



Tajemnicza wizyta  
Kubusia u Pani  
Psycholog





# Jak to się zaczęło?

Pewnego dnia maty Kuba zauważył, że jego tata był bardzo smutny. Kuba był bardzo zaniepokojony i postanowił porozmawiać z mamą, co można zrobić, aby tata poczuł się lepiej. Mama wyjaśniła, że tata miał wiele problemów w pracy i potrzebuje pomocy specjalisty, którym jest psycholog.



## Pierwsza wizyta



*Kuba był bardzo ciekawy, co to za osoba i jak wygląda wizyta u psychologa. Mama postanowiła zabrać go ze sobą na wizytę taty u psychologa, aby mógł to wszystko zobaczyć na własne oczy.*

*Następnego dnia, Kuba wraz z mamą i tatą pojechali do gabinetu psychologa. Gabinet wyglądał bardzo przytulnie, a w środku było mnóstwo zabawek i gier, które zwróciły uwagę Kuby.*



Psycholog przywitał ich bardzo serdecznie i poprosił Kuba, aby zasiadł wygodnie w fotelu obok taty. Początkowo Kuba czuł się trochę niepewnie, ale psycholog od razu go uspokoił i zapewnił, że nie ma się czego bać.

Następnie psycholog zaczął rozmawiać z tatą, który opowiadał o swoich problemach i trudnościach. Kuba uważnie słuchał, ale czuł, że nie bardzo rozumie o co chodzi. Psycholog zauważył to i zaproponował Kubie, aby pograli w grę planszową, która pomogła mu zrozumieć, jakie trudności ma tata.





Kuba zagrał w grę z dużym zainteresowaniem i w końcu zrozumiał, że tata potrzebuje pomocy. Psycholog wyjaśnił też, że on jest tutaj po to, aby pomóc tacie znaleźć rozwiązanie problemów i poczuć się lepiej.

Po wizycie u psychologa, Kuba był bardzo zadowolony i powiedział, że już nie ma się czego bać. Zrozumiał, że psycholog to osoba, która pomaga ludziom i że nie ma nic złego w szukaniu pomocy u specjalisty.





# Wszystko się zmienia

Kilka dni po wizycie u psychologa, Kuba zaczął zauważać zmiany w swoim tacie. Tata był bardziej uśmiechnięty i bardziej spokojny. Kuba był bardzo szczęśliwy, że jego tata czuje się lepiej.

Jednakże, Kuba zaczął odczuwać trochę niepokoju, że jego tata znów zacznie mieć problemy w pracy i będzie potrzebował kolejnej wizyty u psychologa. Kuba postanowił porozmawiać o tym z mamą.





*Mama wyjaśniła Kubie, że to normalne, że czasami ludzie potrzebują pomocy specjalisty, aby poradzić sobie z problemami. Powiedziała mu, że psycholog jest tam po to, aby pomóc ludziom radzić sobie z trudnościami i że wizyta u psychologa to nic złego.*





# Ponowna wizyta taty

Tata zdecydował się na kolejną wizytę u psychologa i Kuba postanowił go towarzyszyć. Tym razem Kuba czuł się już dużo bardziej pewnie i wiedział, czego można się spodziewać.

W gabinecie psychologa znowu było bardzo przytulnie, a Kuba natychmiast zainteresował się zabawkami i grami, które były dostępne. Psycholog przywitał ich bardzo serdecznie i zaczął rozmawiać z tatą o jego problemach.







# Kuba sam u psychologa



Kuba początkowo był trochę nieśmiały, ale gdy zobaczył, że w gabinecie psychologa znowu jest bardzo przytulnie, to poczuł się bardziej swobodnie. Kuba powiedział, że czuje się czasami smutny lub zmartwiony, ale nie wie dlaczego. Psycholog zaproponował, żeby zagrać w grę planszową, która pomogła Kubie zrozumieć swoje uczucia i nazwać je.



Następnie psycholog poprosił Kubę, aby narysował swoje uczucia. Kuba początkowo miał problem, ale gdy zaczął rysować, zauważył, że czuje się lepiej i bardziej zrelaksowany.

Po wizycie u psychologa, Kuba poczuł się dużo lepiej i zrozumiał, że warto porozmawiać o swoich uczuciach z kimś, kto na co dzień zajmuje się pomocą ludziom. Kuba był bardzo zadowolony, że postanowił przyjść na wizytę do psychologa i wiedział, że może liczyć na jego pomoc w przyszłości.





# Zakończenie...

Ważne jest, aby rozmawiać o swoich uczuciach i emocjach, nawet jeśli czasami wydaje się to trudne lub krępujące. Psychologowie są specjalistami, którzy pomagają ludziom zrozumieć swoje emocje i poradzić sobie z trudnościami. Warto pamiętać, że szukanie pomocy nie jest wstydem, a jest odwagą.



# Potrzebujesz wsparcia psychologa?

*"Nie bójmy się szukać pomocy u  
specjalisty! Skorzystaj z Centrum Terapii i  
Rozwoju Akson, aby pomóc naszym  
dzieciom zrozumieć i radzić sobie z ich  
emocjami."*

