



Lęk u dziecka

Jak odróżnić zwykły strach od lęku, który wymaga pomocy, i co robić na co dzień

DLA KOGO

Dla rodziców dzieci i młodzieży, które się martwią, unikają, często skarżą się na bóle brzucha lub głowy albo trudno im rozstać się z rodzicem.



Oliwia Michalska
psycholog · psychotraumatolog

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

Każde dziecko się czasem boi: ciemności, burzy, pierwszego dnia w szkole. Strach jest naturalny i potrzebny, bo chroni przed niebezpieczeństwem. Zdarza się jednak, że lęk jest tak silny, trwa tak długo lub dotyczy tylu sytuacji, że zaczyna dziecku (i całej rodzinie) utrudniać życie.

Ten poradnik pomoże Ci odróżnić jedno od drugiego i pokaże sprawdzone sposoby wspierania dziecka. Kluczowa wiadomość: **z lękiem można sobie radzić, a skuteczna pomoc istnieje.**

Lęk a zwykły strach

Lęk to reakcja organizmu na zagrożenie, także tylko wyobrażone („a co, jeśli...”). Uruchamia ciało (szybsze bicie serca, napięcie, ból brzucha), myśli (martwienie się) i zachowania (ucieczka, unikanie, przyłgnięcie do rodzica).

WARTO ZAINTERESOWAĆ SIĘ, GDY LĘK

- jest **silniejszy**, niż wynika z sytuacji,
- trwa **dłużej** niż kilka tygodni,
- wyraźnie **ogranicza życie**: dziecko unika szkoły, zajęć, kolegów, spania poza domem, albo każde wyjście kosztuje całą rodzinę mnóstwo wysiłku.

LĘK W RÓŻNYM WIEKU

Wiek	Typowe obawy
Przedszkolak	strach przed rozstaniem, ciemnością, zwierzętami, „potworami”, nowymi osobami; płacz, przyłgnięcie, trudności z zaśnięciem w swoim łóżku.
Dziecko w wieku szkolnym	obawa przed oceną i błędami, lęk przed szkołą, wypowiadaniem się przy klasie, chorobą, śmiercią bliskich; bóle brzucha rano, perfekcjonizm, trudności z koncentracją.
Nastolatek	lęk społeczny (obawa przed oceną rówieśników), martwienie się o przyszłość i o to, jak wypada, napady paniki, unikanie szkoły i spotkań, drażliwość, problemy ze snem.

Jak lęk może wyglądać

- W ciele**: bóle brzucha, głowy, nudności, szybkie bicie serca, drżenie, napięcie mięśni, trudność z zasypianiem i koszmary.
- W myślach**: ciągłe martwienie się, pytanie „a co, jeśli...”, przewidywanie najgorszego, obawa przed oceną i błędami, perfekcjonizm.

- **W zachowaniu:** unikanie, płacz, złość i „histerie” przy rozstaniu, przyłgnięcie do rodzica, odmowa pójścia do szkoły, wielokrotne upewnianie się, wycofanie. U niektórych dzieci lęk wygląda jak **drażliwość i opór**, a nie jak strach.

Najważniejsza zasada: unikanie podtrzymuje lęk

Gdy dziecko się boi, naturalnie chcemy je ochronić: zwolnić ze szkoły, zostać z nim w pokoju, odpowiedzieć na kolejne „a na pewno?”. Na chwilę przynosi to ulgę, ale daje dziecku sygnał: *„rzeczywiście to jest niebezpieczne i sam sobie nie poradzę”*. Lęk rośnie, a świat dziecka się kurczy.

Dlatego zamiast **usuwać** wszystkie trudności, pomagamy dziecku **stopniowo się z nimi oswajać**, w małych krokach, z naszym wsparciem. To podstawa terapii poznawczo-behawioralnej (CBT), która jest dobrze przebadaną metodą pomocy dzieciom z lękiem.

CO MOŻE NIECHCĄCY NASILAĆ LĘK

- wyręczanie, nadmierna ochrona i zwalnianie dziecka z każdej trudnej sytuacji,
- nieustanne uspokajanie i odpowiadanie na te same pytania („na pewno będzie dobrze?”),
- lekceważenie („nie przesadzaj”, „nie ma się czego bać”),
- zawstydzanie i porównywanie („Franek się nie boi”),
- okazywanie własnego niepokoju: dzieci uczą się lęku także od nas.

Jak pomagać na co dzień

1

Zauważ i nazwij

„Widzę, że martwisz się jutrzejszym sprawdzianem. Boisz się, że się zawiedziesz?” Nazwanie emocji uspokaja, a dziecko czuje, że jest rozumiane. Nie musisz od razu naprawiać.

2

Okaż zrozumienie i wiarę w dziecko

„Wiem, że to trudne. Jestem obok. Wierzę, że dasz radę, tak jak wtedy, gdy...” Zamiast „nie bój się” mów „to naprawdę trudne i dasz radę”.

3

Pomóż się uspokoić

Pokaż prosty sposób: powolny oddech („wdechamy kwiatek, dmuchamy świeczkę”, wdech na 4, wydech na 6), rozluźnienie mięśni, ruch, narysowanie lęku. Ćwiczcie, gdy jest spokojnie, żeby dziecko mogło z nich skorzystać w trudnej chwili.

4

Rozmawiaj o myślach

Starszemu dziecku, w spokojnej chwili, możesz zadać kilka pytań: „Jak bardzo prawdopodobne jest to, czego się boisz? Co zrobisz, jeśli się wydarzy? Co powiedziałbyś przyjacielowi w takiej sytuacji?” Chodzi o to, by dziecko samo zauważyło, że lęk często przeszacowuje zagrożenie. Nie wracaj do tych pytań w kółko, bo roztrząsanie najgorszego scenariusza może nasilać martwienie się; przy silnym lęku ćwiczcie to z terapeutą.

5

Zaplanuj małe kroki

Z dzieckiem ułóżcie „drabinę odwagi” (patrz ściągą): od rzeczy łatwych do trudnych. Powtarzajcie dany krok, aż stanie się łatwy; dopiero wtedy przejdźcie do następnego. Chwal wysiłek, nie tylko efekt.

CO MÓWIĆ, GDY DZIECKO SIĘ BOI

Zamiast...	Powiedz...
„Nie bój się, nic się nie stanie!”	„Widzę, że się boisz. To trudne. Jestem obok i razem coś wymyślimy.”
„Nie przesadzaj.”	„Wiem, że dla Ciebie to bardzo ważne. Opowiedz mi, czego się boisz?”
„Na pewno będzie dobrze.”	„Nie wiem, jak będzie, ale wiem, że dasz radę. Co mogłoby Ci pomóc?”
„Skoro się boisz, zostań w domu.”	„Jutro idziemy do szkoły. Ustalmy razem, co zrobisz, gdy będzie trudno.”
„Bądź dzielny!”	„Odwaga to zrobić coś, gdy się boimy. Ten krok to właśnie odwaga.”

Dobre nawyki, które zmniejszają lęk

- regularny sen: stała pora, bez ekranów w łóżku i na godzinę przed snem,
- codzienny ruch i czas na dworze,
- przewidywalny rytm dnia i zapowiadanie zmian,
- ograniczenie newsów, drastycznych filmów i gier, które mogą nasilać lęk,
- czas na zabawę i odpoczynek: nie przeciążaj dziecka zajęciami,
- czytanie książeczek o emocjach, rysowanie i opowiadanie o lękach (można je „oswoić” zabawną nazwą lub rysunkiem),
- własny przykład: pokazuj, jak radzisz sobie z trudnościami („Denerwuję się, ale zrobię głęboki oddech i spróbuję”).

Szkoła i rozstania

- **Rozstanie rano:** krótki, pewny rytuał pożegnania (ten sam codziennie), bez przeciągania i bez zakradania się. Zapowiedz godzinę odbioru i dotrzymaj jej.
- **Odmowa chodzenia do szkoły:** najpierw sprawdź, czy w szkole nie dzieje się nic złego (np. przemoc rówieśnicza, trudności w nauce). Jeśli szkoła jest bezpieczna, pamiętaj, że im dłużej dziecko zostaje w domu, tym trudniej wrócić. Porozmawiaj jak najszybciej z wychowawcą i pedagogiem, ustalcie plan stopniowego powrotu i spokojne wsparcie na miejscu (np. wyznaczona osoba, miejsce na odpoczynek).
- **Wystąpienia publiczne, odpowiedzi przy tablicy, sprawdziany:** mniejsze kroki, ćwiczenie w domu, wsparcie nauczyciela.

Kiedy zgłosić się do specjalisty

Skonsultuj się z psychologiem lub psychiatrą dzieci i młodzieży, jeśli lęk:

- trwa dłużej niż kilka tygodni mimo Twoich starań,
- ogranicza naukę, kontakty z rówieśnikami, spanie, jedzenie lub codzienne funkcjonowanie rodziny,
- przybiera postać napadów paniki (nagłych, silnych, z kołataniem serca, dusznością, poczuciem utraty kontroli),
- wiąże się z uporczywymi bólami ciała (najpierw skonsultuj się z pediatrą, żeby wykluczyć przyczyny medyczne),
- współwystępuje z długotrwałym smutkiem, wycofaniem, samouszkodzeniami lub myślami o śmierci (przy samouszkodzeniach i myślach o śmierci nie czekaj, zajrzyj do ramki poniżej).

Leczenie lęku u dzieci obejmuje przede wszystkim psychoedukację rodziców i dziecka oraz psychoterapię poznawczo-behawioralną; w cięższych przypadkach lekarz może rozważyć także leczenie farmakologiczne. Nie trzeba czekać, aż „będzie bardzo źle”: im wcześniej, tym szybciej dziecko wraca do swobodnego życia.

NATYCHMIAST SKONTAKTUJ SIĘ Z POMOCĄ, JEŚLI

dziecko robi sobie krzywdę lub jest w bezpośrednim zagrożeniu: nie zostawiaj go samego i zadzwoń pod numer **112**, postępując według wskazówek dyspozytora.

dziecko mówi o śmierci lub o chęci odebrania sobie życia, a zagrożenie nie jest bezpośrednie: nie zostawiaj go samego i skontaktuj się ze specjalistą jeszcze dziś (telefon zaufania **116 111**). Więcej w poradniku „Nastolatek w trudnym czasie”. Numery wsparcia znajdziesz na ostatniej stronie.

Ściągą: drabina odwagi

JAK Z NIEJ KORZYSTAĆ

- 1 Napisz **cel**: coś, co dziecko chce umieć robić (np. pójść do szkoły bez płaczu, przespać noc w swoim łóżku).
- 2 Z dzieckiem wymyślcie 6 kroków **od najłatwiejszego do najtrudniejszego**. Każdy oceńcie: ile lęku (0–10)?
- 3 Zaczynajcie od kroku łatwego. Powtarzajcie go, aż lęk wyraźnie spadnie. Dopiero wtedy idźcie wyżej.
- 4 Po każdym kroku **doceń wysiłek** i zaznacz ✓.

MÓJ CEL

Krok (1 = najłatwiejszy, 6 = najtrudniejszy)	Lęk 0–10	Zrobione ✓
6.		
5.		
4.		
3.		
2.		
1.		

PAMIĘTAJ

Lęk zwykle **rośnie, gdy zaczynamy**, a opada, jeśli dziecko zostaje w sytuacji dość długo lub powtarza krok. Wycofanie się w szczycie lęku go utrwala. Nie pędź, ale i nie rezygnuj w połowie.

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.
800 190 590	Telefoniczna Informacja Pacjenta całodobowo; podpowie, gdzie w Twojej okolicy dostaniesz pomoc psychologiczną i psychiatryczną (mapa punktów: pacjent.gov.pl).

Na czym opiera się ten poradnik

Amerykańska Akademia Pediatrii (AAP), Healthy Children: Anxiety Disorders; Helping children cope with anxiety.

NHS, Anxiety disorders in children (nhs.uk).

Przeglądy badań nad skutecznością terapii poznawczo-behawioralnej w lęku u dzieci i młodzieży (m.in. Cochrane).

Gabinet w Przemyślu

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.