



STREFA Dzieci i Młodzież  
**PSYCHOLOGII**



# Między wsparciem a nadinterwencją.

Jak chronić dzieci i młodzież  
po zdarzeniach ekstremalnych  
bez wtórnej traumatyzacji



Między wsparciem a nadinterwencją.

Jak chronić dzieci i młodzież po zdarzeniach ekstremalnych bez wtórnej traumatyzacji

Copyright © Warszawa 2026 by Wiedza i Praktyka sp. z o.o

Autor: Anna Maria Wołyński

Redakcja: Anna Gardyniak

Korekta: Zespół

Koordynator produkcji: Mariusz Jezierski

Koordynator projektów wydawniczych: Anna Jagodzińska

Content & Publishing Leader: Marta Grabowska-Peda

Projekt graficzny okładki: Agnieszka Makowska

Zdjęcie na okładce: Freepick

Skład i łamanie: Agnieszka Makowska

Wydanie I

Stan prawny: styczeń 2026

ISBN: 978-83-8409-519-5

Kod produktu: 2AQ1

Wydawca:

Wiedza i Praktyka sp. z o.o.

03-918 Warszawa, ul. Łotewska 9a

tel. 22 518 29 29, faks 22 617 60 10

[www.wip.pl](http://www.wip.pl)

Publikacja uwzględnia stan prawny obowiązujący na dzień 15 stycznia 2026 r.

Niniejsza publikacja oraz wszystkie zawarte w niej teksty, grafiki i materiały są chronione prawem autorskim. Żadna część tego e-booka nie może być reprodukowana, przechowywana w systemach wyszukiwania lub transmitowana w jakiegokolwiek formie i jakiegokolwiek środkami – elektronicznymi, mechanicznymi, kopiowania, nagrywania lub innymi – bez uprzedniej pisemnej zgody Redakcji.

Zakaz ten nie dotyczy cytowania ww. materiałów w granicach dozwolonego użytku, z powołaniem się na źródło.

Treści zawarte w niniejszej publikacji mają charakter wyłącznie informacyjny i edukacyjny. Publikacja została przygotowana z zachowaniem najwyższej staranności oraz z wykorzystaniem wysokich kwalifikacji, wiedzy i doświadczenia autorów oraz konsultantów. Niemniej jednak zawiera ona ogólne wskazówki i nie powinna być traktowana jako indywidualna porada prawna, finansowa, medyczna ani żadna inna forma profesjonalnej konsultacji.

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za decyzje podjęte na podstawie informacji zawartych w tej publikacji. W przypadku potrzeby uzyskania specjalistycznej porady zaleca się konsultację z odpowiednim ekspertem lub specjalistą w danej dziedzinie.

# Spis treści

Od redakcji	4
Trauma	5
Psychologiczne wsparcie dzieci po zdarzeniach traumatycznych – między ochroną a nadmierną interwencją	6
Naturalne reakcje stresowe a rozwój traumy – co naprawdę dzieje się z dzieckiem po zdarzeniu ekstremalnym	6
Rola dorosłych w regulacji emocji dziecka po doświadczeniu krytycznym	7
Kiedy pomoc szkodzi – jak unikać nadmiernej interwencji psychologicznej	7
Wtórna traumatyzacja dzieci – jak chronić przed nadmiarem bodźców i narracji	8
Wsparcie a psychoterapia – gdzie przebiega granica interwencji	8
Media i wtórna traumatyzacja – jak chronić dzieci przed lękiem informacyjnym	9
Odpowiedzialne wsparcie psychologiczne – jak przywrócić poczucie bezpieczeństwa	10
Studium przypadku – jak wygląda skuteczne wsparcie psychologiczne dziecka po tragedii	14
Kluczowe wnioski – jak wspierać dzieci po traumie bez nadmiernej interwencji	15
Podsumowanie	16

# Od redakcji

Praca z dziećmi i młodzieżą po doświadczeniach traumatycznych wymaga od psychologa szczególnej uważności, precyzji diagnostycznej i etycznej wrażliwości. Trauma u dzieci nie jest jedynie efektem ekspozycji na dramatyczne zdarzenie – to złożony proces neurobiologiczny, emocjonalny i relacyjny, który rozgrywa się w kontekście całego systemu rodzinnego. Współczesna psychotraumatologia podkreśla, że skuteczna terapia traumy nie polega na szybkim „przepracowaniu” zdarzenia, lecz na stopniowym przywracaniu poczucia bezpieczeństwa, sprawczości i zdolności do samoregulacji emocji.

Dla praktyków kluczowe staje się rozróżnienie pomiędzy naturalną reakcją stresową a rozwojem zaburzeń pourazowych, wymagających specjalistycznej interwencji. Nadmierna interwencja terapeutyczna, podobnie jak jej brak, może prowadzić do pogłębienia objawów lub wtórnej traumatyzacji. Dlatego współczesne podejście kliniczne akcentuje znaczenie powściągliwości terapeutycznej, pracy w rytmie dziecka oraz włączenia systemu rodzinnego jako podstawowego źródła regulacji emocjonalnej.

Zrozumienie neurobiologicznych mechanizmów stresu, dynamiki przywiązania i relacyjnych czynników ochronnych pozwala terapeutom trafnie oceniać potrzeby dziecka oraz projektować interwencje wspierające jego rozwój emocjonalny. Artykuł analizuje współczesne modele pracy z traumą dziecięcą, omawia ryzyko nadinterwencji oraz wskazuje, w jaki sposób terapia traumy może stać się procesem odbudowy zasobów, a nie tylko łagodzenia objawów.

Zespół Strefy Psychologii

# Trauma

Trauma u dzieci i młodzieży jest jednym z najtrudniejszych wyzwań współczesnej psychologii klinicznej. Traumatyczne wydarzenia – takie jak przemoc, wypadki czy nagła utrata bliskiej osoby – mogą znacząco wpływać na dalszy rozwój dziecka i jego zdolność do regulowania emocji. W praktyce psychologicznej coraz częściej obserwuje się, że dzieci mogą doświadczać urazu także pośrednio, np. poprzez przekazy medialne lub reakcje dorosłych. Dla opiekunów i specjalistów oznacza to konieczność uważnej obserwacji, by nie pomylić naturalnych reakcji stresowych z objawami zespołu stresu pourazowego (PTSD).

Terapia traumy u dzieci wymaga szczególnego podejścia, które uwzględni poziom rozwoju dziecka, jego zdolność do przetwarzania doświadczenia traumy oraz relacyjny kontekst, w jakim funkcjonuje. Psychoterapeuta, podejmując leczenie traumy, powinien nie tylko redukować objawy stresu pourazowego, ale także wzmacniać poczucie bezpieczeństwa i sprawczości dziecka. W wielu przypadkach kluczowe znaczenie ma wspierająca obecność opiekuna, który współuczestniczy w procesie terapii dziecka i stanowi podstawowe źródło regulacji emocjonalnej.

Terapia traumy, szczególnie u młodszych pacjentów, nie polega wyłącznie na omawianiu traumatycznego zdarzenia. To proces odbudowy zasobów, relacji i równowagi, dzięki którym dziecko może bezpiecznie zintegrować swoje doświadczenia. Właściwe rozpoznanie i adekwatna interwencja stanowią fundament skutecznego leczenia traumy u dzieci i młodzieży.

## Psychologiczne wsparcie dzieci po zdarzeniach traumatycznych – między ochroną a nadmierną interwencją

Zdarzenia ekstremalne z udziałem dzieci i młodzieży, takie jak zabójstwo rówieśnika, uruchamiają silne reakcje emocjonalne w całym systemie społecznym. Towarzyszy im lęk, bezradność, potrzeba znalezienia przyczyn oraz presja na szybkie i widoczne działania. W przestrzeni publicznej, a nierzadko również w środowiskach profesjonalnych, pojawia się przekonanie, że kontakt z takim wydarzeniem musi skutkować traumą oraz że adekwatną odpowiedzią jest natychmiastowe objęcie dziecka specjalistyczną pomocą psychologiczną lub psychiatryczną.

## Naturalne reakcje stresowe a rozwój traumy – co naprawdę dzieje się z dzieckiem po zdarzeniu ekstremalnym

Tymczasem zarówno badania z zakresu psychotraumatologii, jak i wieloletnie doświadczenie kliniczne wskazują jednoznacznie, że większość dzieci i nastolatków reaguje na zdarzenia krytyczne w sposób mieszczący się w normie reakcji stresowych i nie rozwija trwałych zaburzeń pourazowych. Kluczowe znaczenie ma tu rozróżnienie pomiędzy ekspozycją na zdarzenie potencjalnie traumatyczne a faktycznym rozwojem traumy, która pojawia się dopiero wtedy, gdy system regulacji stresu zostaje przeciążony w warunkach braku wystarczających zasobów wewnętrznych i zewnętrznych.

Psychotraumatologia wyraźnie odróżnia naturalną reakcję stresową od traumy psychicznej. Lęk, smutek, dezorganizacja, drażliwość, przejściowe problemy ze snem