PORADNIK DLA RODZICÓW

LĘK U DZIECI

Jak rozpoznać, zrozumieć i skutecznie wspierać

Źródła merytoryczne: AACAP • NIMH • CDC • NICE

Jak korzystać z tego poradnika

Najważniejsze informacje w prostym języku - bez straszenia i bez obietnic, że lęk da się „wyłączyć”.

Lęk jest naturalną częścią rozwoju. U części dzieci staje się jednak tak silny lub uporczywy, że ogranicza naukę, relacje, sen, zabawę albo samodzielność. Ten poradnik pomaga rodzicowi rozumieć mechanizm lęku, reagować spokojniej i wspierać dziecko w małych, bezpiecznych krokach.

WAŻNE

Materiał ma charakter psychoedukacyjny. Nie zastępuje diagnozy psychologicznej, konsultacji lekarskiej ani indywidualnego planu terapii. Jeśli objawy są nasilone, utrzymują się lub ograniczają codzienne funkcjonowanie dziecka - warto skonsultować się ze specjalistą.

W środku znajdziesz

s. 3-5 • jak działa lęk i unikanie	s. 6-8 • jak reagować i „zrzucić kotwicę”
s. 9-10 • ćwiczenia do spokojnych chwil	s. 11-12 • drabina odwagi i gotowe komunikaty
s. 13 • lęk związany ze szkołą	s. 14-15 • kiedy szukać pomocy i jak wygląda leczenie

ZASADA BEZPIECZEŃSTWA

Stopniowe mierzenie się z lękiem dotyczy sytuacji obiektywnie bezpiecznych. Jeśli istnieje realne zagrożenie - np. przemoc, nękanie, choroba, krzywdzenie lub inne niebezpieczeństwo - najpierw trzeba zadbać o bezpieczeństwo i wyjaśnić przyczynę trudności.

Poradnik powstał na podstawie Terapii Akceptacji i Zaangażowania (ACT) i został uzupełniony o informacje zgodne z aktualnymi źródłami AACAP, NIMH, CDC i NICE oraz badaniami nad wsparciem rodziców w lęku dziecięcym. Pełna lista źródeł znajduje się na stronie 16.

1. Czym jest lęk u dziecka?

Lęk to system alarmowy organizmu. Jego zadaniem jest przygotować nas do zauważenia zagrożenia i działania.

Dzieci mogą odczuwać lęk w różnych momentach rozwoju. U młodszych częstsze są obawy związane z rozstaniem, ciemnością, burzą czy nieznanymi osobami. W wieku szkolnym i nastoletnim częściej pojawiają się zmartwienia dotyczące ocen, relacji, zdrowia, wyglądu i opinii innych.

Lęk nie zawsze wygląda jak strach

- w ciele: ból brzucha lub głowy, nudności, napięcie mięśni, kołatanie serca, pocenie się, trudności z zasypianiem;
- w myślach: „nie dam rady”, „coś złego się stanie”, „wszyscy zauważą”, wielokrotne przewidywanie najgorszego;
- w zachowaniu: unikanie, wycofanie, płacz, rozdrażnienie, potrzeba ciągłego upewniania się, że wszystko będzie dobrze;
- w szkole: trudności z koncentracją, częste prośby o wyjście, niechęć do odpowiedzi przy klasie, opuszczanie zajęć.

KIEDY LĘK STAJE SIĘ PROBLEMEM?

Nie pytaj tylko: „Jak bardzo moje dziecko się boi?”. Zapytaj również: „Jak bardzo ten lęk ogranicza jego życie?”. Szczególnie ważne są czas trwania objawów, ich nasilenie oraz wpływ na szkołę, relacje, sen, zabawę i życie rodzinne.

> **Celem nie jest dziecko, które nigdy się nie boi. Celem jest dziecko, które stopniowo uczy się: „Mogę czuć lęk i nadal sobie radzić”.**

2. Jak działa „emocjonalny sztorm”?

Lęk uruchamia ciało, myśli i zachowanie jednocześnie. Te elementy mogą wzajemnie się wzmacniać.

Prosty cykl lęku

1	**ALARM W CIELE** Serce przyspiesza, brzuch się zaciska, ciało szykuje się do reakcji.
2	**MYŚL O ZAGROŻENIU** „Nie poradzę sobie”, „to będzie okropne”, „muszę stąd wyjść”.
3	**UCIECZKA LUB ZABEZPIECZENIE** Dziecko unika, prosi o ratowanie, sprawdza lub wielokrotnie szuka zapewnień.

Jeśli po uniknięciu sytuacji dziecko od razu czuje ulgę, mózg może zapamiętać, że ucieczka była skutecznym sposobem poradzenia sobie. Dlatego unikanie bywa krótkoterminowo pomocne, ale może utrzymywać lęk w dłuższej perspektywie.

UWAGA NA WAŻNY WYJĄTEK

Nie każdą trudną sytuację należy „przełamywać”. Zanim zachęcisz dziecko do mierzenia się z lękiem, sprawdź, czy sytuacja jest naprawdę bezpieczna. W przypadku przemocy rówieśniczej, realnego zagrożenia, choroby lub przeciążenia najpierw potrzebna jest ochrona i właściwa pomoc.

Co pomaga przerwać cykl?

- nazwanie tego, co dzieje się w ciele i myślach;
- spokojna obecność dorosłego bez bagatelizowania;
- mały, zaplanowany krok w kierunku bezpiecznej sytuacji zamiast automatycznej ucieczki;
- powtarzanie doświadczenia: „bałem się - i poradziłem sobie”.

3. Pułapka unikania i nadmiernego „ratowania”

Rodzic chce ulżyć dziecku. To naturalne. Warto jednak sprawdzić, czy pomoc nie zaczyna niechcący wzmacniać unikania.

Przykład: dziecko boi się zamówić coś w kawiarni. Rodzic robi to za nie. Napięcie szybko spada. Jeśli taki schemat powtarza się często, dziecko ma mniej okazji, by doświadczyć własnej sprawczości.

Rodzinne dostosowanie do lęku

W badaniach używa się pojęcia family accommodation - zachowań bliskich, które pomagają dziecku unikać lęku albo zmieniają codzienne życie całej rodziny pod jego wpływem. Może to być ciągłe zapewnianie, odpowiadanie za dziecko, wykonywanie za nie czynności lub rezygnowanie z wielu aktywności.

POMOC, KTÓRA MOŻE UTRWALAĆ UNIKANIE	WSPARCIE BUDUJĄCE SPRAWCZOŚĆ
„Zadzwonię za Ciebie, bo się boisz.”	„Mogę być obok, kiedy Ty wykonasz pierwszy krok.”
„Nie musisz iść, jeśli czujesz lęk.”	„Sprawdźmy, jaki najmniejszy bezpieczny krok jest dziś możliwy.”
„Na pewno nic złego się nie stanie.”	„Nie mogę obiecać pełnej pewności, ale możemy przygotować plan i poradzić sobie krok po kroku.”

DOBRA WIADOMOŚĆ

Badania nad programem SPACE pokazują, że praca wyłącznie z rodzicami - nad wspierającymi komunikatami i stopniowym ograniczaniem dostosowania do lęku - może skutecznie zmniejszać objawy lękowe u dzieci.

> **Wsparcie nie oznacza usuwania każdej trudności. Wsparcie może oznaczać: „Jestem obok i wierzę, że możesz zrobić ten krok”.**

4. Jak reagować, kiedy dziecko się boi?

Dwie wiadomości są szczególnie ważne: „Widzę, że jest Ci trudno” oraz „Wierzę, że potrafisz przez to przejść”.

1. Najpierw uznaj doświadczenie

Walidacja nie oznacza zgody z lękową oceną sytuacji. Możesz uznać emocję bez potwierdzania, że zagrożenie jest realne.

> **„Widzę, że bardzo się teraz boisz. To jest dla Ciebie naprawdę trudne. Jestem przy Tobie.”**

2. Nie wymagaj natychmiastowego „uspokojenia się”

W silnym pobudzeniu dziecko może mieć trudność z logicznym analizowaniem. Krótkie zdania, spokojny ton i prosty krok są wtedy zwykle bardziej użyteczne niż długie tłumaczenie.

3. Wzmacniaj wysiłek, nie brak lęku

LEPIEJ UNIKAĆ	WARTO POWIEDZIEĆ
„Super, wcale się nie bałeś!”	„Widziałam, że się bałeś i mimo tego spróbowałeś.”
„Wreszcie zachowałeś się normalnie.”	„To był trudny krok. Zauważyłeś, że potrafisz zostać w tej sytuacji.”

4. Pilnuj własnego tempa

Dzieci obserwują nie tylko słowa, ale też ton głosu, mimikę i reakcje dorosłych na niepewność. Rodzic nie musi być idealnie spokojny. Pomocny komunikat może brzmieć: „Ja też czuję napięcie. Zatrzymam się na moment i pomyślę, co możemy zrobić”.

NAJWAŻNIEJSZE

Spokojny dorosły nie ma „wyłączyć” emocji dziecka. Ma pomóc mu odzyskać poczucie bezpieczeństwa, orientację w sytuacji i możliwość zrobienia kolejnego kroku.

5. Sześć umiejętności elastycznego radzenia sobie

Poniższe umiejętności są zgodne z podejściami opartymi na akceptacji i elastyczności psychologicznej, m.in. ACT. Traktuj je jako uzupełnienie, nie zamiennik diagnozy lub terapii.

1. POZWÓL EMOCJI BYĆ

Zauważ lęk bez natychmiastowej walki: „Czuję ścisk w brzuchu. To nieprzyjemne, ale mogę chwilę z tym zostać".

2. ZAUWAŻ MYŚL

Zamiast „na pewno sobie nie poradzę" - „mój umysł podpowiada mi teraz, że sobie nie poradzę".

3. WRÓĆ DO TU I TERAZ

Skieruj uwagę na stopy, oddech, dźwięki, kolory i konkretne przedmioty w otoczeniu.

4. ODDZIEL SIEBIE OD LĘKU

Dziecko nie jest „lękliwe". Dziecko doświadcza lęku. Emocja opisuje chwilę, nie tożsamość.

5. WYBIERZ TO, CO WAŻNE

Zapytaj: „Co chciałbyś zrobić, gdyby lęk nie podejmował dziś decyzji za Ciebie?".

6. ZRÓB MAŁY KROK

Nie trzeba czekać, aż lęk spadnie do zera. W bezpiecznej sytuacji można działać z lękiem, stopniowo.

METAFORA

Dziecko może wyobrazić sobie, że jest niebem, a emocje są pogodą. Burza może być intensywna, ale przychodzi i odchodzi. Niebo nie staje się burzą.

6. Kotwica U.S.Z. - pomoc w silnym pobudzeniu

To prosty schemat ugruntowania: Uznaj • Skontaktuj się z ciałem • Zaangażuj uwagę w to, co tu i teraz.

U

Uznaj to, co się dzieje

Pomóż dziecku zauważyć emocję i myśli bez walki z nimi.

„Widzę, że przyszła duża fala lęku.”
„Zauważmy, co Twój umysł podpowiada.”

S

Skontaktuj się z ciałem

Przenieś uwagę na bezpieczne, konkretne odczucia z ciała i podłoża.

„Dociśnij stopy do podłogi i poczuj oparcie.”
„Rozluźnij dłonie. Zrób spokojny, naturalny wydech.”

Z

Zaangażuj uwagę

Skieruj uwagę na otoczenie i najbliższe działanie.

„Wymień 5 rzeczy, które widzisz.”
„Co jest naszym następnym małym krokiem?”

ĆWICZ NA SPOKOJNIE

Ugruntowanie jest łatwiejsze, gdy dziecko zna schemat wcześniej. Przećwiczcie U.S.Z. przez 1-2 minuty w spokojnej chwili - bez czekania na kryzys. To ćwiczenie może pomóc w regulacji, ale nie jest samodzielnym leczeniem zaburzenia lękowego.

7. Ćwiczenia: ciało, uwaga i życzliwość

Wybieraj jedno ćwiczenie naraz. Nie każde dziecko polubi każdą technikę - to normalne.

Butelka z brokatem

Potrząśnij przezroczystą butelką z wodą i brokatem. Powiedz: „Tak czasem wygląda umysł, gdy jest dużo emocji - wszystko wiruje i trudno się skupić”. Postawcie butelkę i obserwujcie, jak brokat stopniowo opada.

PO CO?

To metafora, która pokazuje, że nie każda emocja wymaga natychmiastowego działania. Nie obiecuj dziecku, że jego lęk zawsze „opadnie” w kilka minut.

Dwóch trenerów

Wyobraźcie sobie trenera krytycznego i wspierającego. Pierwszy mówi: „Znowu zawalisz”. Drugi: „To trudne, ale możesz spróbować krok po kroku”. Zapytaj dziecko: „Przy którym trenerze łatwiej byłoby Ci się uczyć?”.

Potem przenieście to na wewnętrzny dialog: „Który trener odezwał się dziś w Twojej głowie? Jak odpowiedziałby wspierający trener?”.

Ćwiczenie 5-4-3-2-1

- 5 rzeczy, które widzisz;
- 4 rzeczy, których możesz dotknąć;
- 3 dźwięki, które słyszysz;
- 2 zapachy, które zauważasz;
- 1 rzecz, którą możesz zrobić teraz.

> **Ćwiczenia ugruntowania mają pomóc odzyskać kontakt z teraźniejszością - nie służą do udowadniania dziecku, że „nie wolno się bać”.**

8. Ćwiczenia: metafory i dystans do myśli

Najlepiej wykonywać je w formie zabawy i bez oceniania, czy dziecko robi je „dobrze”.

Wodorost

Dziecko stoi lub leży stabilnie i wyobraża sobie, że jest wodorostem zakotwiczonym na dnie. „Fale” to emocje i myśli. Ciało może się delikatnie kołysać, ale ma oparcie. Po chwili wróćcie uwagę do stóp, podłoża i otoczenia.

Pomieszane litery

Wybierzcie krótkie słowo, które często pojawia się w lękowych myślach, np. „porażka”. Napiszcie je, przestawcie litery, przeczytajcie w zabawny sposób. Celem nie jest wyśmiewanie lęku, ale zauważenie, że słowo jest słowem - nie wydarzeniem.

Nazwij historię umysłu

Jeśli ta sama obawa wraca wiele razy, można nadać jej neutralną nazwę: „O, wróciła historia o tym, że wszyscy będą się śmiać”. To pomaga stworzyć niewielki dystans bez wdawania się w wielokrotne przekonywanie.

Pytanie o wartości

> **„Co jest dla Ciebie ważne w tej sytuacji - przyjaźń, nauka, samodzielność, sport, ciekawość? Jaki mały krok pasuje do tego, co ważne?”**

NIE UŻYWAJ TECHNIK JAKO PRZYMUSU

Jeśli dziecko mówi „nie chcę teraz ćwiczyć”, nie zamieniaj ćwiczenia w walkę. W silnym kryzysie priorytetem może być bezpieczeństwo, obecność i ograniczenie bodźców. Do nauki nowych umiejętności wróćcie później.

9. Drabina odwagi - małe kroki zamiast skoku

Stopniowa ekspozycja na bezpieczne, budzące lęk sytuacje jest ważnym elementem CBT dla dzieci z zaburzeniami lękowymi.

Drabina polega na uporządkowaniu sytuacji od łatwiejszych do trudniejszych i ćwiczeniu ich krok po kroku. Celem nie jest brak lęku. Celem jest doświadczenie: „Mogę zostać w tej sytuacji i uczyć się, że potrafię sobie poradzić”.

Przykład: rozmowa z obcą osobą

1	Powiedzieć „dzień dobry” znajomemu dorosłemu.
2	Zapytać sprzedawcę, gdzie leży konkretny produkt.
3	Samodzielnie poprosić o pieczywo w piekarni.
4	Zamówić napój w kawiarni, gdy rodzic stoi obok.
5	Zamówić samodzielnie i zapłacić.

Zbudujcie własną drabinę

- Wybierz jedną konkretną trudność.
- Zapisz 5-7 kroków od „trochę trudne” do „bardzo trudne”.
- Zacznij od kroku możliwego do wykonania, nie od największego wyzwania.
- Powtarzaj kroki i zauważaj wysiłek. Tempo dopasuj do dziecka.
- Jeśli podejrzewasz realne zagrożenie lub problem niezwiązany z lękiem, najpierw wyjaśnij przyczynę.

HASŁO DO ZAPAMIĘTANIA

Sukces nie brzmi: „Nie bałem się”. Sukces może brzmieć: „Bałem się i zrobiłem bezpieczny krok”.

10. Co mówić dziecku - gotowe zdania

Język rodzica może jednocześnie uznawać emocję i wzmacniać sprawczość.

ZAMIAST	SPRÓBUJ
„Nie bój się.”	„Widzę, że pojawił się lęk. Jestem przy Tobie.”
„Przecież nic się nie stanie.”	„Rozumiem, że Twój umysł przewiduje coś trudnego. Sprawdźmy, co wiemy i jaki mamy plan.”
„To głupie, czego się boisz.”	„Dla Ciebie to jest teraz naprawdę trudne.”
„Zrobię to za Ciebie.”	„Mogę Ci towarzyszyć, kiedy zrobisz pierwszy mały krok.”
„Uspokój się natychmiast.”	„Najpierw poczujmy stopy i rozejrzyjmy się. Potem zdecydujemy, co dalej.”
„Wcale się nie bałeś - super!”	„Widziałem lęk i widziałem też Twoją odwagę.”

Domowy plan 10 minut

1. Nazwijcie jedną sytuację, w której lęk ogranicza dziecko.
2. Ustalcie, co jest dla dziecka ważne w tej sytuacji.
3. Wybierzcie najmniejszy bezpieczny krok.
4. Przed próbą zróbcie krótkie U.S.Z. lub inne znane ćwiczenie.
5. Po próbie porozmawiajcie o wysiłku: co było trudne, co pomogło, co warto powtórzyć.

UNIKAJ „PRZEPYTYWANIA” PO KAŻDEJ SYTUACJI

Wielokrotne pytania „Bałeś się? Jak bardzo? Na pewno wszystko dobrze?” mogą kierować uwagę dziecka z powrotem na zagrożenie. Czasem wystarczy krótka rozmowa i powrót do zwykłej aktywności.

11. Gdy lęk dotyczy szkoły

Odmowa chodzenia do szkoły nie jest osobną diagnozą. Może mieć różne przyczyny, dlatego potrzebne jest ich rozpoznanie.

Niechęć do szkoły może wiązać się z lękiem separacyjnym, lękiem społecznym lub innymi trudnościami. U starszych dzieci i nastolatków trzeba też brać pod uwagę relacje rówieśnicze, nękanie, depresję, trudności w nauce, problemy zdrowotne, neuroróżnorodność lub inne czynniki.

Sygnały, którym warto się przyjrzeć

- bóle brzucha, głowy lub nudności pojawiające się szczególnie przed wyjściem do szkoły;
- płacz, panika, silny opór przed rozstaniem;
- częste spóźnienia, nieobecności lub prośby o wcześniejsze wyjście;
- wyraźne pogorszenie po zmianie szkoły, dłuższej przerwie, konflikcie lub doświadczeniu nękania;
- wycofanie z relacji, spadek nastroju albo trudności z nauką.

Co może zrobić rodzic?

1. Potraktuj objawy poważnie - bez oskarżania dziecka o lenistwo lub manipulację.
2. Porozmawiaj z dzieckiem i szkołą, żeby ustalić możliwe przyczyny.
3. Przy nasilonych dolegliwościach somatycznych skonsultuj stan zdrowia.
4. Jeśli powodem jest lęk, ustal ze specjalistą i szkołą stopniowy plan powrotu lub zwiększania obecności.
5. Jeśli występuje przemoc lub nękanie, priorytetem jest bezpieczeństwo, a nie ekspozycja.

WSPÓŁPRACA

AACAP podkreśla, że przy uporczywym unikaniu szkoły pomoc jest najbardziej użyteczna, gdy rodzina, szkoła i specjalista współpracują nad wspólnym planem.

12. Kiedy warto szukać profesjonalnej pomocy?

Nie trzeba czekać, aż problem stanie się „bardzo poważny”. Konsultacja może pomóc zrozumieć przyczynę i dobrać właściwe wsparcie.

Umów konsultację, gdy lęk:

- utrzymuje się i wyraźnie ogranicza codzienne funkcjonowanie;
- prowadzi do coraz większego unikania szkoły, rówieśników, zajęć lub samodzielności;
- powoduje częste, nasilone dolegliwości somatyczne albo problemy ze snem;
- zajmuje dużą część dnia dziecka lub całej rodziny;
- powoduje napady paniki, silny lęk separacyjny lub uporczywe zamartwianie;
- współwystępuje z wyraźnym obniżeniem nastroju, drażliwością lub wycofaniem.

PILNA POMOC

Jeśli dziecko mówi o samobójstwie, zamiarze zrobienia sobie krzywdy, podejmuje działania zagrażające życiu lub nie jesteś w stanie zapewnić mu bezpieczeństwa - potrzebna jest pilna pomoc. W bezpośrednim zagrożeniu życia dzwoń pod 112.

Wsparcie dla dzieci i młodzieży

> **116 111 - bezpłatny, anonimowy Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Działa 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.**

Dziecko może także skorzystać z czatu lub wiadomości przez stronę 116111.pl. Telefon jest przeznaczony dla dzieci i młodzieży.

OBJAWY FIZYCZNE SĄ REALNE

Ból brzucha czy nudności w lęku nie są „udawaniem”. Jednocześnie podobne objawy mogą mieć przyczyny medyczne. Jeśli są nasilone, nowe, nietypowe lub budzą niepokój - skonsultuj je z lekarzem.

13. Jak wygląda skuteczne leczenie lęku?

Plan leczenia powinien być dopasowany do wieku, rodzaju trudności, nasilenia objawów i sytuacji dziecka oraz rodziny.

Terapia poznawczo-behawioralna (CBT)

CBT jest jedną z najlepiej przebadanych metod psychoterapii dziecięcych zaburzeń lękowych. Obejmuje m.in. psychoedukację, pracę nad sposobami myślenia i zachowania oraz stopniowe mierzenie się z bezpiecznymi sytuacjami budzącymi lęk. W wielu programach aktywnie uczestniczą rodzice.

EKSPOZYCJA

W CBT ekspozycja nie oznacza „wrzucenia na głęboką wodę”. Jest planowana i stopniowana. Dziecko uczy się tolerować dyskomfort oraz zdobywa doświadczenie, że może funkcjonować bez automatycznego unikania.

Wsparcie rodziców

Program SPACE pokazuje, że także praca z rodzicami - wzmacnianie komunikatów wspierających i ograniczanie nadmiernego dostosowania do lęku - może być skuteczną formą pomocy u części dzieci.

Leki

Przy nasilonych zaburzeniach lękowych albo niepełnej odpowiedzi na psychoterapię lekarz może rozważyć farmakoterapię. AACAP wskazuje leki z grupy SSRI jako ważną opcję w leczeniu zaburzeń lękowych u dzieci i młodzieży. Decyzja wymaga indywidualnej oceny korzyści i ryzyka oraz monitorowania przez lekarza.

DOBRE LECZENIE ZACZYNA SIĘ OD OCENY

Objawy lękowe mogą współwystępować z innymi trudnościami lub mieć inne źródło. Dlatego specjalista zbiera informacje o funkcjonowaniu dziecka w domu, szkole i relacjach oraz - gdy jest to potrzebne - współpracuje z rodziną, szkołą i lekarzem.

Ściąga dla rodzica + źródła

Zachowaj tę stronę. Najważniejsze: uznaj emocję, nie wzmacniaj automatycznego unikania i szukaj pomocy, gdy lęk ogranicza życie.

5 zdań, które warto zapamiętać

- „Widzę, że jest Ci trudno.”
- „Jestem obok.”
- „Nie musimy pozbyć się lęku, żeby zrobić mały krok.”
- „Sprawdźmy, co jest bezpieczne i co jest dziś możliwe.”
- „Zauważyłem Twój wysiłek i odwagę.”

Źródła merytoryczne

- 1. American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP): Anxiety Disorders Resource Center; FAQ - Anxiety Disorders (aktualizacje 2026).
- 2. Błaszczak A. Terapia akceptacji i zaangażowania (ACT) jako metoda wsparcia wybranych zaburzeń psychicznych dzieci i młodzieży. Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze, 2023.
- 3. Cieśla M., Ziegart-Sadowska K. Terapia Akceptacji i Zaangażowania online – wsparcie rodziców dzieci ze spektrum autyzmu. Psychologia Wychowawcza, 2022.
- 4. Gorzołka A. Zastosowanie terapii ACT w pracy z rodzicami dzieci doświadczających prześladowania rówieśniczego (bullyingu). Psychologia Wychowawcza, 2024.5. CDC: Anxiety and Depression in Children; Treating Children’s Mental Health with Therapy, 2026.
- 5. NICE CG159: Social anxiety disorder - recommendations for children and young people (CBT i stopniowana ekspozycja).
- 6. Lebowitz E.R. i wsp. Parent-Based Treatment as Efficacious as CBT for Childhood Anxiety: SPACE randomized noninferiority study. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry, 2020.
- 7. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę: 116111.pl - zasady i dostępność Telefonu Zaufania.

Kontakt - Saik, Poradnia Psychologiczna w Kętrzynie

PORADNIA

ul. Powstańców Warszawy 5, 11-400 Kętrzyn
kontakt@poradniaketrzyn.pl
514 815 222 • 517 985 882
Sekretariat: pon.-pt. 10:00-16:00
www.poradniaketrzyn.pl