

10 lutego 2026 godzina 16:00
Przedszkole Publiczne nr 5 im Chatka
Puchatka w Wągrowcu

LĘK

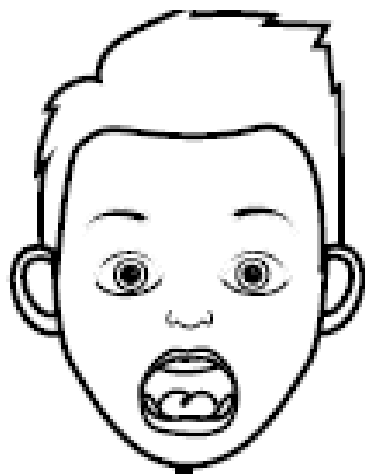


warsztaty z psychologiem i
pedagogiem specjalnym

- LĘK SEPRACYJNY U DZIECI I DOROSŁYCH
- LĘK PRZED PODEJMOWANIEM NOWYCH WYZWAŃ I PORAŻKĄ
- LĘK PRZED NIEZNANYM
- ZABURZENIA LĘKOWE
- POMOCNA BIBLIOTECZKA



ZAPRASZAMY!
mgr Grażyna Kurek i mgr Anna Bielawska-Hope



Cześć jestem lęk
Zaprzyjaźnimy się? Będę cię chronił
i dam znać, gdy pojawi się zagrożenie.

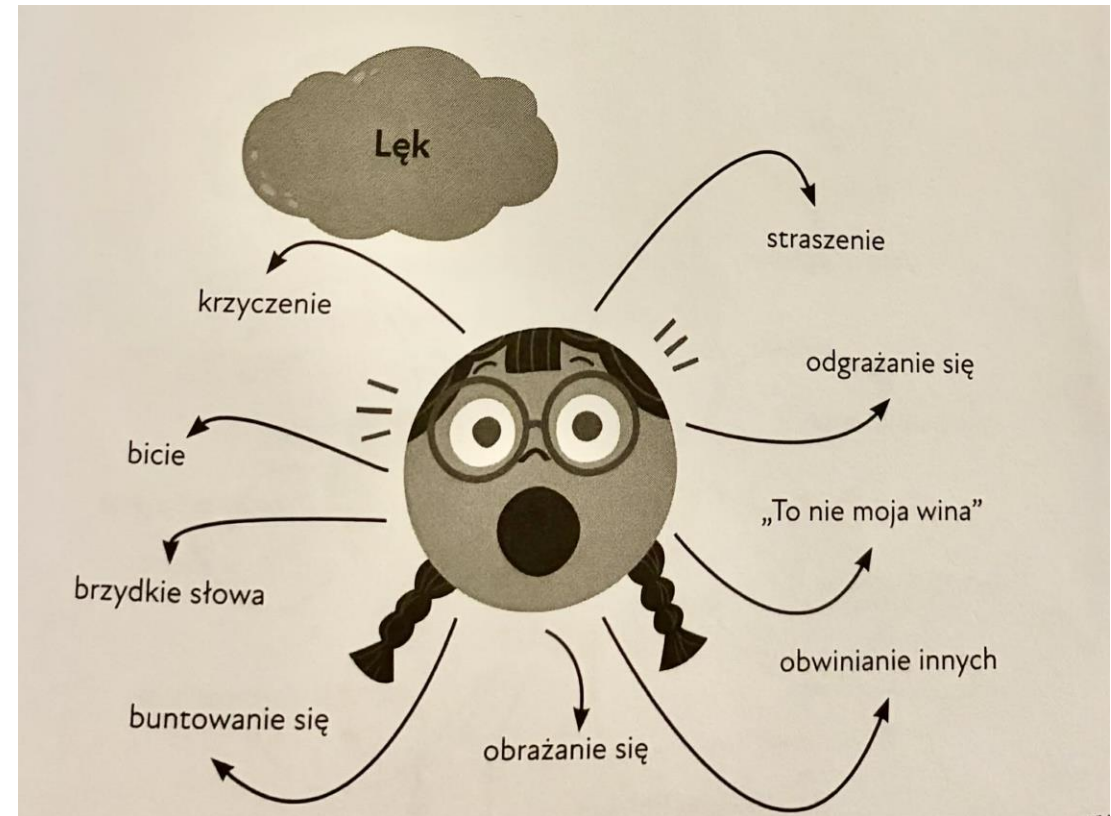
Lęk jest ważną i potrzebną nam wszystkim emocją

- Lęk dba o nasze bezpieczeństwo, wysyłając nam komunikat o możliwym zagrożeniu i wywołując w ten sposób w naszym ciele reakcje pozwalające się przed nim uchronić.
- W powstawaniu lęku biorą udział nasze myśli, przekonania czy interpretacje pewnych zdarzeń.

Jak w praktyce może przebiegać u dziecka reakcja walki, ucieczki i zamrożenia w obliczu zagrożenia?

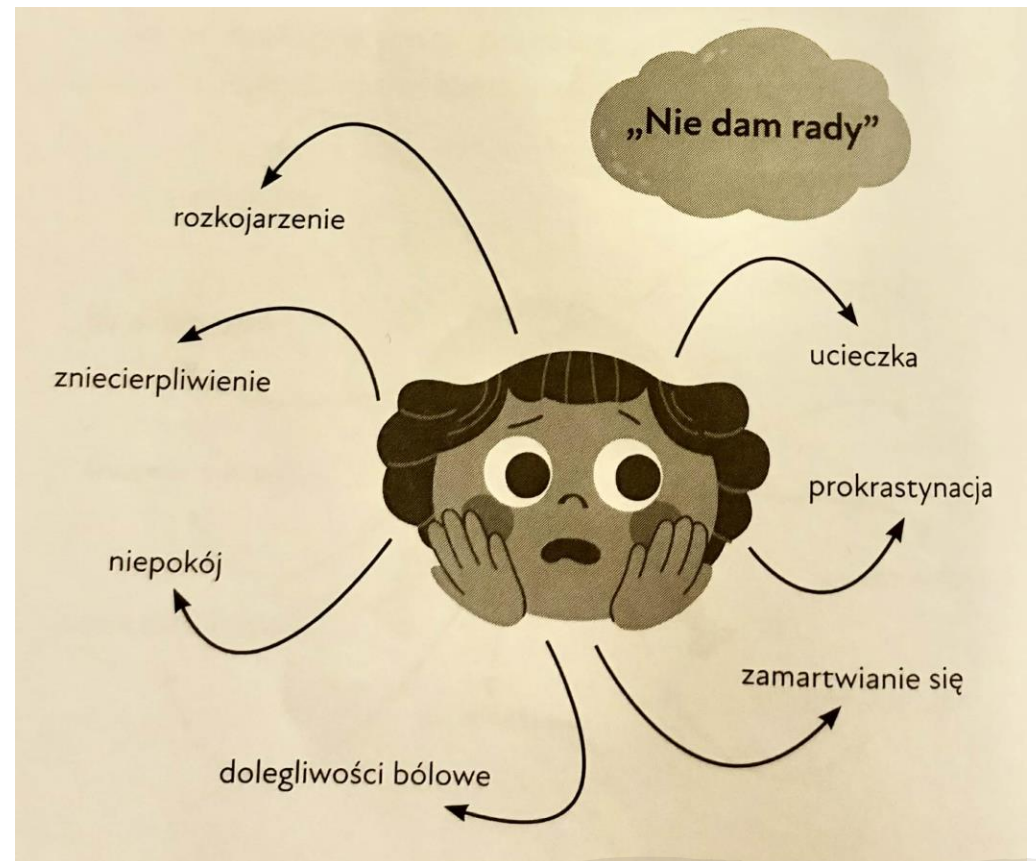
Tryb Walka – kiedy dziecko jest w trybie walki, bardzo często jego zachowanie jest interpretowane jako wynik silnej złości, buntu, złego wychowania lub robienia na złość.

- Głośne krzyczenie i używanie brzydkich słów;
- Bicie kopanie, rzucanie przedmiotami, rzucanie się na ziemię;
- Obwinianie innych, nieprzyjmowanie konsekwencji swoich działań;
- Niezgoda, zaprzeczenie, buntowanie się;
- Odgrążanie się, straszenie, prowokowanie;
- Trudności w panowaniu nad emocjami;



Tryb ucieczka – kiedy dziecko jest w trybie ucieczki, zdarza się, że jego zachowanie jest oceniane jako lenistwo, próby wymigania się od obowiązków, nieśmiałość lub znudzenie.

- Unikanie sytuacji wywołujących lęk, izolowanie lub wycofanie się z różnych aktywności;
- Trudności w skupieniu uwagi, łatwe rozpraszenie się, zniecierpliwienie, rozglądanie się, wiercenie;
- Objawy bólowe, np., ból brzucha, głowy, mdłości;
- Odkładanie różnych rzeczy na później, zajmowanie się wszystkim, tylko nie tym, co wywołuje lęk;
- Ciągłe zamartwianie się;



Tryb zamrożenie - dzieci będące w trybie zamrożenia są odbierane jako wycofane, nieśmiałe i smutne.

- Uczucie pustki w głowie, brak słów;
- Chęć schowania się lub bycia niewidocznym;
- Milczenie lub zbywanie pytań odpowiedzią "nie wiem";
- Niepamięć, trudności w zapamiętaniu sytuacji;
- Odptywanie myślami;
- Apatia, zmęczenie, brak motywacji;



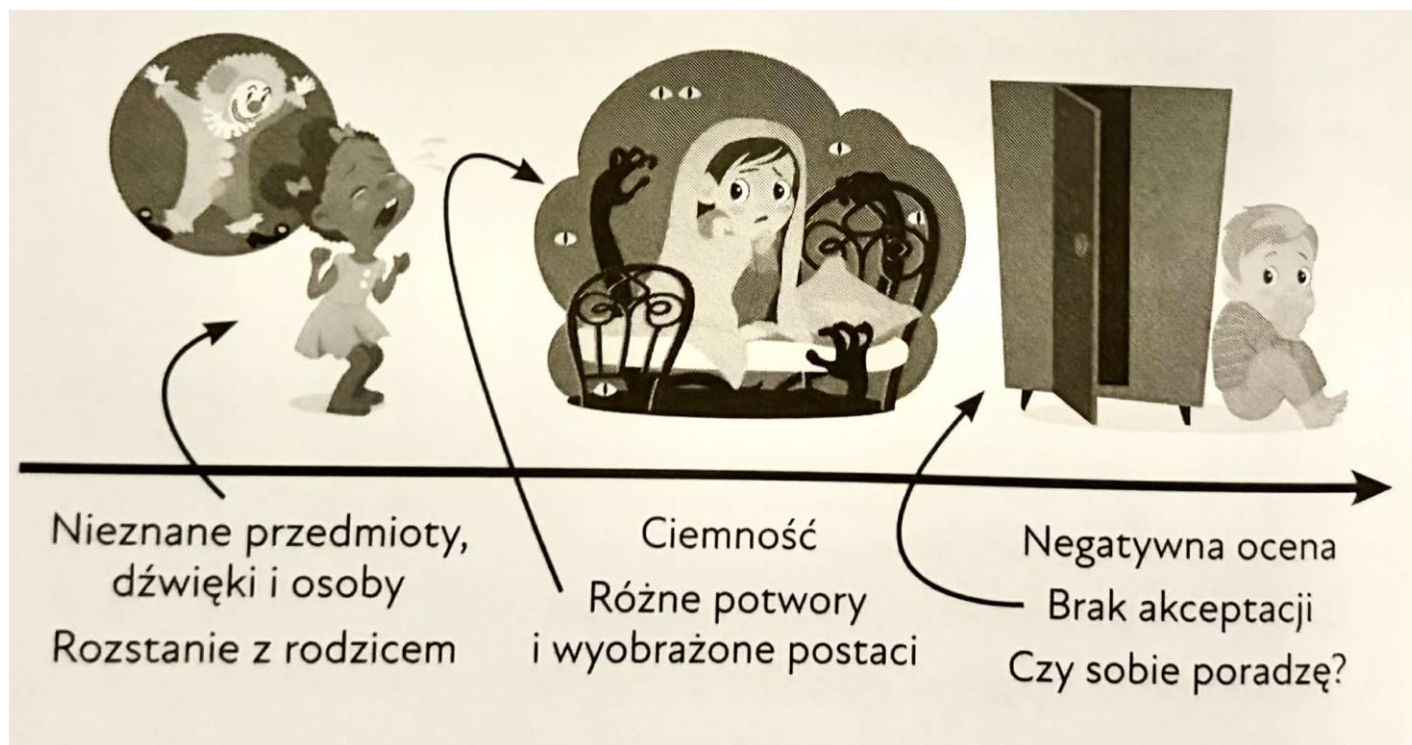
Każdy wiek ma swoje lęki - o lęku rozwojowym

Czego najczęściej boją się dzieci? Typowe i naturalne lęki dla dzieci w zależności od ich wieku:

DO 2 LAT	Do najczęstszych lęków w okresie niemowlęctwa i wczesnego dzieciństwa należą te związane z obawą przed oddzieleniem od mamy. Dzieci w tym wieku nie lubią samotności, boją się głośnych i nagłych dźwięków. Lęk wzbudzają nieznajomi oraz wszystko, co nagłe, intensywne i nieznane. Powszechny jest też lęk przed obcymi osobami, których dziecko nie zna.
2LATA	Głośnie i nagłe dźwięki - np.. Przejeżdżającego pociągu, włączonego odkurzacza - powodują lęk. Dzieci w tym wieku boją się ciemnych i dużych przedmiotów, np. Nadjeżdżającej ciężarówki itp.. Lęk mogą wywoływać też niespodziewane wydarzenia lub zmiany, jak np. Przeniesienie łóżeczka w inne miejsce, przeprowadzka do nowego domu, zmiana miejsca ulubionej zabawki, wejście do domu innymi drzwiami. Niepokój pojawia się w związku z wyjściem lub wyjazdem matki i jej nieobecnością w porze zasypiania dziecka. Dwulatki boją się zwierząt, szczególnie tych dziko żyjących.
3 LATA	Trzylatki boją się ciemności, starszych ludzi, różnego rodzaju masek, np. Czarownicy. Niepokój wywołują wieczorne wyjścia rodziców. Źródłem lęku są też potencjalni włamywacze i zwierzęta.

4 LATA	Ciemność i dzikie zwierzęta wciąż wzbudzają obawy dziecka. Ponownie pojawiają lęki związane z głośnymi i nagłymi dźwiękami np.. Odgłosami samochodów. Czterolatki reagują niepokojem na wieczorne wyjścia matki.
5 LAT	Nadal pojawia się lęk przed ciemnością i niepokój związany z wyjściem i wyjazdami matki. Pojawiają się lęki dotyczące upadku i potłuczenia się. Pogryzienia przez psa itp..
6 LAT	Wracają lęki dotyczące głośnych i nagłych dźwięków np.. Dzwonek do drzwi, dzwoniący telefon. Wyobraźnia podsuwa nowe lęki dotyczące świata nadprzyrodzonego – duchy, wiedźmy i różne potwory. Dzieci obawiają się, że ktoś lub coś może chować się pod łóżkiem, przez co nie chcą same zasypiać. Zdarza się, że nie chcą też zostać same w domu. Boją się zgubienia podczas wspólnych wyjść z dorosłymi. Lęk budzi nieznany las i zjawiska natury, jak burze, woda, ogień i silny wiatr. Dzieci boją się o rodziców, że coś im się stanie, że mogą umrzeć.
7 LAT	Lęk wzbudza ciemność, pomieszczenia, takie jak strych piwnice. Wciąż mocno działa wyobraźnia, która cienie zamienia w duchy lub przerażające postacie. Dzieci boją się wojny, szpiegów, włamywaczy, tego, że ktoś chowa się w szafie, pod łóżkiem lub innym pomieszczeniu. Różne bajki i opowiadania potrafią stymulować dziecięce lęki. Pojawiają się lęki społeczne, jak np.. Lęk przed spóźnieniem do szkoły, brakiem akceptacji ze strony innych ludzi czy przed tym, jak zostanie się ocenionym przez innych.

Lęk zmienia się razem z nami



Lęk separacyjny – jak pomóc dziecku, któremu trudno rozstać się z rodzicem?

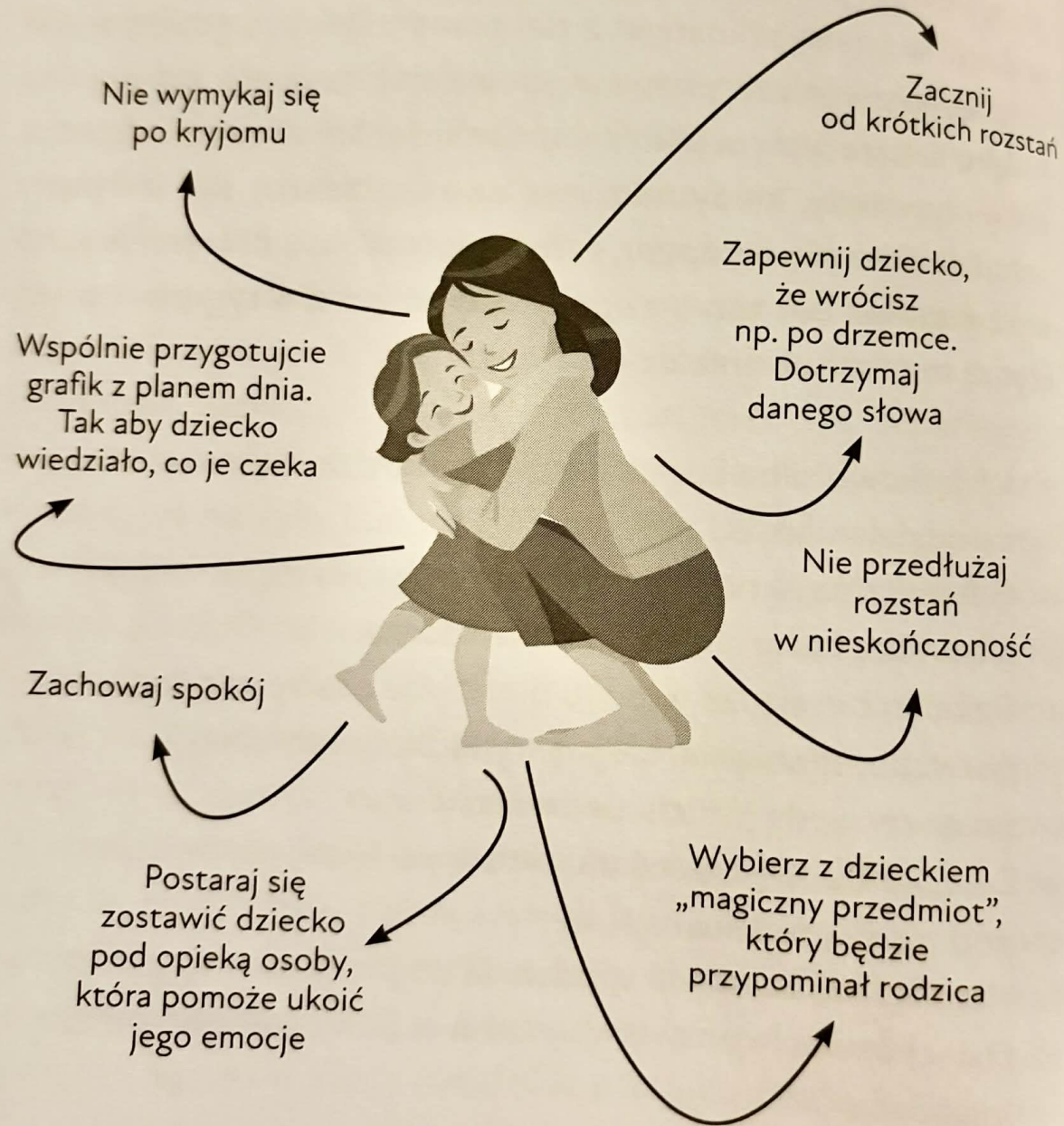
- Brak tego fundamentalnego poczucia bezpieczeństwa w pierwszych latach życia wpływa na przekonania dziecka o sobie i świecie.
- Na lęk dziecka związany z oddaleniem się od rodzica można odpowiedzieć w jeden sposób z bliskością.
- To tylko taki etap i kiedyś, jak każdy inny, minie. Lęk separacyjny pojawia się w pierwszym roku życia jako naturalny etap rozwoju.

Kiedy lęk separacyjny powinien zaniepokoić rodzica?

O lęku separacyjnym jako zaburzeniu funkcjonowania dziecka mówimy wtedy, kiedy odczuwa ono nadmierny lęk związany z oddaleniem się od domu, rodzica lub osób, z którymi jest silnie związane. Lęk ten utrzymuje się powyżej 4 tygodni i towarzyszą mu zachowania dziecka , takie jak:

- Wyjątkowo silne i dotkliwe cierpienie dziecka związane z oddzieleniem od opiekuna lub domu.
- Gdy rodzice są nieobecni, dziecko obawia się, że nigdy nie wrócą i więcej się z nimi nie spotka.
- Dziecko boi się, że ono lub bliskie mu osoby zostaną porwane, zgubią się ulegną wypadkowi lub umrą, przez co nigdy już ich nie zobaczy.
- Dziecko boi się, że coś mu się stanie, kiedy nie będzie pod opieką rodzica.
- Niechęć lub odmowa chodzenia do przedszkola/szkoły.
- Dziecko nie chce zostawać samo w domu lub pod opieką innych osób.
- Trudności z zaśnięciem poza domem lub gdy do zaśnięcia dziecko potrzebuje obecności rodzica.
- Pojawiają się koszmary senne dotyczące rozdzielenia z rodzicem.
- Podczas rozdzielenia z rodzicem lub myślenia o takim rozdzieleniu dziecko odczuwa różne dolegliwości fizyczne, np. Ból brzucha mdłości itp.

Jak pomóc dziecku, któremu trudno rozstać się z rodzicem?



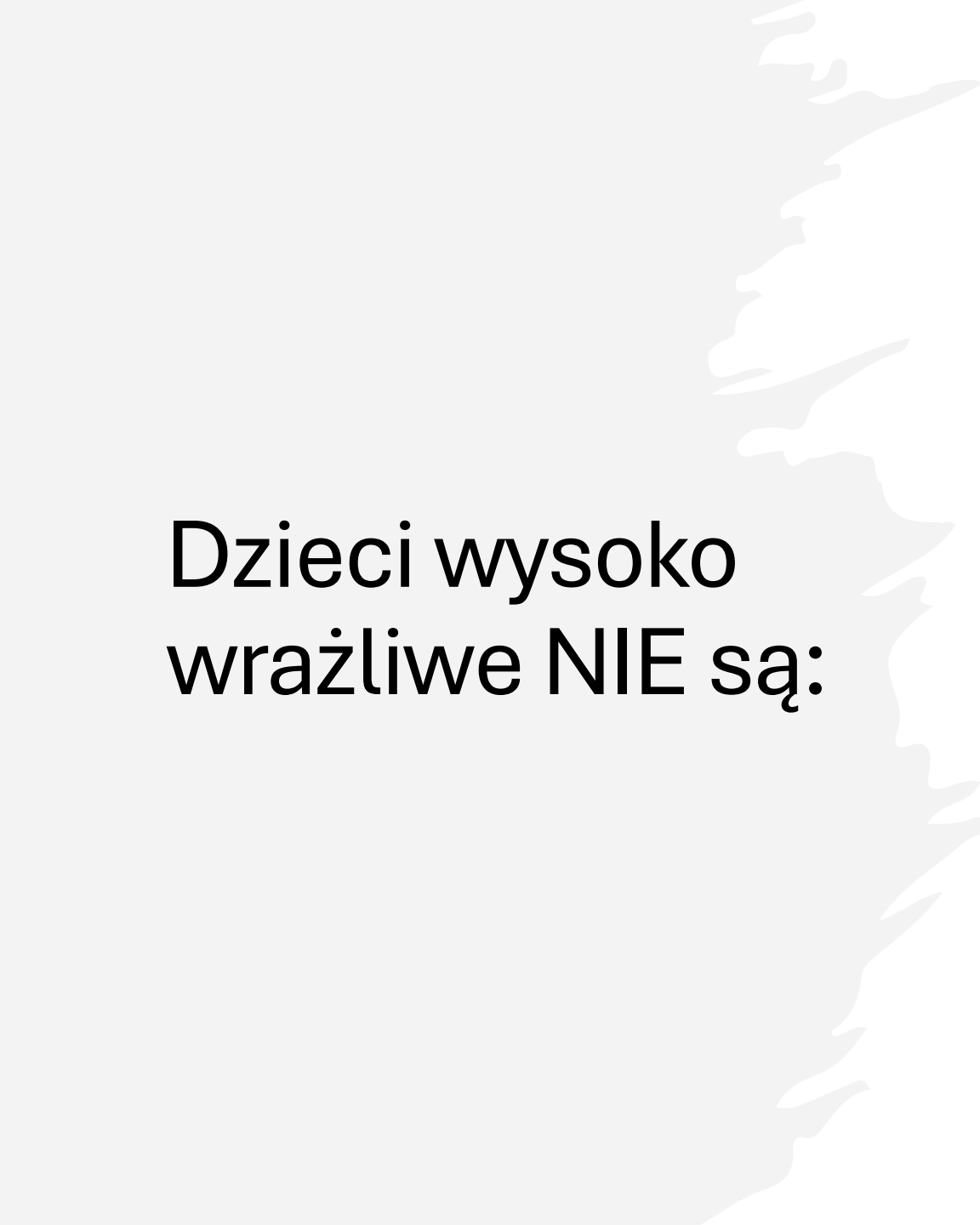
Lęk separacyjny u dorosłych

- Trudność w byciu samemu lub bez bliskiej osoby
- Obawa przed odrzuceniem lub samotnością
- Silna potrzeba bliskości i stałego kontaktu
- Ważna jest równowaga między relacją a własną niezależnością



Dzieci wysoko wrażliwe

- Wysoka wrażliwość to potoczne określenie nawiązujące do cechy temperamentu, którą jest **wrażliwość przetwarzania sensorycznego na bodźce zarówno wewnętrzne, jak i te płynące ze środowiska. Jest ona wrodzona tzn. Posiada ją każdy z nas. To, co nas różni, to stopień jej nasilenia** i całkowicie naturalne jest to, że są wśród nas osoby mniej lub bardziej wrażliwe.



Dzieci wysoko wrażliwe NIE są:

- Przewrażliwione i zbyt emocjonalne,
- Płaczliwe i marudne,
- Niezaradne i niepotrafiące walczyć o swoje,
- Rozpieszczone i traktowane zbyt pobłażliwie.

Jak objawia się wysoka wrażliwość u dzieci?

Strefa fizyczna:

- Wrażliwość na bodźce zewnętrzne (węch, smak, wzrok, dotyk, temperatura i słuch),
- Wrażliwość na bodźce wewnętrzne,
- Mogą też się pojawić trudności z zasypianiem.

Strefa emocjonalna:

- Przeżywanie silnych i trudnych emocji,
- Intensywne reakcje emocjonalne.

Strefa społeczna:

- Wycofanie,
- Stres w sytuacjach społecznych.

Strefa poznawcza:

- Przytłoczenie zbyt dużą ilością informacji.

Po czym poznać, że dziecko jest wysoko wrażliwe?

4 główne wymiary wysokiej wrażliwości

1. Głębokość przetwarzania.
2. Skłonność do prze stymulowania.
3. Reaktywność emocjonalna i empatia.
4. Uważność na subtelne bodźce, czyli zauważanie najdrobniejszych szczegółów.

Jak wspierać dzieci wysoko wrażliwe?

Nie polega na zmianie ich cech i sprawieniu, że będą mniej wrażliwe.

Kilka wskazówek pomocnych w wspieraniu wrażliwych dzieci:


- Zaczynij od siebie.
- Podkreślaj pozytywne strony wrażliwości dziecka.
- Spędzajcie ze sobą czas.
- Szanuj uczucia i potrzeby dziecka.
- Ucz dziecko, jak być w relacji z innymi.
- Chroń przed nadmiarem bodźców.
- Nie zawstydzaj.
- Zrezygnuj z porównywania z innymi dziećmi.
- Bądź wrażliwy na uczucia dziecka.

Jak w praktyce zadbać o wrażliwość dziecka?

- Wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa dziecka
- Unikanie przestymulowania u dziecka
- Wspieranie w relacjach z rówieśnikami

Lęk przed porażką

- Strach przed oceną lub popełnieniem błędu
- Przekonanie, że trzeba być „idealnym”
- Unikanie prób, by nie poczuć rozczarowania
- Warto pamiętać: porażka to doświadczenie, nie definicja człowieka




Lęk przed
podejmowaniem
nowych wyzwań

Nowe sytuacje mogą wydawać się
niepewne i stresujące

Pojawiają się myśli: „a jeśli sobie
nie poradzę?”

Lęk często chroni przed ryzykiem,
ale może też blokować rozwój

Małe kroki pomagają oswoić
zmianę



Lęk przed nieznanym

- Niepewność budzi napięcie i pytania „co będzie dalej?”
- Umysł próbuje przewidzieć przyszłość, często w negatywny sposób
- Brak kontroli może być trudny emocjonalnie
- Pomaga skupienie się na tym, co jest „tu i teraz”

Zaburzenia lękowe

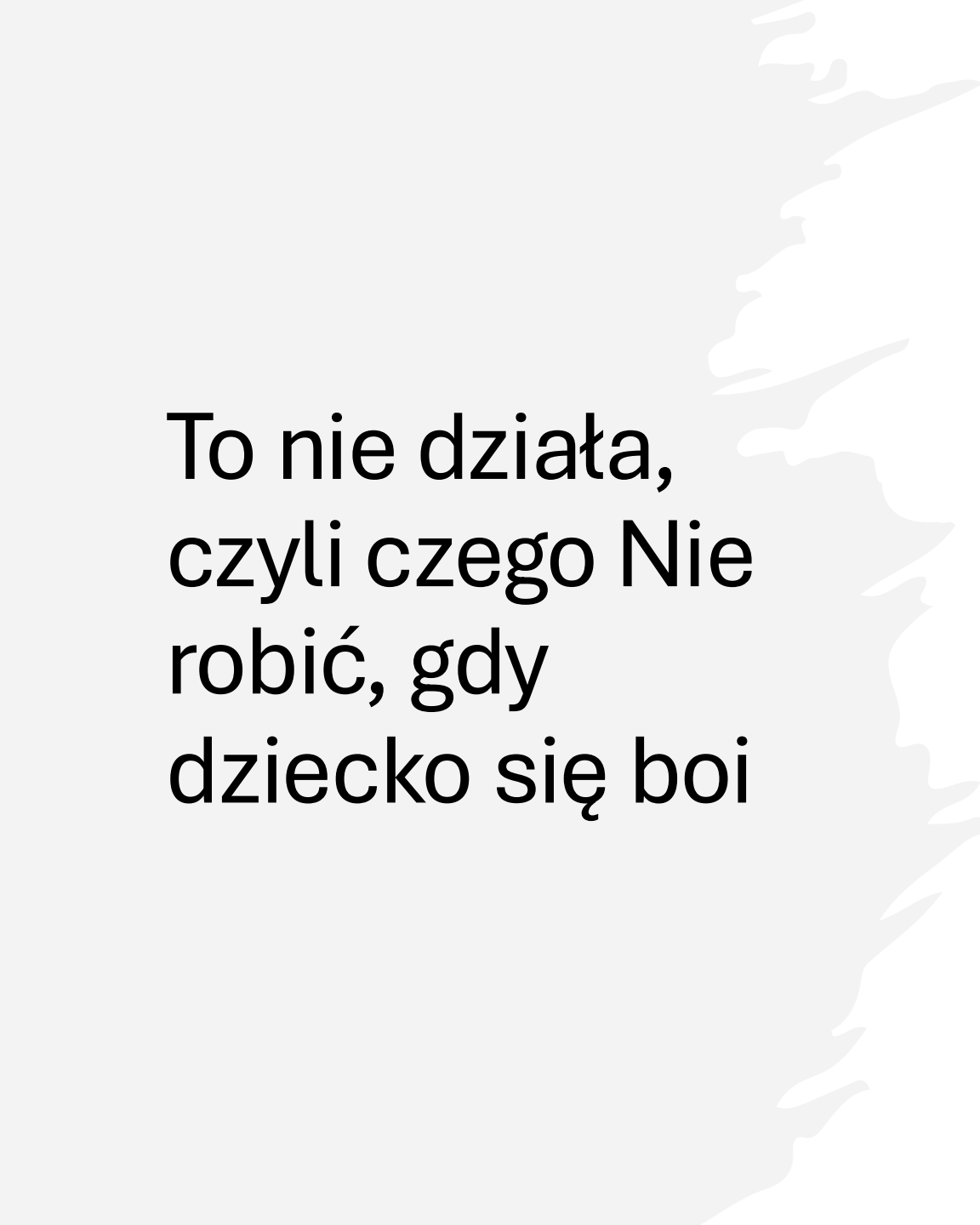
- Gdy lęk towarzyszy nam bardzo często i utrudnia codzienne życie
- Może objawiać się napięciem, zamartwianiem się, zmęczeniem
- To nie jest „słabość” ani „wina”
- Wsparcie i rozmowa mogą przynieść ulgę

Jak możemy sobie pomóc?

- Rozmowa z kimś zaufanym
- Zauważanie i nazywanie emocji
- Techniki oddechowe i chwile zatrzymania
- Dawanie sobie prawa do niedoskonałości

Jak wspierać innych?

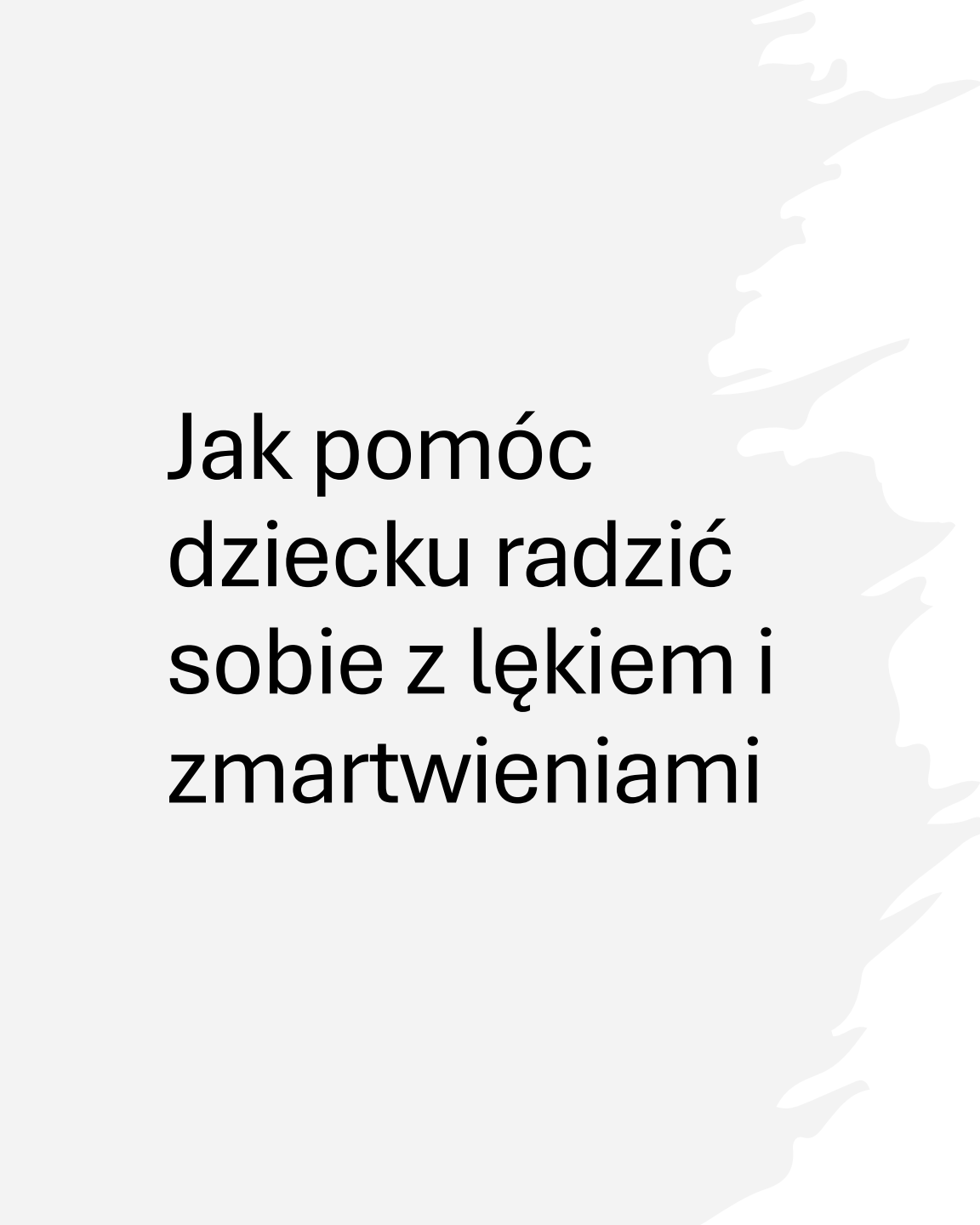
- Słuchać bez oceniania
- Nie bagatelizować uczuć („nie bój się” często nie pomaga)
- Okazywać cierpliwość i zrozumienie
- Być obok – czasem to wystarczy



To nie działa,
czyli czego Nie
robić, gdy
dziecko się boi

Co nie pomaga dziecku poradzić
sobie z lękiem?

- Nadmierna ochrona i unikanie trudnych sytuacji.
- Gdy lęk rodzica staje się lękiem dziecka.
- Zmuszanie dziecka do konfrontacji z lękiem.
- Umniejszanie lub wyolbrzymianie lęku dziecka.
- Nadmierne pocieszanie i uspokajanie dziecka.



Jak pomóc dziecku radzić sobie z lękiem i zmartwieniami

- Zadaniem rodzica nie jest ochrona dziecka przed lękiem lub dążenie do tego, by się nie bało
- Zadaniem rodzica jest budowanie w dziecku poczucie bezpieczeństwa, które pozwoli mu na radzenie sobie z lękiem

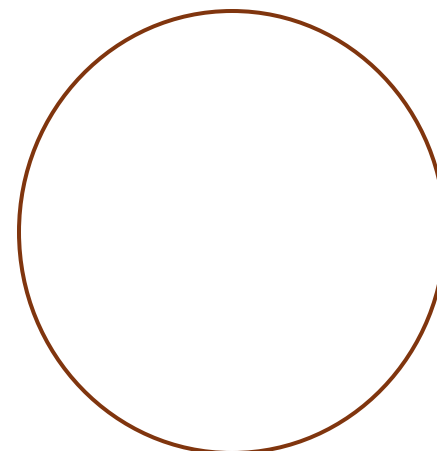
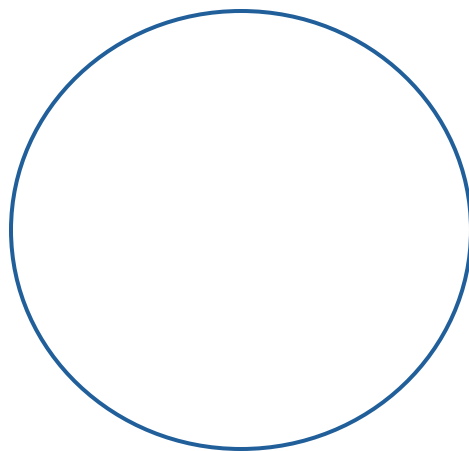
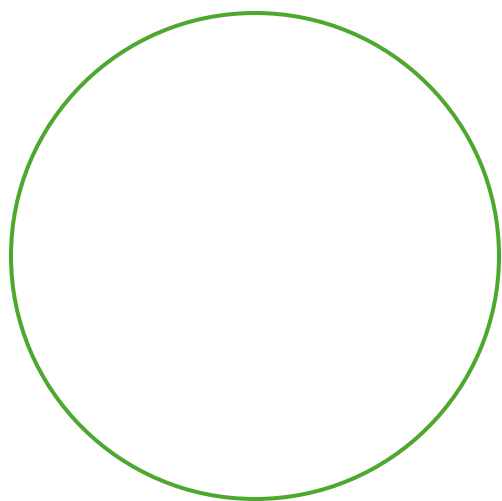
Wspieranie dziecka w radzeniu sobie z lękiem składa się z czterech głównych kierunków:

- Wzmacnianie w dziecku poczucia kompetencji i bezpieczeństwa, które pozwoli na stopniową konfrontację.
- Wspieranie w dziecku poczucia, że jest zdolne pokonać trudności.
- Radzenie sobie z własnym (rodzica) lękiem. Dzielenie się z dzieckiem swoim wewnętrznym spokojem.
- Szukanie zrozumienia i akceptacji emocji dziecka.

Jak to może wyglądać w praktyce?

- Krok 1 – Dowiedz się, czego dziecko się obawia.
- Krok 2 – Poznaj siłę lęku Twojego dziecka.
- Krok 3 – Zaakceptuj – To normalne, że czasem się boimy.
- Krok 4 - Pomóż stawić czoła wyzwaniu.
- Krok 5 – Zamiast chronić dziecko przed tym, czego się boi, pomóż mu sprostać wyzwaniu.
- Krok 6 - Pomóż odreagować napięcie.

„Trzy okręgi” - ćwiczenie, które wzmacnia w radzeniu sobie z lękiem



Pomocna
biblioteczka
dla rodziców i
dzieci



Bibliografia

- "Dziecko w świecie trudnych emocji. Jak pomóc mu radzić sobie ze złością strachem i smutkiem" Weronika Jackowska, 2025
- Natalia Kocur ,Lęk separacyjny u dorosłych – objawy,<https://pokonajlek.pl/lek-separacyjny-u-doroslych-objawy/>, 2025, data dostępu 05.02.2025
- Lęk przed porażką – jak radzić sobie z nim i podjąć kolejną próbę?, <https://www.terapiadlaciebie.pl/lek-przed-porazka-jak-radzic-sobie-z-nim-i-podjac-kolejna-probe/>, 2021, data dostępu 05.02.2025
- Lęk przed zmianami – przyczyny, objawy i rodzaje lęku, <https://strefalife.com/2024/01/18/lek-przed-zmianami-przyczyny-objawy-i-rodzaje-leku/>, 2024, data dostępu 05.02.2025
- Piotr Gałęcki, Badanie stanu psychicznego. Rozpoznanie według IDC-11, Wrocław 2022, Edra Ubran& Partner
- Monika Perkowska, Czym jest lęk przed zmianą?, <https://psychoterapiacotam.pl/lek-przed-zmianami-jak-go-pokonac/>, 2025, data dostępu 05.02.2025
- María Vélez, Strach przed nieznanym, jeden z najczęstszych lęków <https://pieknoumyslu.com/strach-przed-nieznany-jeden-z-najczestszych-lekow/> , 2021, data dostępu 05.02.2025