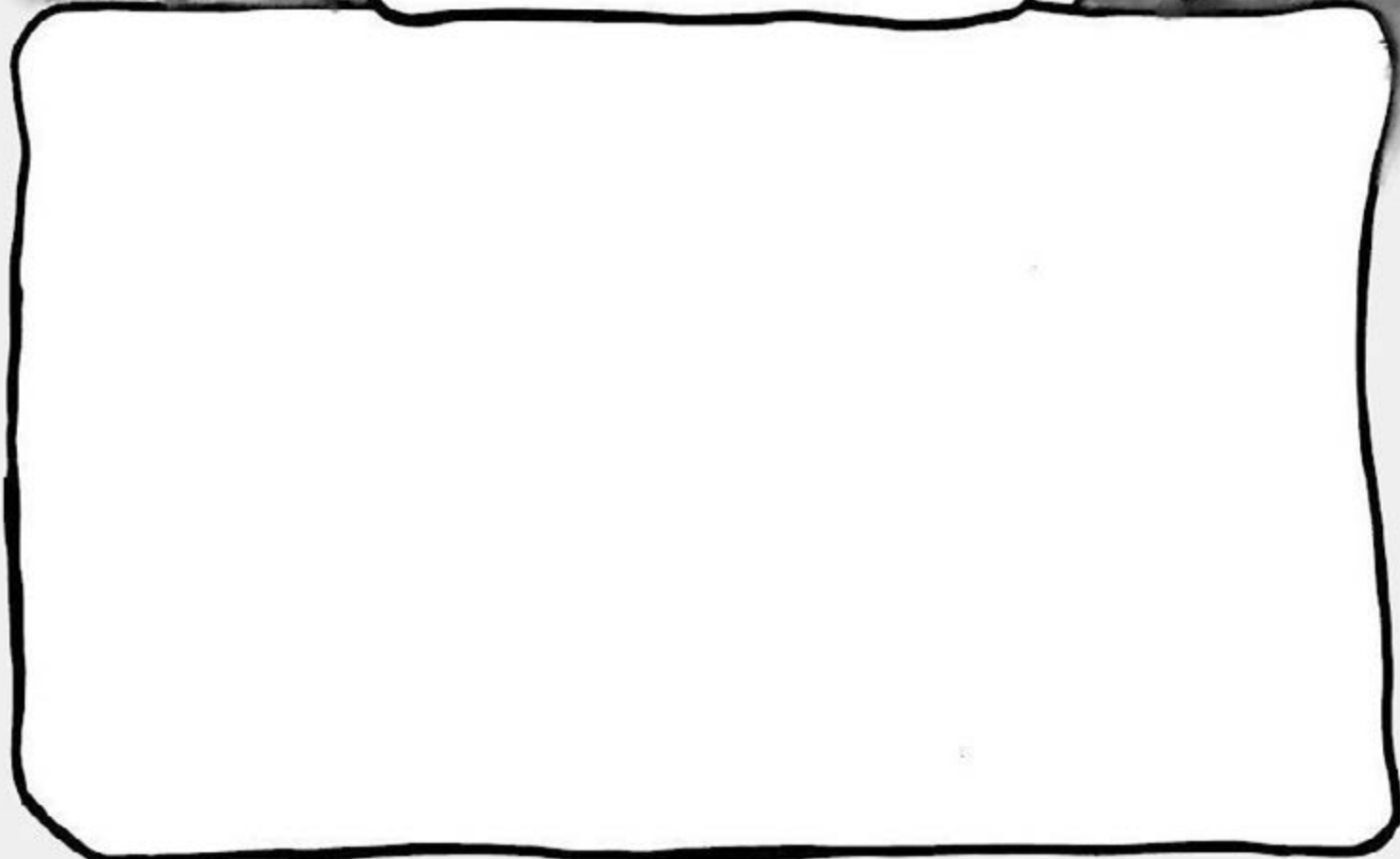


Ahoj, já jsem Honza.



A já jsem Týna.

Jak se jmenuješ Ty?  
Nakreslíš nám sebe, abychom  
viděli, jak vypadáš?



Mám trochu strach, mamka mi říkala, že zítra půjdu k psycholožce.

KDO JE TO TEN PSYCHOLOG?  
CO TO MĚ BUDE ČHTÍT?

BUDE MĚ Z NĚČETI ZKOUŠET?  
BUDE TO BOLET?

PROČ TAM MÁM CHODIT?

Vůbec nevím, co mám čekat.  
Musím to probrat s Týnou.  
Zkusíme se podívat, co  
najdeme na internetu.



Našli jsme toho hodně, ale moc jsem tomu nerozuměl. Týna mi ale vysvětlila, že psycholog je člověk, který dokáže lidem pomoci řešit jejich problémy (třeba v rodině, nebo ve škole) a naučit se je příště zvládnout lépe sám. A také, že pokud má někdo nějaké trápení, nebo starosti, může si o tom s psychologem popovídat.




Týna si vzpomněla, že u psycholožky také jednou byla ještě, než šla do školy. Rodiče si nebyli jistí, jestli je už na školu dost připravená.

Říkala, že to bylo docela fajn.

Měla za úkol něco nakreslit, spočítat, skládat a taky si hodně povídala.

Asi jí to šlo dobře, protože do školy normálně šla.





Mamka mi pak ještě vysvětlila, že děti se s psychologem mohou setkat ve škole, kde často pracuje. Mohou za ním samy přijít, když je něco trápí. Také jim pomůže, když mají problémy se spolužáky, nebo s učením.

Ale co, když něco nebudu vědět, nebo odpovím špatně?

Neboj se ničeho. Povídat si budete hlavně o tom, jak se máš, jak se cítíš a co bys potřeboval. Vyšetření u psychologa opravdu nebolí, protože to je hlavně kreslení, vyplňování různých testů, nebo hraní.

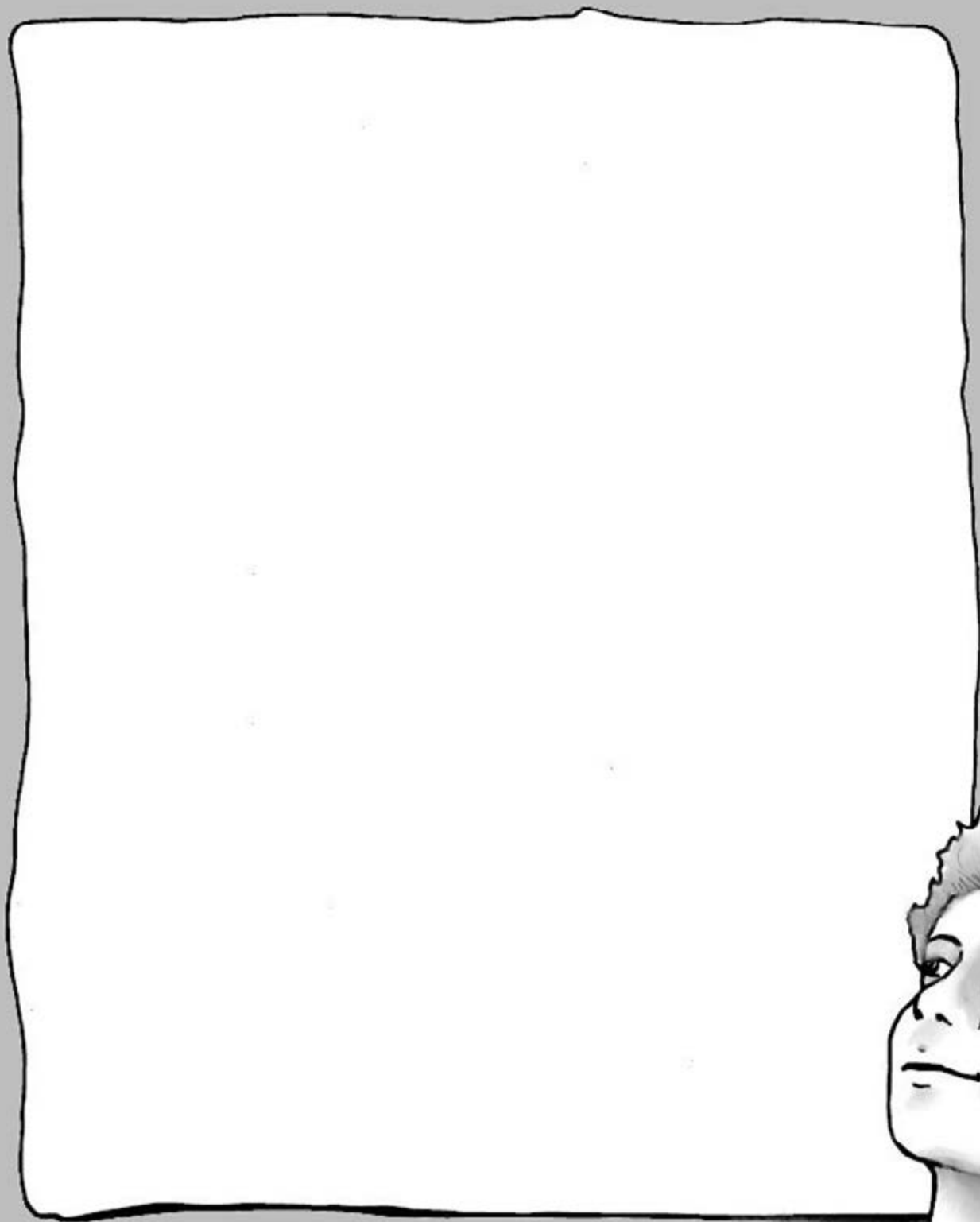
Začínám být zvědavý, jaké to zítra bude.



Paní psychologka se mě ptala na všechno možné. Jak se mi líbí ve škole, jestli tam mám kamarády a co s nimi rád dělám. Také jí zajímalo, jak si rád hraji a co dělám po škole. Vyprávěl jsem jí, že rád hraji fotbal, mám ve třídě hodně kamarádů a rád jezdím na kole s tátou a chodím plavat s mamkou. Dokonce jsem jí prozradil i to, že bývám někdy smutný, když se naši hádají. Pak jsem měl za úkol nakreslit obrázek naší rodiny. Myslím, že se mi povedl.

A jak bys namaloval/a vaší rodinu Ty?



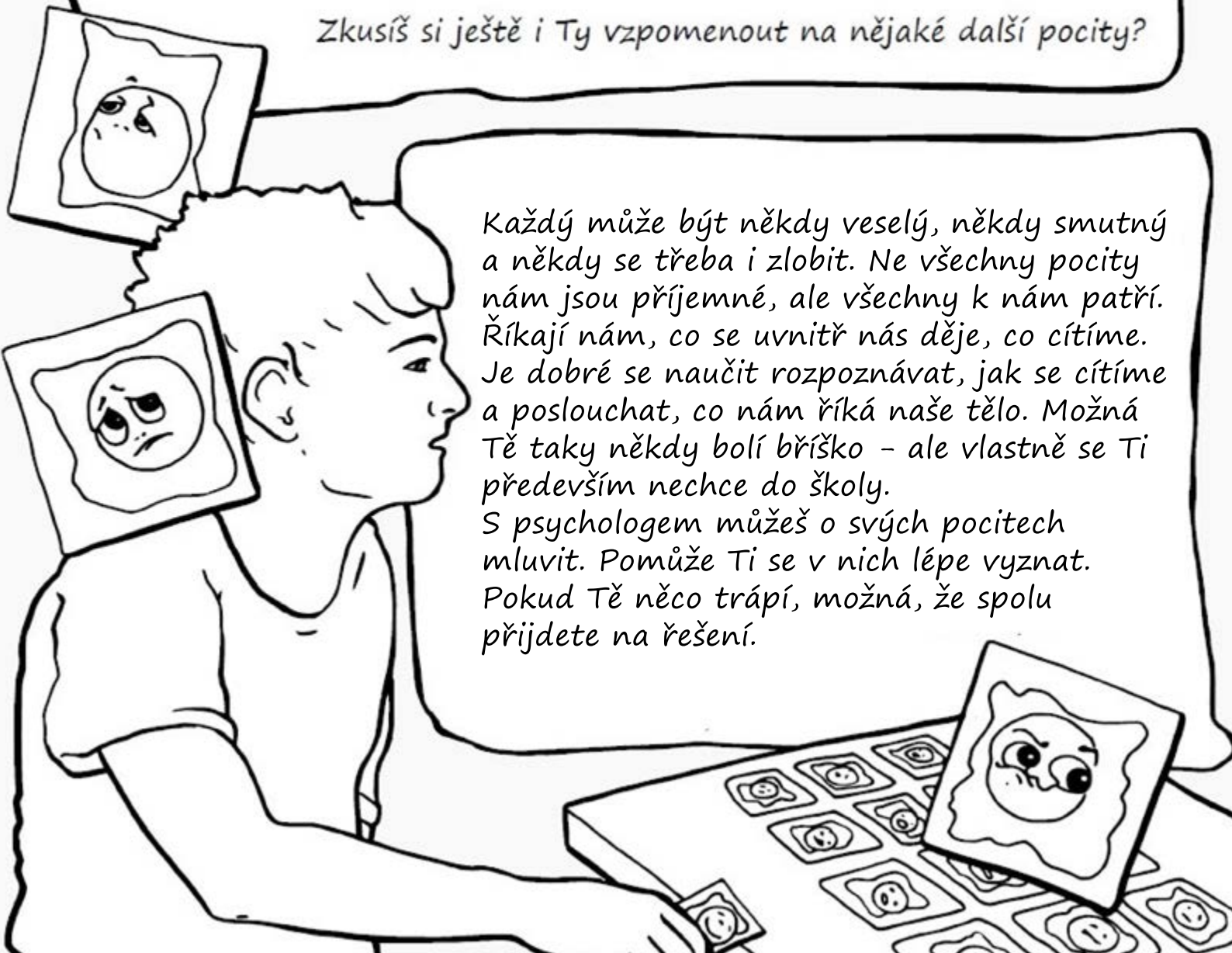




Povídali jsme si také o tom, jaké mohou lidé mít pocity. Nejdřív jsem měl vzpomínat, jaké pocity znám. Ukazovali jsme si u toho takové obrázky s rozesmátými a zamračenými obličejí - smajlíky. Vzpomněl jsem si na radost, smutek, vztek.

Zkusíš si ještě i Ty vzpomenout na nějaké další pocity?

Každý může být někdy veselý, někdy smutný a někdy se třeba i zlobit. Ne všechny pocity nám jsou příjemné, ale všechny k nám patří. Říkají nám, co se uvnitř nás děje, co cítíme. Je dobré se naučit rozpoznávat, jak se cítíme a poslouchat, co nám říká naše tělo. Možná Tě taky někdy bolí břicho - ale vlastně se Ti především nechce do školy. S psychologem můžeš o svých pocitech mluvit. Pomůže Ti se v nich lépe vyznat. Pokud Tě něco trápí, možná, že spolu přijdete na řešení.



A teď jeden úkol pro Tebe:

Nakresli do připraveného kolečka obličej smajlíka.

### **RADOST:**

Nakresli veselého smajlíka.

Pamatuješ si, kdy jsi  
naposledy měl/a radost?

Co jsi dělal/a?

Co, nebo kdo Tě nejčastěji  
rozveselí?

### **VZTEK:**

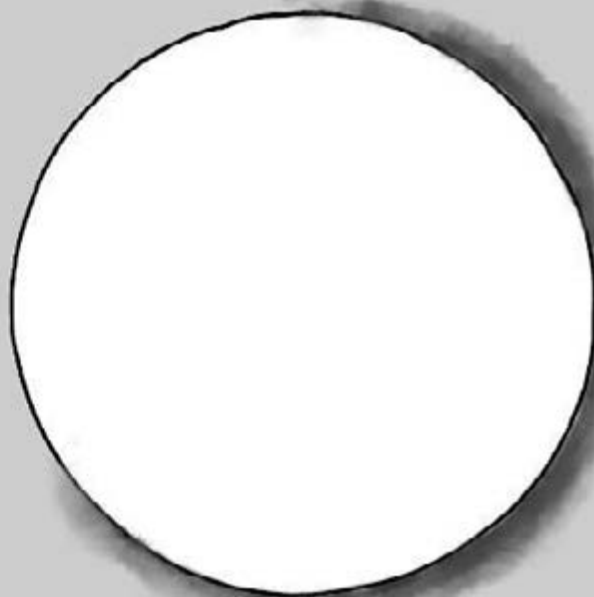
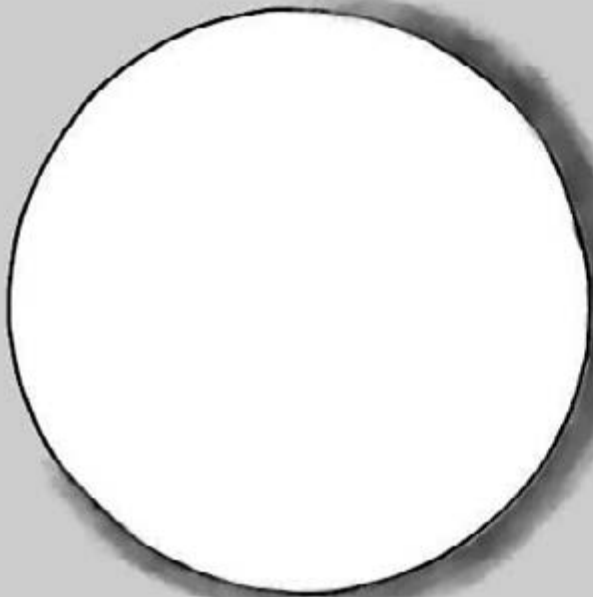
Nakresli smajlíka, který  
má vztek.

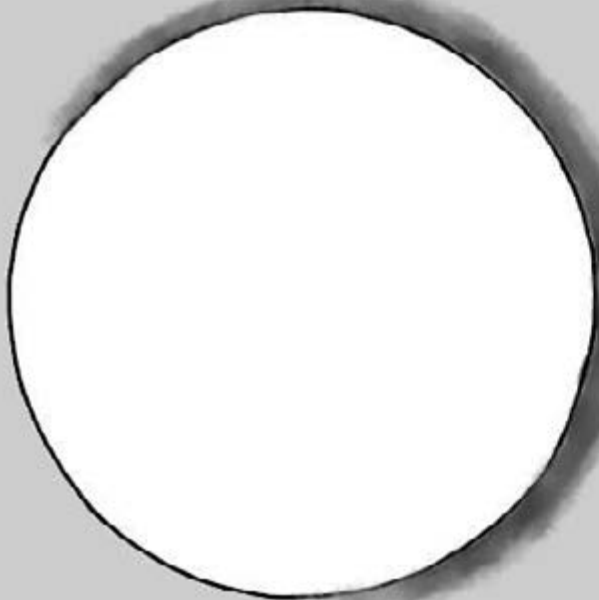
Co tě nejčastěji rozzlobí?

Co nejčastěji děláš,  
když se zlobíš?

Co bys mohl/a dělat?

Co je lepší, když máš  
vztek? Bouchnout do  
někoho, do polštáře,  
nebo Ti pomáhá třeba jít  
ven?

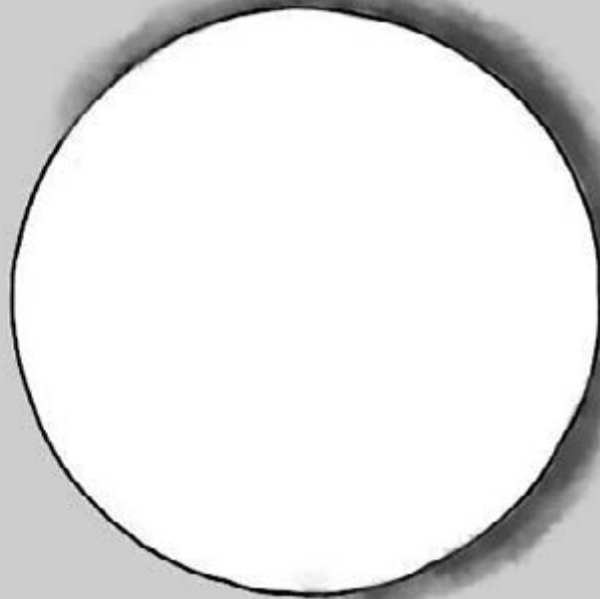




### SMUTEK:

Nakresli smutného smajlíka.

Stalo se Ti už někdy,  
že jsi byl/a smutný/ná?  
Co můžeš dělat, když jsi  
smutný/ná? Kdo Ti v tu  
chvíli nejčastěji pomůže?  
Co můžeš udělat, když je  
někdo smutný?



### STRACH:

Nakresli vystrašeného  
smajlíka.

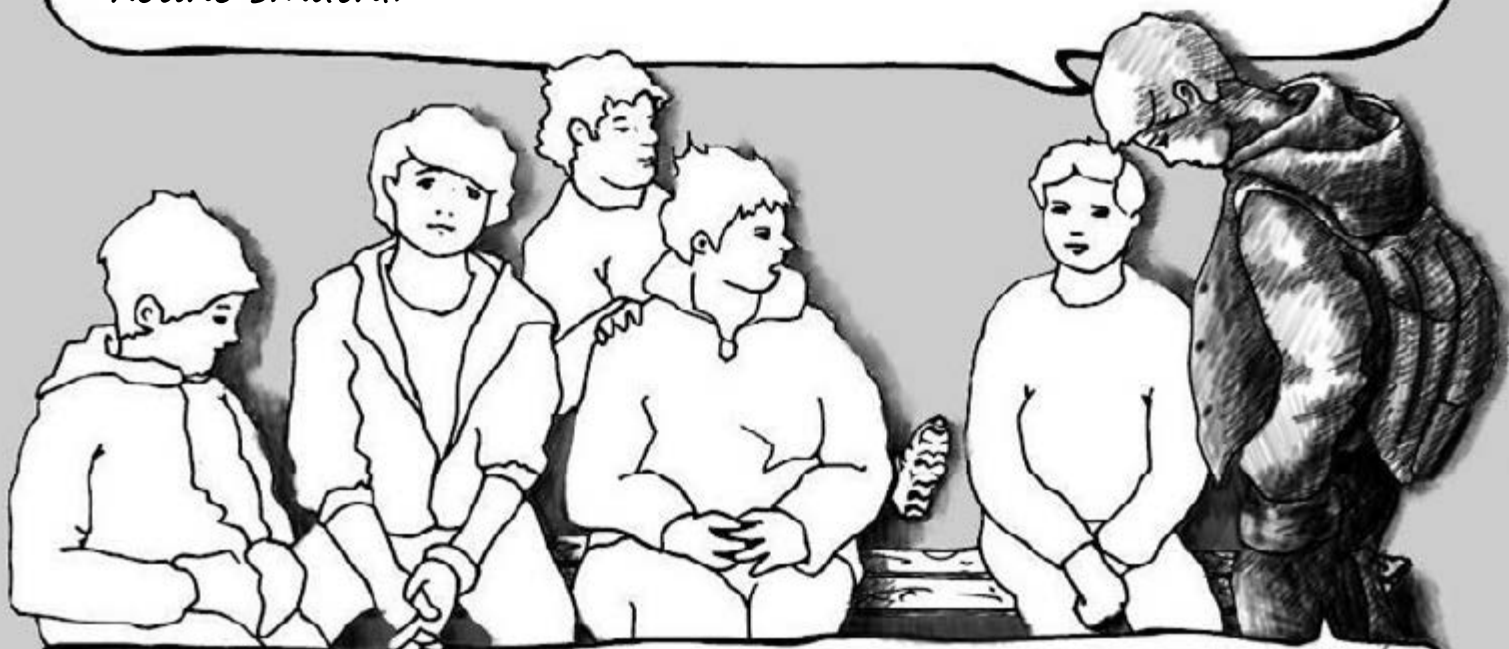
Také jsi se už někdy  
bál/a?  
Co Ti pomohlo strach  
překonat?  
Co můžeš udělat, když se  
někdo bojí?

U paní psycholožky to bylo fajn. Domluvili jsme se, že brzy zase přijdu.

Ve škole jsem to vyprávěl kamarádům a najednou se ukázalo, že hodně z nich už také u psychologa bylo.

Třeba Petr chodí do poradny, protože mu od první třídy moc nejde čtení. Martin zase ve škole hodně zlobil, ale teď už je to lepší. Chodí do dětské skupiny, kde se naučil, jak se správně chovat k dětem. A Jirkovi se loni rozvedli rodiče.

Oba s bráchou pak chodili k psychologovi, protože z toho byli hodně smutní.



Zjistil jsem, že jít k psychologovi je úplně normální. Jenom jsme si o tom dřív s klukama vůbec nepovídali.



Týna se mě zeptala, jestli vím, kdo to je **sociální pracovník**.

Myslím, že je to také člověk, který pracuje s lidmi a pomáhá jim.

Týna mi vysvětlila, že děti se se sociálním pracovníkem setkají asi nejčastěji na OSPOD - to je úřad, který se stará o to, aby se dětem v rodinách dařilo dobře a aby jim nikdo neublížoval.

**OSPOD** také pomáhá rodičům po rozvodu dohodnout, jak se budou o své děti dál starat.

Týna mi vyprávěla, že když se její rodiče rozváděli, byla s nimi také na tom úřadě, kterému se říká OSPOD.

Povídala si tam se sociální pracovnící o tom, jak by si přála, aby to po rozvodu rodičů u nich vypadalo.

Sociální pracovnice se Týny ptala, co ráda dělá a co jí baví dělat s maminkou a co s tatínkem.

Měla za úkol namalovat nějaké obrázky.

Mohla také říct, jak by si představovala střídání času, stráveného s mámou a s tátou.



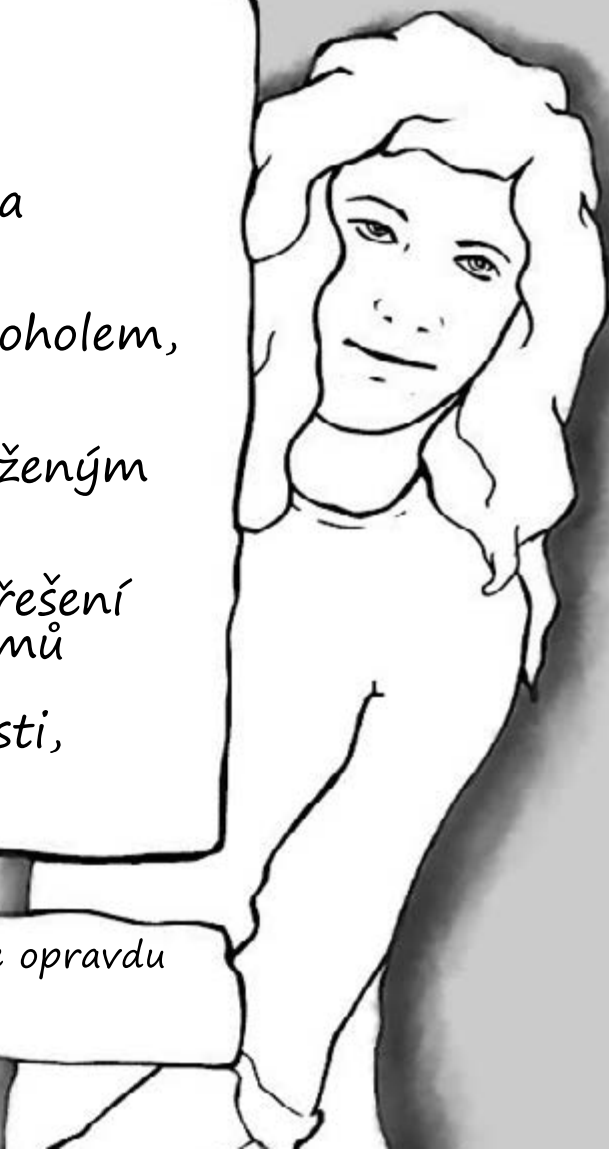


Týna mi řekla, že sociální pracovník může mít ještě spoustu jiné důležité práce. Setkává se s lidmi, nebo rodinami, které potřebují nějakou pomoc, nebo dohled. Dochází přímo za lidmi domů, kde zjišťuje, jak se komu daří a co kdo potřebuje, nebo ho lidé navštěvují na úřadě.

Dále zjišťuje třeba:

- jak a kde bydlí
- jestli mají dostatek peněz na zaplacení bydlení a jídla
- jestli nemají problémy s alkoholem, nebo drogami
- pomáhá starým, nebo postiženým lidem
- působí, jako pomocník, při řešení sporů, nebo rodinných problémů
- pomáhá lidem vyplnit žádosti, nebo formuláře

Myslím, že být sociálním pracovníkem je opravdu důležitá práce:-)







Podpořeno grantem z Islandu,  
Lichtenštejska a Norska



© text: Kateřina Herrmannová, 2017

© ilustrace: Eva Máčová, 2017

