



Dziecko po trudnym wydarzeniu

Jak wspierać po wypadku, stracie bliskiej osoby, przemocy lub innym przeżyciu, które wstrząsnęło dzieckiem

DLA KOGO

Dla rodziców i opiekunów dzieci i młodzieży, które przeżyły coś trudnego albo były świadkiem takiego wydarzenia.



Oliwia Michalska
psycholog · psychotraumatolog

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

Wypadek, nagła choroba, śmierć bliskiej osoby, przemoc, pożar, rozstanie rodziców, wojna lub gwałtowna zmiana życia: dzieci czasem przeżywają rzeczy, które je przerastają. Dla rodzica to bardzo trudny czas: chcesz chronić dziecko i nie wiesz, jak mu pomóc.

Wiele dzieci, które przeżyły coś trudnego, **z czasem wraca do równowagi**, zwłaszcza gdy mają obok spokojnych, bliskich dorosłych. Ten poradnik pokazuje, jak wyglądają typowe reakcje, jak rozmawiać i co robić, a także kiedy warto poszukać pomocy.

Co się dzieje po trudnym przeżyciu

Trudne wydarzenie zaburza poczucie bezpieczeństwa dziecka. Dziecko może reagować na wiele sposobów. W pierwszych dniach i tygodniach większość reakcji jest **zrozumiałą odpowiedzią na nienormalną sytuację**, a nie oznaką choroby. Są one często zmienne: dziecko raz płacze, raz się bawi, raz jest czujne, raz wyciszone.

JAK REAGUJĄ DZIECI W RÓŻNYM WIEKU

Wiek	Typowe reakcje
Małe dzieci (do 5 lat)	powrót do wcześniejszych zachowań (moczenie, ssanie kciuka, mówienie „jak maluch”), lęk przed rozstaniem, przyłgnięcie, płaczliwość, złość, problemy ze snem i apetytem, odtwarzanie wydarzenia w zabawie.
Dzieci w wieku szkolnym (6–12 lat)	lęk, koszmary senne, bóle brzucha i głowy, wycofanie lub drażliwość, trudność w skupieniu, spadek wyników w nauce, poczucie winy („to przeze mnie”), wciąż nawracające pytania o to, co się stało.
Młodzież (13–18 lat)	złość, drażliwość, wycofanie, poczucie wyobcowania, obniżony nastrój, zmiany w nauce, ryzykowne zachowania, nadużywanie substancji, trudność w zaufaniu, myśli o sensie życia.

ZAPAMIĘTAJ

- Reakcje na stres są normalne i zwykle słabną w ciągu kilku tygodni, gdy dziecko czuje się bezpiecznie.
- Dziecko nie musi „pokazywać po sobie”, żeby cierpieć. Niektóre dzieci są spokojne i „jakby nic się nie stało”, a mają trudne przeżycia w środku.
- Jednym z najważniejszych czynników ochronnych jest **spokojna, bliska relacja z dorosłym**.

Jak wspierać dziecko

1

Zadbaj o bezpieczeństwo

Upewnij się, że dziecko jest bezpieczne i że wie o tym. Jeśli zagrożenie minęło, powiedz to wprost: „Już jest po wszystkim. Jestem z Tobą.” Jeśli wydarzenie wiąże się z przemocą, w pierwszej kolejności zapewnij dziecku bezpieczeństwo (zob. ramka niżej).

2

Przywróć rutynę

Stały rytm dnia: posiłki, sen, szkoła lub przedszkole, zabawa. Przewidywalność daje poczucie kontroli. Zapowiadaj zmiany („jutro rano idziemy do...”). Pozostaw przy dziecku znane rzeczy: ulubioną zabawkę, kocyk.

3

Bądź blisko

Więcej przytulania, bliskości i uwagi, zwłaszcza przed snem. Młodszemu dziecku może pomóc spanie przy rodzicu przez kilka dni. Nastolatkowi daj poczucie: „jestem, jeśli zechcesz”, bez narzucania się.

4

Mów prawdę, dopasowaną do wieku

Dzieci i tak wyczuwają, że coś się stało, a niejasność zwykle straszy bardziej niż prawda. Powiedz, co się wydarzyło, prostymi słowami i bez drastycznych szczegółów. Odpowiadaj na pytania, także powtarzające się. Jeśli czegoś nie wiesz, powiedz: „Nie wiem, ale się dowiem.”

5

Pozwól na emocje

Płacz, złość i lęk są dozwolone. „Widzę, że się boisz. To rozumiem.” Nie zmuszaj do opowiadania i nie wymagaj „bycia dzielny”. Dla młodszych dzieci pomocne są zabawa, rysowanie i bajki, w których mogą odtworzyć lub „oswoić” to, co się stało.

6

Ogranicz powtarzanie bodźców

Wyłącz wiadomości i unikaj w obecności dziecka rozmów dorosłych o szczegółach zdarzenia. Zadbaj, żeby nie oglądało nagrań ani zdjęć z zajścia, także w internecie.

7

Zadbaj o ciało

Sen, regularne jedzenie, ruch, czas na dworze. Pomagają proste ćwiczenia wyciszające: spokojny oddech, ciepła kąpiel, kołysanie, ściskanie poduszki.

CO MÓWIĆ, A CZEGO UNIKAĆ

Zamiast...	Powiedz...
„Nic się nie stało.”	„Wydarzyło się coś trudnego. Masz prawo się bać.”
„Nie płacz, bądź dzielny.”	„Możesz płakać. Jestem z Tobą.”
„Nie myśl o tym.”	„Jeśli zechcesz o tym porozmawiać, jestem. Jeśli nie, to też w porządku.”

Zamiast...	Powiedz...
„Wyjaśnij mi dokładnie, co się stało.”	„Opowiedz mi, ile chcesz. Nie musisz mówić wszystkiego.”
„Już nigdy nic Ci się nie stanie.”	„Zrobię, co w mojej mocy, żeby Cię chronić. Jestem tu.”

Gdy dziecko straciło bliską osobę

Dzieci przeżywają żałobę inaczej niż dorośli: raz płaczą, a za chwilę biegną się bawić. To nie znaczy, że nie cierpią. To sposób na „zaczerpnienie powietrza”.

- **Mów wprost.** „Dziadek umarł. Jego ciało przestało działać i on już nie wróci.” Unikaj zwrotów „odszedł”, „zasnął”, „wyjechał”, bo dzieci rozumieją je dosłownie i mogą bać się snu albo podróży.
- Małe dzieci (do ok. 5–6 lat) mogą nie rozumieć, że śmierć jest ostateczna, i pytać wielokrotnie, kiedy wróci. Cierpliwie powtarzaj. To normalne.
- Pozwól dziecku uczestniczyć w pożegnaniu w sposób, który może znieść: przy przygotowaniach, rysunku, liście do zmarłego, wizycie na cmentarzu. Wcześniej opisz, co będzie się działo.
- Dzieci mogą się obawiać, że **to ich wina** albo że umrą też inni bliscy. Powiedz: „To nie była Twoja wina. Dorośli, którzy się Tobą opiekują, są zdrowi i będą o Ciebie dbać.” (jeśli to prawda).
- Zachowaj pamięć: wspólne zdjęcia, historie, rytuały.

GDY DZIECKO DOŚWIADCZYŁO PRZEMOCY LUB NADUŻYCIA

- **Uwierz dziecku** i zachowaj spokój. Powiedz: „Dziękuję, że ze mną o tym rozmawiasz. To nie jest Twoja wina. Zajmę się tym.”
- Nie wypytuj o szczegóły i nie powtarzaj pytań; wystarczy podstawowa informacja, żeby zapewnić bezpieczeństwo. Szczegóły ustala wykwalifikowany specjalista.
- **Zapewnij bezpieczeństwo** i oddziel dziecko od osoby, która mogła je skrzywdzić. Nie konfrontuj sprawcy samodzielnie.
- Zgłoś sprawę na policji lub w prokuraturze; w nagłym zagrożeniu dzwoń pod **112**. W razie podejrzenia przestępstwa seksualnego wobec dziecka prawo nakłada na każdego, kto się o nim dowie, obowiązek zawiadomienia policji lub prokuratury (art. 240 Kodeksu karnego). Wsparcia i informacji udzielą: telefon **800 100 100** (dla rodziców i nauczycieli, w wyznaczonych godzinach), pedagog lub psycholog szkolny oraz ośrodek pomocy społecznej.
- Zapewnij dziecku wsparcie psychologiczne, najlepiej od osoby doświadczonej w pracy z dziećmi po traumie.

Kiedy szukać pomocy specjalisty

Nie musisz czekać, aż „będzie bardzo źle”. Warto skonsultować się z psychologiem dziecięcym lub psychiatrą, gdy:

- minął miesiąc (lub więcej), a objawy nie słabną albo się nasilają; albo wcześniej, gdy są bardzo nasilone lub dziecko nie czuje się bezpieczne,
- dziecko ma **natrętne wspomnienia, koszmary lub „powroty” wydarzenia**, silnie reaguje na rzeczy, które je przypominają, i stale ich unika,
- jest stale pobudzone i łatwo się wzdryga, ma trudności ze snem i skupieniem albo wybucha złością,
- dziecko jest wyraźnie wycofane, zobojętniałe lub smutne, przestaje się bawić i spotykać z innymi,
- zachowania regresywne (np. moczenie, mowa niemowlęca) się utrzymują,
- pojawiają się samouszkodzenia, ryzykowne zachowania, nadużywanie substancji, myśli o śmierci (wtedy nie czekaj, zajrzyj do poradnika „Nastolatek w trudnym czasie”),
- Ty czujesz, że sobie nie radzisz.

Dla dzieci po trudnych przeżyciach skuteczna jest psychoterapia poznawczo-behawioralna skoncentrowana na traumie (TF-CBT) i inne metody oparte na dowodach. Terapia obejmuje zwykle także pracę z rodzicami, bo to oni najlepiej mogą wesprzeć dziecko. Samo wystąpienie objawów nie oznacza zaburzenia stresu pourazowego (PTSD): ocenia to specjalista.

Pamiętaj o sobie

Trudne wydarzenie dotyka całej rodziny, Ty też możesz przeżywać żalobę, lęk lub wstrząs. Nie musisz być idealnym wsparciem. Wystarczy, że jesteś obok, zachowujesz tyle spokoju, na ile możesz, i prosisz o pomoc, gdy jej potrzebujesz. Rozmowa z bliską osobą, grupą wsparcia albo psychologiem jest oznaką troski, a nie słabości. Telefon dla dorosłych w kryzysie: 800 70 2222.

Ściąga: pierwsze dni po trudnym wydarzeniu

PIĘĆ RZECZY, KTÓRE POMAGAJĄ

- 1 **Bezpieczeństwo:** dziecko wie, że jest bezpieczne.
- 2 **Bliskość:** przytulanie, spokojny głos, obecność.
- 3 **Rutyna:** posiłki, sen, zabawa o stałych porach.
- 4 **Prawda w prostych słowach** i odpowiedzi na pytania.
- 5 **Pozwolenie na uczucia:** płacz i złość są w porządku.

CZEGO NIE MÓWIĆ, A CO POWIEDZIEĆ

Zamiast...	Powiedz...
„Nie płacz.”	„Możesz płakać. Jestem obok.”
„Nic się nie stało.”	„Stało się coś trudnego. Masz prawo się bać.”
„To przez Ciebie.”	„To nie była Twoja wina.”

SKONTAKTUJ SIĘ Z POMOCĄ, GDY

- objawy trwają ponad miesiąc lub się nasilają,
- dziecko ma koszmary, powroty wydarzenia lub unika wszystkiego, co je przypomina,
- pojawiają się samouszkodzenia lub myśli o śmierci: nie czekaj, skontaktuj się ze specjalistą jeszcze dziś i zadzwoń na **116 111**; w bezpośrednim zagrożeniu dzwoń pod **112**.

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 12 12 12	Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka czat na stronie brpd.gov.pl.
800 100 100	Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci wsparcie, gdy martwisz się o bezpieczeństwo dziecka; linia nie działa całodobowo, sprawdź aktualne godziny.
800 70 2222	Centrum Wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym całodobowo; także dla Ciebie, jeśli czujesz przytłoczenie.
116 123	Telefon dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym całodobowo; online: 116sos.pl.
800 190 590	Telefoniczna Informacja Pacjenta całodobowo; gdzie szukać pomocy psychologicznej i psychiatrycznej w okolicy (mapa: pacjent.gov.pl).

Na czym opiera się ten poradnik

Narodowa Sieć Stresu Traumatycznego u Dzieci (NCTSN, USA), materiały dla rodziców: Helping children cope with trauma.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), Psychological first aid: guide for field workers.

Amerykańska Akademia Pediatrii (AAP), Healthy Children: Helping children cope with grief and loss.

Cohen J., Mannarino A., Deblinger E., Treating Trauma and Traumatic Grief in Children and Adolescents (TF-CBT), Guilford Press.

Gabinet w Przemysławie

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.