

Emocje w rodzinie

część II

Ewa Bensch-Smagala

Lęki dzieci - jak je rozpoznać i oswoić. Od nocnych koszmarów po lęk przed szkołą



Tytuł: Lęki dzieci - jak je rozpoznać i oswoic. Od nocnych koszmarów po lęk przed szkołą.
Autor: Ewa Bensz - Smagała

Korekta: Urszula Szybowicz
Korekta składu: Kamila Olejnik
Skład i opracowanie graficzne: Laura Sobotka
Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK
ISBN: 978-83-68385-62-5

COPYRIGHT © 2025 Fundacja Nie Widać Po Mnie
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower
01-042 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower
01-042 Warszawa

Realizacja zadań: „**Emocje w Rodzinie 2**” w ramach programu: „Ochrona i promocja zdrowia psychicznego dotycząca psychoedukacji dzieci i młodzieży”.

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Warszawa 2026

Dla kogo jest ten ebook i jak z niego korzystać?

Ten ebook został stworzony z myślą o dorosłych, którzy chcą lepiej rozumieć dziecięcy lęk i reagować w sposób wspierający, a nie nasilający napięcie. Jest skierowany przede wszystkim do:

- ♥ rodziców i opiekunów,
- ♥ nauczycieli i wychowawców,
- ♥ pedagogów i specjalistów pracujących z dziećmi,
- ♥ wszystkich dorosłych towarzyszących dzieciom w codziennym rozwoju.

Znajdziesz tu wiedzę opartą na psychologii rozwojowej, neurobiologii oraz praktyce pracy z dziećmi, ale podaną w przystępny i konkretny sposób. Celem ebooka nie jest diagnozowanie ani „usuwanie” lęku, lecz jego zrozumienie i osvajanie.

Warto korzystać z tej publikacji spokojnie i etapami, a nie jako z poradnika do przeczytania „na raz”. Każdy rozdział odpowiada na inne pytania, które pojawiają się w codziennym życiu: dlaczego dziecko nie chce zasypiać, skąd bierze się lęk przed szkołą, jak reagować na poranne napięcie, co mówić, gdy dziecko się boi.

Możesz korzystać z ebooka na kilka sposobów:

- ♥ czytać całość, aby zrozumieć mechanizmy lęku,
- ♥ wracać do wybranych rozdziałów w zależności od aktualnej sytuacji dziecka,
- ♥ wykorzystywać zawarte wskazówki jako inspirację do rozmów i działań wspierających,
- ♥ traktować go jako narzędzie refleksji nad własnym stylem reagowania na emocje dziecka.

Szczególnie ważne jest, aby podczas lektury pamiętać, że każde dziecko jest inne. Nie istnieje jeden uniwersalny sposób reagowania na lęk. To, co działa u jednego dziecka, u innego może wymagać modyfikacji. Dlatego proponowane strategie mają charakter elastyczny i opierają się na budowaniu relacji, poczucia bezpieczeństwa oraz stopniowej regulacji emocji.

Ten ebook nie zastępuje konsultacji ze specjalistą w sytuacji, gdy lęk dziecka jest nasilony i znacząco utrudnia funkcjonowanie. Może jednak być pierwszym krokiem do lepszego zrozumienia zachowania dziecka i bardziej świadomego wspierania go w trudnych momentach.

Najważniejszą ideą tej publikacji jest zmiana perspektywy: z pytania „Jak sprawić, żeby dziecko przestało się bać?” na pytanie „Czego potrzebuje moje dziecko, kiedy się boi?”. Ta zmiana często staje się początkiem realnej ulgi – zarówno dla dziecka, jak i dla dorosłego.



Dlaczego dzieci się boją ?

Lęk jest jedną z najbardziej podstawowych emocji człowieka – i jednocześnie jedną z najczęściej niezrozumianych w kontekście dzieciństwa. Kiedy dziecko mówi „boję się”, płacze przed snem, nie chce iść do szkoły albo reaguje złością i napięciem, dorośli często interpretują to jako „przesadę”, „wymuszanie” albo „zły nawyk”. Tymczasem z perspektywy rozwojowej lęk nie jest problemem samym w sobie. Jest sygnałem.

Dzieci boją się, ponieważ ich układ nerwowy dopiero się rozwija i uczy regulacji emocji. Mózg dziecka jest bardziej wrażliwy na bodźce, zmiany i niepewność. Struktury odpowiedzialne za reagowanie na zagrożenie dojrzewają szybciej niż te, które odpowiadają za racjonalne wyjaśnianie sytuacji i samouspokojenie. Oznacza to, że dziecko może bardzo silnie odczuwać lęk, nawet jeśli dorosły wie, że sytuacja jest obiektywnie bezpieczna.

Dla dziecka ciemny pokój, nowa szkoła, rozstanie z rodzicem czy zmiana rutyny mogą być realnym źródłem napięcia. Nie dlatego, że „wymyśla problem”, ale dlatego, że jego mózg interpretuje nowość i brak przewidywalności jako potencjalne zagrożenie. Lęk jest więc biologiczną reakcją ochronną, a nie oznaką słabości czy manipulacji.

Warto pamiętać, że dzieci często nie potrafią nazwać lęku wprost. Zamiast powiedzieć „boję się”, mogą:

- ♥ odmawiać pójścia do szkoły,
- ♥ skarżyć się na ból brzucha lub głowy,
- ♥ być drażliwe lub wybuchowe,
- ♥ wycofywać się z kontaktów,
- ♥ mieć trudności ze snem,
- ♥ kurczowo trzymać się opiekuna.

To nie są „złe zachowania”. To komunikaty emocjonalne. Lęk u dzieci bardzo często ukrywa się pod powierzchnią zachowania, które na pierwszy rzut oka wygląda jak nieposłuszeństwo, bunt lub lenistwo.

Dodatkowo dzieci uczą się reagowania na lęk poprzez obserwację dorosłych. Jeśli środowisko jest napięte, nieprzewidywalne lub pełne presji, układ nerwowy dziecka pozostaje w stanie podwyższonej czujności. Współczesne dzieci mierzą się także z nadmiarem bodźców, szybkim tempem życia, wymaganiami szkolnymi i społecznymi oraz ograniczoną przestrzenią na swobodną regulację emocji. To wszystko sprawia, że lęk może pojawiać się częściej i intensywniej niż jeszcze kilkanaście lat temu.

Nie bez znaczenia jest również temperament dziecka. Niektóre dzieci rodzą się z bardziej wrażliwym układem nerwowym -szybciej reagują napięciem, mocniej przeżywają zmiany i potrzebują więcej czasu na adaptację. To nie jest wada. To cecha, która wymaga odpowiedniego wsparcia, zrozumienia i poczucia bezpieczeństwa.

Najważniejsze jest jedno: lęk dziecka zawsze ma sens, nawet jeśli dorosły go nie rozumie. Za każdym lękiem stoi potrzeba - bezpieczeństwa, przewidywalności, bliskości, zrozumienia lub kontroli nad sytuacją.



Czy lęk jest “normalny” ?

Lęk w dzieciństwie jest zjawiskiem naturalnym i rozwojowym. Każde dziecko w różnych etapach życia doświadcza obaw, które są adekwatne do jego wieku i możliwości poznawczych.

Małe dzieci mogą bać się rozstania z rodzicem, głośnych dźwięków czy obcych osób. Przedszkolaki często przeżywają lęk przed ciemnością, potworami czy samotnym zasypianiem. Dzieci w wieku szkolnym zaczynają obawiać się oceny, porażki, relacji rówieśniczych i obowiązków szkolnych. Te lęki nie pojawiają się przypadkowo – są związane z rozwojem wyobraźni, świadomości społecznej oraz poczucia odpowiedzialności.

Problem nie polega na tym, że dziecko się boi. Problem pojawia się wtedy, gdy lęk:

- ♥ jest bardzo intensywny i długotrwały,
- ♥ utrudnia codzienne funkcjonowanie,
- ♥ prowadzi do silnego unikania,
- ♥ nasila się zamiast stopniowo wygasać,
- ♥ wpływa na sen, zdrowie i relacje społeczne.

W praktyce oznacza to, że lęk przed pierwszym dniem w szkole jest normą, ale codzienny, paraliżujący strach przed wyjściem z domu przez wiele miesięcy wymaga już uważniejszej obserwacji i wsparcia.

Ważne jest również rozróżnienie między lękiem a strachem. Strach pojawia się w odpowiedzi na konkretne zagrożenie (np. głośny hałas), natomiast lęk często dotyczy sytuacji przewidywanych lub wyobrażonych (np. „co jeśli coś pójdzie źle?”, „co jeśli sobie nie poradzę?”). Dzieci, których wyobraźnia intensywnie się rozwija, mogą przeżywać lęk bardzo realistycznie, nawet jeśli zagrożenie nie istnieje w rzeczywistości.

Niestety, jednym z najczęstszych błędów dorosłych jest bagatelizowanie lęku dziecka poprzez komunikaty: „nie ma się czego bać”, „przesadzasz”, „bądź dzielny”. Choć wypowiedziane z troski, mogą one nasilać poczucie niezrozumienia i osamotnienia. Dziecko nie przestaje się bać dlatego, że ktoś powie mu, że strach jest nielogiczny. Potrzebuje raczej regulacji emocjonalnej i bezpiecznej obecności dorosłego.

Lęk staje się mniej obciążający, gdy dziecko czuje, że ktoś je rozumie, wspiera i pomaga mu stopniowo oswajać trudne sytuacje. To właśnie relacja z dorosłym jest najważniejszym czynnikiem chroniącym w rozwoju emocjonalnym.

Czym jest lęk u dziecka ?

Lęk u dziecka jest naturalną reakcją emocjonalną i fizjologiczną na sytuacje, które są odbierane jako trudne, nieznane, nieprzewidywalne lub potencjalnie zagrażające. Nie oznacza on słabości, nadwrażliwości ani „problemu wychowawczego”. Jest częścią zdrowego rozwoju i pełni ważną funkcję ochronną- informuje organizm, że potrzebna jest uważność, wsparcie i poczucie bezpieczeństwa.

Z perspektywy psychologicznej lęk to stan napięcia, niepokoju i oczekiwania na coś trudnego lub niebezpiecznego, nawet jeśli realne zagrożenie nie występuje. W przeciwieństwie do strachu, który pojawia się w odpowiedzi na konkretną sytuację (np. głośny dźwięk czy nagłe zdarzenie), lęk często dotyczy tego, co może się wydarzyć – wyobrażeń, przewidywań i niepewności.

U dzieci granica między wyobraźnią a rzeczywistością bywa płynna, dlatego przeżywany lęk jest dla nich bardzo realny. Strach przed potworami, ciemnością, oceną w szkole czy rozstaniem z rodzicem nie jest „wymyślony”- jest autentycznym doświadczeniem emocjonalnym, które aktywuje układ nerwowy w taki sam sposób jak rzeczywiste zagrożenie.



Lęk jako reakcja układu nerwowego

Aby zrozumieć lęk u dziecka, warto spojrzeć na niego przez pryzmat funkcjonowania mózgu i ciała. Kiedy dziecko odczuwa lęk, jego układ nerwowy uruchamia reakcję alarmową. Organizm przygotowuje się do walki, ucieczki lub zamrożenia. Przyspiesza oddech, wzrasta napięcie mięśniowe, pojawia się czujność, a myśli zaczynają koncentrować się na zagrożeniu.

U dzieci ta reakcja jest szczególnie intensywna, ponieważ struktury mózgu odpowiedzialne za kontrolę emocji i racjonalną ocenę sytuacji dopiero dojrzewają. Oznacza to, że dziecko może bardzo silnie reagować na sytuacje, które dorosłemu wydają się błahie- zmiana planu dnia, nowa sytuacja społeczna, odpowiedź przy tablicy czy nocne odgłosy.

Dodatkowo dzieci mają mniejszą zdolność do samoregulacji. Nie potrafią jeszcze samodzielnie uspokoić swojego ciała i emocji tak jak dorośli. Potrzebują w tym procesie wsparcia zewnętrznego – spokojnej obecności dorosłego, przewidywalności i poczucia bezpieczeństwa. Dlatego lęk dziecka bardzo często reguluje się w relacji, a nie poprzez tłumaczenie czy logiczne wyjaśnienia.

Jak lęk różni się od strachu i stresu?

Choć pojęcia lęku, strachu i stresu są często używane zamiennie, w rzeczywistości odnoszą się do nieco innych doświadczeń. Strach jest reakcją na konkretne zagrożenie tu i teraz - np. głośny hałas, agresywne zachowanie czy nagłe zdarzenie. Jest krótkotrwały i zazwyczaj ustępuje po zniknięciu bodźca.

Lęk natomiast dotyczy sytuacji przewidywanych, wyobrażonych lub niepewnych. Może pojawiać się przed sprawdzianem, wizytą u lekarza, wyjazdem, zmianą szkoły czy snem w samotności. Jest bardziej rozciągnięty w czasie i często towarzyszy dziecku jeszcze zanim wydarzy się coś trudnego.

Stres z kolei jest szerszą reakcją organizmu na obciążenie – może wynikać zarówno z nadmiaru bodźców, presji, zmęczenia, jak i długotrwałego napięcia emocjonalnego. U dzieci lęk i stres bardzo często współwystępują i wzajemnie się wzmacniają. Zrozumienie tych różnic jest kluczowe, ponieważ pomaga dorosłym adekwatnie reagować. Dziecko przeżywające lęk nie potrzebuje przede wszystkim motywowania ani przekonywania, że „wszystko będzie dobrze”. Potrzebuje regulacji, akceptacji emocji i stopniowego osławiania trudnej sytuacji.

Jak lęk objawia się u dziecka?

Lęk u dzieci rzadko przybiera wyłącznie formę słów. Częściej wyraża się poprzez ciało, zachowanie i emocje. Dziecko może nie powiedzieć „boję się”, ale pokaże to poprzez swoje reakcje.

Do najczęstszych objawów lęku należą:

- ♥ unikanie określonych sytuacji (np. szkoły, zajęć, zasypiania),
- ♥ płacz, rozdrażnienie, napady złości,
- ♥ wycofanie i niechęć do kontaktu,
- ♥ trudności z koncentracją,
- ♥ napięcie w ciele,
- ♥ problemy ze snem,
- ♥ częste pytania i zamartwianie się,
- ♥ dolegliwości somatyczne (ból brzucha, głowy, nudności).



Szczególnie charakterystyczne jest to, że lęk często „ukrywa się” pod zachowaniami trudnymi. Dziecko, które odmawia wyjścia do szkoły, może w rzeczywistości doświadczać silnego napięcia i poczucia zagrożenia. Dziecko agresywne lub wybuchowe może reagować w ten sposób, ponieważ jego układ nerwowy jest przeciążony i funkcjonuje w trybie alarmowym.

Z perspektywy rozwojowej zachowanie jest komunikatem. Zamiast pytać „dlaczego dziecko tak się zachowuje?”, warto zadać pytanie: „co ono przeżywa i czego potrzebuje w tej chwili?”.

Subiektywność lęku – każde dziecko przeżywa go inaczej

Lęk jest doświadczeniem bardzo indywidualnym. Dwoje dzieci w tej samej sytuacji może reagować zupełnie inaczej. Jedno z ciekawością wejdzie do nowej klasy, drugie będzie odczuwać silne napięcie i potrzebować czasu na adaptację. Nie oznacza to, że jedno jest „odważne”, a drugie „słabe”. Oznacza to, że ich układy nerwowe i temperament różnią się poziomem wrażliwości.

Na sposób przeżywania lęku wpływają m.in.:

- ♥ temperament i wrażliwość sensoryczna,
- ♥ wcześniejsze doświadczenia,
- ♥ styl przywiązania,
- ♥ relacje z dorosłymi,
- ♥ poczucie bezpieczeństwa w środowisku,
- ♥ poziom przeciążenia bodźcami.

Dzieci wysoko wrażliwe mogą reagować silniej na zmiany, nowe sytuacje i presję społeczną. Potrzebują więcej czasu na adaptację i większej przewidywalności. Z kolei dzieci bardziej impulsywne mogą maskować lęk poprzez działanie, ruch i zachowania opozycyjne.

Lęk a rozwój emocjonalny dziecka

Lęk pełni ważną rolę w rozwoju emocjonalnym. Pomaga dziecku uczyć się ostrożności, przewidywania konsekwencji i rozpoznawania zagrożeń. Wspiera także rozwój samoregulacji, jeśli dziecko doświadcza adekwatnego wsparcia dorosłych.

Problem pojawia się nie wtedy, gdy dziecko się boi, ale wtedy, gdy pozostaje z lękiem samo. Brak zrozumienia, bagatelizowanie emocji lub nadmierna presja mogą prowadzić do utrwalenia napięcia i wzrostu unikania trudnych sytuacji.

Wspierający dorosły pełni funkcję „zewnętrznego regulatora” emocji. Jego spokój, akceptacja i przewidywalność pomagają dziecku stopniowo budować własne strategie radzenia sobie z lękiem. To proces, który wymaga czasu, cierpliwości i uważności.

Dlaczego lęku nie należy „usuwać”, lecz oswajać?

Naturalną reakcją dorosłych jest chęć jak najszybszego zmniejszenia lęku dziecka. Jednak próby natychmiastowego uspokajania, odwracania uwagi lub unikania trudnych sytuacji mogą paradoksalnie wzmacniać lęk w dłuższej perspektywie. Dziecko uczy się wtedy, że sytuacja rzeczywiście jest niebezpieczna, skoro trzeba jej unikać lub natychmiast „ratować” je z napięcia.

Oswajanie lęku polega na czymś innym – na stopniowym budowaniu poczucia bezpieczeństwa, nazywaniu emocji, towarzyszeniu dziecku i wprowadzaniu małych kroków adaptacyjnych. Kluczowe jest doświadczenie: „boję się, ale nie jestem z tym sam”.

Lęk, który zostaje przyjęty z empatią i zrozumieniem, ma szansę się regulować. Lęk ignorowany lub zawstydzany często nasila się i przybiera bardziej złożone formy – somatyczne, behawioralne lub społeczne.

Dlatego najważniejszą zmianą perspektywy w pracy z lękiem dziecka jest odejście od myślenia: „jak sprawić, żeby przestało się bać?” na rzecz pytania: „jak mogę pomóc mu poczuć się bezpiecznie, kiedy się boi?”. To właśnie poczucie bezpieczeństwa – w relacji, środowisku i codzienności- jest fundamentem regulacji dziecięcego lęku.

Lęki rozwojowe – co jest normą na danym etapie

Lęki dziecięce nie są przypadkowe- w większości przypadków mają charakter rozwojowy i odpowiadają etapowi dojrzwania układu nerwowego, wyobraźni i świadomości społecznej. Każdy etap życia przynosi charakterystyczne obawy, które pełnią funkcję adaptacyjną, ucząc dziecko ostrożności, przewidywania konsekwencji i samoregulacji emocji.

Niemowlę i małe dziecko (0–3 lata)

W tym okresie lęk koncentruje się głównie na separacji od opiekuna. Dziecko w naturalny sposób reaguje niepokojem, gdy rodzic oddala się z pola widzenia („lęk separacyjny”). Pojawiają się także obawy przed głośnymi dźwiękami, nagłymi zmianami w otoczeniu i nieznanymi osobami. Maluch nie rozumie jeszcze różnicy między realnym zagrożeniem a wyobrażeniem, dlatego jego reakcje mogą wydawać się przesadne.

Typowe zachowania: płacz, przytulanie się, kurczowe trzymanie opiekuna, wycofanie.

Przedшкоlak (3–6 lat)

U przedszkolaków lęki stają się bardziej związane z wyobraźnią. Pojawiają się strachy przed ciemnością, potworami, złymi snami, burzą, a także fantastycznymi postaciami z bajek. Dziecko może mieć trudności z rozróżnieniem fantazji od rzeczywistości, co sprawia, że lęki te wydają się bardzo realne.

Typowe zachowania: opór przed zasypianiem, prośba o obecność dorosłego w pokoju, unikanie niektórych zabaw lub miejsc.

Dziecko w wieku szkolnym (6–12 lat)

W wieku szkolnym lęki stają się bardziej społeczne i poznawcze. Dziecko zaczyna obawiać się porażki, oceny nauczyciela, odrzucenia rówieśników czy braku akceptacji w grupie. Pojawia się też lęk związany z obowiązkami i nowymi sytuacjami, takimi jak wyjazdy, zmiany w klasie czy odpowiedzialność za zadania.

Typowe zachowania: zamartwianie się, bóle brzucha przed szkołą, unikanie zadań, wycofanie lub zwiększona drażliwość.

Nastolatek (12+ lat)

W okresie dojrzwania lęki stają się bardziej abstrakcyjne i refleksyjne. Mogą dotyczyć własnej przyszłości, relacji, tożsamości, sukcesu czy akceptacji w grupie rówieśniczej. Wzrasta znaczenie porównywania się z innymi i świadomości społecznej.

Typowe zachowania: zamknięcie się w sobie, obsesyjne myślenie o tym, „co będzie”, unikanie wyzwań lub ryzykownych sytuacji, lęk przed oceną, wycofanie społeczne.

Kiedy lęk przekracza normę?

Lęki rozwojowe są naturalne, jeśli są umiarkowane, krótkotrwałe i związane z danym etapem rozwoju. Powodem do niepokoju staje się sytuacja, gdy lęk:

- ♥ utrudnia codzienne funkcjonowanie dziecka,
- ♥ jest nadmiernie intensywny i trwa długo,
- ♥ prowadzi do silnego unikania sytuacji rozwojowych,
- ♥ zaburza sen, naukę lub relacje społeczne.

Rozpoznanie, co jest normą, a co wymaga wsparcia specjalisty, jest kluczowe dla zdrowego rozwoju emocjonalnego dziecka. Świadomość etapów lęków rozwojowych pozwala dorosłym reagować adekwatnie- wspierać i towarzyszyć dziecku zamiast bagatelizować jego obawy.



Najczęstsze lęki dzieci - jak je rozpoznać ?

Lęk u dziecka rzadko przychodzi z etykietą. Najczęściej nie usłyszymy wprost: „boję się”. Zamiast tego zobaczymy zachowanie, które może być mylące- złość, wycofanie, opór, bóle brzucha czy problemy ze snem. Dlatego kluczowe nie jest tylko pytanie czy dziecko się boi, ale jak ten lęk się przejawia.

Poniżej znajdują się najczęstsze obszary dziecięcych lęków oraz sygnały, które mogą pomóc je rozpoznać.

1. Lęk separacyjny

To jeden z najbardziej naturalnych lęków, szczególnie widoczny u młodszych dzieci, ale może pojawiać się również w wieku szkolnym. Dotyczy rozstania z rodzicem lub opiekunem.

Jak go rozpoznać?

- silny płacz przy rozstaniu,
- kurczowe trzymanie się dorosłego,
- odmowa wejścia do sali lub klasy,
- częste pytania: „Kiedy po mnie przyjdiesz?”,
- napięcie i rozdrażnienie przed wyjściem z domu.
-

W starszym wieku może przybierać subtelniejszą formę – dziecko nie chce jechać na wycieczki, nocować poza domem, zostawać samo w pokoju.



2. Lęk przed ciemnością i nocne obawy

Typowy szczególnie dla wieku przedszkolnego, związany z intensywną wyobraźnią. Dziecko może wierzyć, że w pokoju czai się coś niebezpiecznego.

Jak go rozpoznać?

- opór przed zasypianiem,
- wielokrotne wychodzenie z łóżka,
- prośby o zapaloną lampkę lub obecność dorosłego,
- koszmary senne,
- wzmożona czujność wieczorem.
-

Dla dziecka te przeżycia są realne – uspokajanie wyłącznie logicznymi argumentami zwykle nie przynosi efektu.

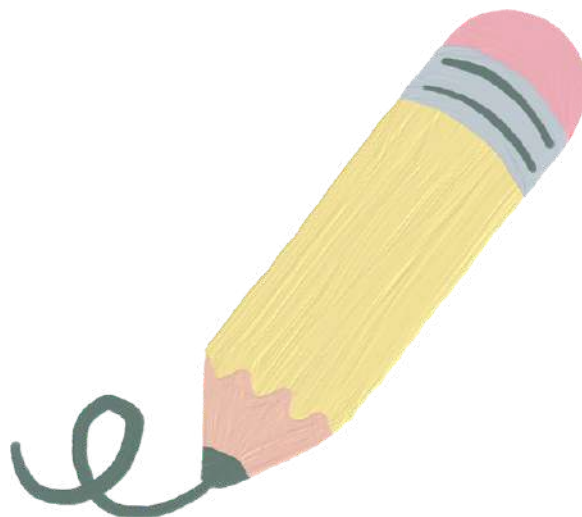
3. Lęk szkolny

Może dotyczyć zarówno nauki, jak i relacji rówieśniczych czy oceny nauczyciela. Często bywa mylony z lenistwem lub buntem.

Jak go rozpoznać?

- bóle brzucha, głowy lub nudności przed szkołą,
- przeciąganie porannych czynności,
- nagłe pogorszenie nastroju w niedzielny wieczór,
- unikanie mówienia o szkole,
- nadmierne zamartwianie się sprawdzianami lub oceną.
-

Czasem dziecko nie potrafi dokładnie powiedzieć, czego się boi – mówi tylko: „Nie chcę iść”.



4. Lęk społeczny

Dotyczy sytuacji, w których dziecko może być oceniane – wystąpienia, odpowiedzi przy tablicy, nowe znajomości, udział w zajęciach grupowych.

Jak go rozpoznać?

- milczenie w obecności obcych,
- unikanie kontaktu wzrokowego,
- napięcie przed występami,
- silne przeżywanie krytyki,
- wycofywanie się z aktywności grupowych.
-

Często dzieci z lękiem społecznym są postrzegane jako „nieśmiałe”, choć w rzeczywistości doświadczają intensywnego napięcia.

5. Lęk uogólniony i zamartwianie się

Niektóre dzieci martwią się „na zapas” – o zdrowie swoje i bliskich, przyszłość, drobne błędy czy wydarzenia, które jeszcze się nie wydarzyły.

Jak go rozpoznać?

- częste pytania „A co jeśli...?”,
- trudności z zasypianiem z powodu natłoku myśli,
- potrzeba ciągłego upewniania się,
- napięcie nawet w neutralnych sytuacjach.
-

To lęk mniej widoczny, ale bardzo obciążający wewnętrznie.

6. Lęk somatyczny – kiedy ciało mówi za dziecko

U wielu dzieci lęk objawia się poprzez ciało. Objawy fizyczne nie są udawane – są realną reakcją układu nerwowego.

Jak go rozpoznać?

- nawracające bóle brzucha bez przyczyny medycznej,
- bóle głowy,
- nudności,
- przyspieszony oddech,
- nadmierne zmęczenie.
-



Często nasilają się w określonych sytuacjach – przed szkołą, sprawdzianem, wyjściem z domu.

Na co zwrócić szczególną uwagę?

Lęk u dziecka najczęściej sygnalizują trzy obszary:

1. **Unikanie** – dziecko zaczyna omijać sytuacje, które budzą napięcie.
2. **Nadmierna kontrola lub potrzeba zapewnień** – częste pytania, upewnianie się, rytuały.
3. **Zmiana zachowania** – wycofanie, drażliwość, problemy ze snem lub koncentracją.

Najważniejsze jest jednak to, że lęk ma sens. Jest informacją o przeciążeniu, niepewności lub potrzebie bezpieczeństwa. Zamiast skupiać się wyłącznie na zachowaniu, warto próbować dostrzec emocję, która pod nim stoi.

Rozpoznanie lęku to pierwszy krok do jego oswojania. Gdy dorosły zaczyna widzieć w trudnym zachowaniu nie „problem”, lecz sygnał napięcia, zmienia się sposób reagowania – a to właśnie reakcja dorosłego często decyduje o tym, czy lęk będzie się nasilał, czy stopniowo regulował.

Skuteczne sposoby oswajania lęku – narzędzia dla dorosłych

Oswajanie lęku u dziecka nie polega na jego szybkim „wyciszeniu” ani przekonywaniu, że nie ma się czego bać. Lęk nie znika pod wpływem logicznych argumentów, ponieważ jest reakcją emocjonalną i fizjologiczną, a nie wyłącznie poznawczą. Najskuteczniejszym wsparciem jest regulacja, relacja i stopniowe budowanie poczucia bezpieczeństwa. Dziecko nie potrzebuje dorosłego, który usuwa wszystkie trudne emocje. Potrzebuje dorosłego, który potrafi przy nich spokojnie towarzyszyć.

1. Regulacja emocji zamiast racjonalizowania

Naturalną reakcją dorosłych jest uspokajanie słowami: „Nie bój się”, „Nic się nie stanie”, „To tylko wyobraźnia”. Choć intencja jest dobra, takie komunikaty często nie regulują lęku, a czasem wręcz go nasilają, ponieważ dziecko czuje się niezrozumiane.

Zamiast zaprzeczać emocjom, warto je nazwać i uznać:

- „Widzę, że bardzo się boisz.”
- „To trudne, kiedy coś jest nowe i niepewne.”
- „Jestem tu z tobą, jesteś bezpieczny.”

Nazwanie emocji pomaga dziecku poczuć się zauważonym, a spokojna obecność dorosłego obniża napięcie układu nerwowego.

2. Spokojna obecność i współregulacja

Układ nerwowy dziecka reguluje się poprzez kontakt z dorosłym. Oznacza to, że ton głosu, mimika, tempo mówienia i zachowanie opiekuna mają ogromne znaczenie. Im spokojniejszy i bardziej przewidywalny dorosły, tym większa szansa, że dziecko stopniowo się uspokoi.

Czasami najskuteczniejszym wsparciem nie są słowa, lecz:

- bycie obok,
- przytulenie (jeśli dziecko tego potrzebuje),
- spokojny oddech,
- cicha, stabilna obecność.
-

Dziecko najpierw potrzebuje poczuć bezpieczeństwo w relacji, a dopiero potem jest gotowe na rozmowę i strategie radzenia sobie.

Łączona ze wsparciem dorosłego, buduje poczucie sprawczości zamiast bezradności.

3. Małe kroki zamiast unikania lub presji

Jednym z najczęstszych błędów jest albo zmuszanie dziecka do konfrontacji („musisz iść i koniec”), albo całkowite unikanie trudnej sytuacji. Obie strategie mogą utrwaląć lęk. Skuteczniejsze jest podejście stopniowe – tzw. metoda małych kroków. Polega na oswajaniu sytuacji lękowej w tempie dostosowanym do możliwości dziecka.

Przykładowo:

- najpierw rozmowa o szkole,
- potem krótkie wejście do budynku,
- następnie pozostanie na wybranych zajęciach,
- aż do pełnego powrotu do rutyny.

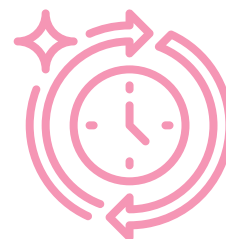
Stopniowa ekspozycja, połączona ze wsparciem dorosłego, buduje poczucie sprawczości zamiast bezradności.

4. Rutyna i przewidywalność

Lęk nasila się w sytuacjach niepewności. Dzieci czują się bezpieczniej, gdy ich codzienność jest przewidywalna. Stałe rytuały dnia, powtarzalne schematy i jasne komunikaty pomagają układowi nerwowemu się regulować.

W praktyce oznacza to:

- stałe pory snu i posiłków,
- przewidywalne poranki i wieczory,
- zapowiadanie zmian z wyprzedzeniem,
- informowanie dziecka, co będzie się działo krok po kroku.



Przewidywalność zmniejsza napięcie i ogranicza potrzebę ciągłej czujności.

5. Rozmowa o lęku dostosowana do wieku

Rozmowa powinna być prosta, spokojna i adekwatna do etapu rozwojowego dziecka. Zamiast szczegółowych wyjaśnień lepiej używać krótkich, wspierających komunikatów i metafor.

Pomocne pytania:

- „Czego najbardziej się obawiasz?”
- „Kiedy ten lęk jest największy?”
- „Co pomaga ci poczuć się trochę spokojniej?”

Ważne, aby nie przesłuchiwać dziecka ani nie wymuszać rozmowy – niektóre dzieci potrzebują najpierw regulacji, a dopiero potem są gotowe mówić o emocjach.

6. Techniki wyciszające dopasowane do dziecka

Nie każde dziecko skorzysta z tych samych metod. Kluczowe jest dopasowanie narzędzi do wieku, temperamentu i poziomu pobudzenia.

Sprawdzone formy regulacji:

- spokojne oddychanie (np. wydłużony wydech),
- rysowanie i zabawa symboliczna,
- aktywność ruchowa rozładowująca napięcie,
- słuchanie spokojnej muzyki,
- rytuały bezpieczeństwa (np. ulubiony przedmiot, lampka nocna).

Najważniejsze jest regularne stosowanie, nie tylko w momentach silnego lęku, ale również profilaktycznie.

7. Wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa i sprawczości

Dziecko lepiej radzi sobie z lękiem, gdy czuje, że ma wpływ i wsparcie. Warto zauważać nawet małe próby radzenia sobie:

- „Widzę, że było ci trudno, a mimo to spróbowałeś.”
- „Zrobiłeś mały krok – to bardzo ważne.”

Takie komunikaty budują odporność emocjonalną i zmniejszają poczucie bezradności.

8. Czego unikać w pracy z lękiem dziecka?

Choć z troski, dorośli często stosują strategie, które nieświadomie wzmacniają lęk:

- zawstydzanie („Przestań się bać”),
- porównywanie („Inne dzieci się nie boją”),
- bagatelizowanie emocji,
- nadmierna ochrona i unikanie wszystkich trudnych sytuacji,
- straszenie konsekwencjami.

Takie reakcje zwiększają napięcie i poczucie niezrozumienia.

Najskuteczniejszym „narzędziem” w oswajaniu lęku nie jest konkretna technika, lecz bezpieczna relacja z dorosłym. Spokojny, uważny i przewidywalny opiekun staje się dla dziecka regulatorem emocji i źródłem poczucia bezpieczeństwa. To właśnie w tej relacji dziecko uczy się, że lęk można przeżywać, nazywać i stopniowo oswajać – a nie unikać lub tłumić.

Bibliografia

1. Ronald M. Rapee, Ann Wignall, Susan H. Spence, Vanessa Cobham, Heidi Lyneham -Lęk u dzieci. Poradnik z ćwiczeniami – Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2024 (II wydanie)
2. Maria Molicka - Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii – Wydawnictwo Media Rodzina, 2023
3. Regine Galanti - Dzieci bez lęku - Wydawnictwo Laurum, 2024
4. Elżbieta Zubrzycka -Motylek dla dzieci : pogodne i optymistyczne opowiadania o stracie, tęsknocie i dziecięcych lękach – Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2016.

O Fundacji Nie Widać Po Mnie

Fundacja Nie Widać Po Mnie zrodziła się z potrzeby przełamywania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków i problemach, takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Wierzimy, że odpowiednia psychoedukacja i zwiększanie świadomości jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na tego typu choroby, których konsekwencje odczuwają pacjenci, rodzina i cały system opieki zdrowotnej.

Swoje działania kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększająceprawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać. Realizujemy programy psychologicznej pomocy dla osób dorosłych w kryzysie. Troszczymy się też o seniorów.

Troską otaczamy też dzieci i młodzież. Wirtualna rzeczywistość, deprecjonowanie życia „w realu”, samotność, rosnąca depresja, uzależnienia od substancji i czynności, cyberprzemoc — to tylko kilka z listy problemów, które piętrzą się dziś przed młodymi ludźmi.

Programy psychoedukacyjne kierujemy też do medyków, którzy w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzimy, że odczarowanie heroizmu w zawodach ochrony zdrowia pozwoli wielu medykom przełamać strach przed właściwą terapią, a to wpłynie na jakość usług i poprawi funkcjonowanie całego systemu.

Więcej informacji o naszych programach i podejmowanych działaniach dostępnych jest na naszej stronie internetowej www.niewidacpomnie.org