

NARZĘDZIOWNIK PSYCHOLOGA

Lęk przed szkołą po zdarzeniu kryzysowym

6 dokumentów do pracy z dzieckiem i rodzicami: arkusz, karty pracy i wzory dokumentacji

Pakiet jest przeznaczony do pracy z dzieckiem lub nastolatkiem, który po zdarzeniu kryzysowym związanym z bezpieczeństwem w szkole – ataku, groźbach, alarmie czy fali niesprawdzonych doniesień – boi się chodzić do szkoły. Dokumenty można wypełniać na komputerze albo wydrukować. Każdego z nich można używać osobno.

- 1 Arkusz pierwszej konsultacji** **DLA SPECJALISTY** s. 2
 Kontakt ze zdarzeniem, informacje o bezpieczeństwie szkoły, reakcje dziecka, zasoby i sygnały wymagające pilnego działania.
- 2 Karta pracy „Fakty czy plotki?”** **DLA DZIECKA** s. 5
 Oddzielanie faktów od domysłów i decyzja, co zrobić z niepokojącą wiadomością.
- 3 Jak wspierać dziecko, nie wzmacniając lęku?** **DLA RODZICÓW** s. 6
 Co pomaga, co podtrzymuje lęk, przykładowe komunikaty i ustalenia rodzinne.
- 4 Plan stopniowego powrotu do szkoły i plan wsparcia w szkole** **DLA SPECJALISTY** s. 7
 Warunek rozpoczęcia, kroki powrotu, wsparcie w szkole, przegląd postępów i kieszonkowa karta dla dziecka.
- 5 Zgoda na wymianę informacji ze szkołą** **WZÓR DOKUMENTU** s. 9
 Cel, zakres i forma kontaktu, okres obowiązywania, podpisy, odwołanie.
- 6 Notatka z ujawnienia informacji o możliwym zagrożeniu** **WZÓR DOKUMENTU** s. 10
 Kryteria pilności i wiarygodności, decyzja o zgłoszeniu i dokumentacja podjętych działań.

Jak korzystać z pakietu

- Pakiet zawiera arkusze, karty pracy i wzory dokumentacji – nie są to zwalidowane narzędzia psychologiczne i nie zastępują diagnozy standaryzowanymi metodami.
- Przed pracą nad ograniczaniem unikania ustal, co wiadomo o bezpieczeństwie szkoły. Nie każda nieobecność po groźbach jest unikaniem lękowym.
- Dokumenty 5 i 6 mają znaczenie prawne. Przed użyciem poddaj je weryfikacji prawnej i dostosuj do zasad gabinetu oraz przepisów o ochronie danych osobowych.
- Przepisy przywołane w pakiecie: stan prawny na 13 października 2026 r.

Ważne numery

112	numer alarmowy – gdy zagrożone jest życie lub zdrowie
116 111	telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, całą dobę
800 12 12 12	Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, całą dobę
800 100 100	telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci
800 70 2222	centrum wsparcia dla dorosłych w kryzysie psychicznym, całą dobę

DLA SPECJALISTY

Arkusz pierwszej konsultacji po zdarzeniu kryzysowym

Wypełnia psycholog lub psychoterapeuta podczas pierwszego spotkania z dzieckiem i rodzicami. Arkusz porządkuje wywiad – nie zastępuje standaryzowanych narzędzi diagnostycznych.

Imię lub inicjały dziecka		Wiek	
Klasa i szkoła		Data	
Psycholog / psychoterapeuta			
Obecni na spotkaniu	☐ matka ☐ ojciec ☐ opiekun prawny ☐ inne:		

A Zdarzenie i kontakt dziecka ze zdarzeniem

Jakiego zdarzenia dotyczy zgłoszenie?

Kontakt dziecka ze zdarzeniem

- | | |
|--|--|
| ☐ było bezpośrednim świadkiem | ☐ zostało poszkodowane |
| ☐ blisko zna ofiarę lub sprawcę | ☐ zdarzenie dotyczyło jego szkoły |
| ☐ zna zdarzenie tylko z mediów i od rówieśników | ☐ groźby lub plotki dotyczą jego szkoły |

Skąd dziecko czerpie informacje?

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ grupy klasowe i komunikatory | ☐ media społecznościowe | ☐ portale i telewizja |
| ☐ rówieśnicy | ☐ rodzice i inni dorośli | ☐ szkoła |

Ile czasu dziennie dziecko śledzi informacje?

Czy ogląda nagrania lub zdjęcia ze zdarzeń? ☐ tak ☐ nie

B Co wiadomo o bezpieczeństwie szkoły?

Zanim zaczniesz pracę nad ograniczaniem unikania, ustal, co wiadomo o rzeczywistym zagrożeniu. Nieobecność w czasie, gdy zagrożenie jest wyjaśniane albo zajęcia są zawieszone, nie jest unikaniem lękowym.

Czy zagrożenie dotyczy szkoły dziecka? ☐ tak ☐ nie ☐ nie wiadomo

Stan informacji

- | | |
|---|---|
| ☐ zagrożenie potwierdzone, służby prowadzą działania | ☐ zgłoszenie sprawdzone, zagrożenia nie potwierdzono |
| ☐ zajęcia w szkole są zawieszone | ☐ brak informacji – do ustalenia ze szkołą |

Co przekazała szkoła lub służby?

Źródło i data informacji

DLA SPECJALISTY

C Reakcje dziecka od czasu zdarzenia

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ lęk, napięcie | ☐ trudności z zasypianiem | ☐ koszmary senne |
| ☐ bóle brzucha lub głowy | ☐ płaczliwość | ☐ drażliwość, wybuchy złości |
| ☐ wycofanie z kontaktów | ☐ niechęć lub odmowa chodzenia do szkoły | ☐ lęk przed rozstaniem z rodzicem |
| ☐ natrętne myśli o zdarzeniu | ☐ napady paniki | ☐ zmiany apetytu |

☐ inne: _____ Od kiedy? _____

Lęk w skali 0–10 – ocena dziecka _____ ocena rodzica _____

Co dziecko mówi o swoim lęku – jego słowami

D Szkoła

Dni nieobecności od zdarzenia _____ ☐ usprawiedliwione ☐ częściowo nieusprawiedliwione

Kontakt rodziców ze szkołą ☐ wychowawca ☐ pedagog lub psycholog szkolny ☐ dyrektor ☐ brak

Zaufana osoba dorosła w szkole (według dziecka) _____

E Wcześniejsze trudności i zasoby

- | | |
|--|---|
| ☐ wcześniejsze trudności lękowe | ☐ wcześniejsze doświadczenia traumatyczne |
| ☐ obecna lub wcześniejsza pomoc psychologiczna lub psychiatryczna | ☐ trudności w relacjach rówieśniczych, przemoc rówieśnicza |
| ☐ inne obciążenia w rodzinie | |

Opis

Zasoby dziecka i rodziny (przyjaciele, zainteresowania, sposoby radzenia sobie, wsparcie bliskich)

DLA SPECJALISTY
F Rodzice
Jak rodzice reagują na lęk dziecka?

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ uspokajają i zachęcają do powrotu | ☐ bagatelizują lęk | ☐ pozwalają zostać w domu |
| ☐ wielokrotnie zapewniają o bezpieczeństwie | ☐ sami silnie się boją | ☐ różnią się w ocenie sytuacji |

Skąd rodzice czerpią informacje?

Czy rodzice są zgodni co do planu? ☐ tak ☐ częściowo ☐ nie

! Sygnały wymagające pilnego działania
☐ **myśli o śmierci, myśli lub zamiary samobójcze, samookaleczenia**

- | | | |
|--|---|--|
| ☐ myśli bierne („chciałabym zniknąć”) | ☐ myśli czynne o odebraniu sobie życia | ☐ plan |
| ☐ przygotowania lub dostęp do środków | ☐ wcześniejsze próby | ☐ samookaleczenia |

Pogłębiona ocena ryzyka, plan bezpieczeństwa z dzieckiem i rodzicami, przy wysokim ryzyku dziecko nie zostaje bez opieki. Zagrożenie życia: 112 lub izba przyjęć szpitala (w stanie nagłym bez skierowania). Pomocne: „Standardy postępowania dla nauczycieli specjalistów dotyczące kontaktu z osobami w kryzysie samobójczym” (IPiN, MZ, MEN, 2024).

- ☐ **zagrożenie dla innych lub informacja o możliwym ataku** – dokument 6
- ☐ **dziecko przestało funkcjonować w codziennych sytuacjach** – pilna konsultacja psychiatryczna
- ☐ **dziecko było świadkiem lub ofiarą albo blisko znało ofiarę lub sprawcę** – ocena w kierunku zaburzeń związanych ze stresem
- ☐ **objawy nasilają się lub nie słabną mimo wsparcia** – pogłębiona diagnoza

Podjęte działania**G Ustalenia i plan**
Wstępna ocena**Zastosowane narzędzia****Ustalenia z dzieckiem i rodzicami**

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ karta dla rodziców (dokument 3) | ☐ plan powrotu do szkoły (dokument 4) | ☐ zgoda na kontakt ze szkołą (dokument 5) |
|--|--|--|

☐ skierowanie do:

Kolejne spotkanie

kontrola po 2 tyg.

po 4 tyg.

Podpis

DLA DZIECKA

Fakty czy plotki?

Karta pracy dla dziecka i nastolatka (ok. 10–15 lat). Pierwsze wypełnienie najlepiej omówić z psychologiem lub zaufanym dorosłym – szczególnie gdy wiadomość dotyczy groźby.

Gdy dzieje się coś strasznego, wiadomości krążą szybciej niż zwykle. Niektóre są prawdziwe, inne to domysły albo plotki. Ta karta pomoże ci sprawdzić, co naprawdę wiesz – i zdecydować, co zrobić z wiadomością, która cię niepokoi. Za pierwszym razem wypełnij ją z psychologiem albo innym dorosłym, któremu ufasz. Później możesz z niej korzystać sama lub sam, gdy pojawi się nowa niepokojąca wiadomość.

1 Wiadomość, która mnie niepokoi – przepisz ją albo opisz

Jak bardzo się teraz boję? (0–10)

2 Co wiem na pewno?

Co potwierdziła szkoła, policja albo dorosły, któremu ufam?

3 Co tylko słyszę od innych?

4 Skąd to wiem?

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ z grupy klasowej lub komunikatora | ☐ od koleżanki lub kolegi | ☐ z internetu |
| ☐ z telewizji | ☐ od dorosłego | ☐ nie wiem, kto to napisał |

5 Kto może to sprawdzić?

Nie ty – to zadanie dorosłych.

- | | | |
|-------------------------------------|--|-----------------------------------|
| ☐ wychowawca | ☐ pedagog lub psycholog szkolny | ☐ dyrektor |
| ☐ rodzic | ☐ policja | |

6 Co zrobię z tą wiadomością?

- | | | |
|---|--|---|
| ☐ nie wyślę jej dalej | ☐ pokażę ją dorosłemu | ☐ wyciszę grupę na wieczór |
| ☐ porozmawiam o tym z: | <div></div> | |

7 Jak bardzo boję się teraz, po wypełnieniu karty? (0–10)

Ważne. Jeśli wiesz, że ktoś zapowiada, że robi komuś krzywdę, od razu powiedz o tym dorosłemu – nawet jeśli nie wiesz, kto to napisał. To nie jest donoszenie, tylko ochrona innych. W nagłej sytuacji dzwoń pod **112**. Gdy chcesz z kimś porozmawiać: **116 111** – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, całą dobę, albo **800 12 12 12** – telefon Rzecznika Praw Dziecka.

DLA RODZICÓW

Jak wspierać dziecko, nie wzmacniając lęku?

Karta do omówienia z rodzicami lub opiekunami podczas konsultacji i do zabrania do domu.

Lęk dziecka po takich wydarzeniach jest zrozumiały. To, jak reagują dorośli, może go zmniejszać albo – zupełnie niechcący – podtrzymywać. Ta karta pomoże wam ustalić wspólny sposób działania.

Co pomaga

- słuchanie i nazywanie emocji dziecka
- krótkie, spokojne rozmowy dostosowane do wieku
- stały rytm dnia: sen, posiłki, wyjście do szkoły
- sprawdzanie informacji w szkole i w oficjalnych komunikatach
- ograniczenie oglądania nagrań i czytania komentarzy
- docenianie każdego małego kroku
- kontakt z wychowawcą lub pedagogiem szkolnym

Co podtrzymuje lęk

- zostawianie dziecka w domu „na wszelki wypadek”, gdy szkoła działa normalnie
- wielokrotne zapewnianie o bezpieczeństwie na każdą prośbę
- rozmowy o szczegółach ataków przy dziecku
- przesyłanie dalej niesprawdzonych wiadomości
- zapowiedź, że dziecko zostanie w domu, jeśli rano będzie się bało
- bagatelizowanie lęku
- spory dorosłych przy dziecku o to, jak postąpić

Zamiast... lepiej powiedzieć

„Nie się nie stanie.”

„Rozumiem, że się boisz. Powiem ci, co wiemy i co robią dorośli, żeby w szkole było bezpiecznie.”

„Przestań, przesadzasz.”

„Widzę, że to dla ciebie trudne. Zastanówmy się razem, co może pomóc.”

„Jak się boisz, zostań w domu.”

„Pójdziemy razem. Pamiętaj, do kogo możesz pójść, gdy w szkole zrobi się trudno?”

„Pokaż, co tam jeszcze piszą.”

„Zamiast czytać kolejne wiadomości, sprawdźmy, co przekazała szkoła.”

Nasze ustalenia rodzinne

Kiedy i jak rozmawiamy o wydarzeniach

Zasady korzystania z telefonu i grup klasowych

Nasz poranek przed szkołą

Co robimy, gdy dziecko chce zostać w domu

Kto kontaktuje się ze szkołą

Kiedy zgłosić się po dodatkową pomoc. Gdy dziecko mówi o śmierci lub o tym, że chciałoby zniknąć, przez wiele dni źle śpi, przestaje funkcjonować na co dzień albo jego nieobecności w szkole się wydłużają. W nagłej sytuacji: **112**. Wsparcie dla rodziców: **800 100 100** (telefon w sprawie bezpieczeństwa dzieci), **116 123** i **800 70 2222** (wsparcie dla dorosłych).

DLA SPECJALISTY

Plan stopniowego powrotu do szkoły

Przygotowują go razem dziecko, rodzice i psycholog – najlepiej w porozumieniu ze szkołą. Kroki powinny być na tyle małe, by dziecko mogło je wykonać, i na tyle częste, by nieobecność się nie przeciągała.

Warunek rozpoczęcia planu

☐ Ustalono ze szkołą, że szkoła prowadzi zajęcia, a zgłoszone zagrożenie zostało sprawdzone przez szkołę lub służby.

Źródło informacji i data

Jeśli zagrożenie nie zostało wyjaśnione albo zajęcia są zawieszone, najpierw ustal sytuację ze szkołą – plan zacznij po uzyskaniu informacji.

Uczeń

Klasa

Początek planu

Przegląd planu

Kto uczestniczy w planie?

☐ uczeń

☐ rodzice

☐ psycholog / psychoterapeuta

☐ wychowawca

☐ pedagog lub psycholog szkolny

☐ inne osoby

Co najbardziej budzi lęk?

☐ droga do szkoły

☐ wejście do budynku

☐ rozstanie z rodzicem

☐ przerwy i korytarze

☐ konkretna lekcja lub sala

☐ myśl o zapowiadającym ataku

☐ inne:

Kroki powrotu

Przykład: 1. Wejście do szkoły z rodzicem i krótka rozmowa z pedagogiem. 2. Dwie pierwsze lekcje. 3. Pełny dzień nauki.

Nr	Krok – co dokładnie robię	Kiedy	Lęk przed (0–10)	Lęk po (0–10)	Zrobione
1					☐
2					☐
3					☐
4					☐
5					☐
6					☐

Wsparcie w szkole

Osoba wspierająca

Bezpieczne miejsce

Umówiony sygnał

Co robi nauczyciel po sygnale

Poranek – stałe elementy
Jak doceniamy każdy krok

uczeń

rodzic / opiekun

psycholog / psychoterapeuta

DLA DZIECKA

Plan wsparcia w szkole

Dziecko wypełnia kartę razem z psychologiem albo rodzicem i nosi ją przy sobie. Dolna część służy do przeglądu realizacji planu powrotu.

Mój plan wsparcia w szkole

Moja zaufana osoba w szkole

Gdzie mogę pójść, gdy lęk rośnie

Mój sygnał dla nauczyciela

Co mi pomaga, gdy się boję

1.

2.

3.

112 nagła sytuacja **116 111** telefon zaufania dla dzieci i młodzieży**800 12 12 12** telefon Rzecznika Praw Dziecka

Wytnij kartę albo zrób jej zdjęcie i zapisz w telefonie. Karta dotyczy wsparcia w trudnych emocjach – nie zastępuje szkolnej procedury na wypadek zagrożenia.

Przegląd planu powrotu

Data	Co się udało	Co było trudne	Następny krok

Uwagi psychologa

WZÓR DOKUMENTU

Zgoda na wymianę informacji ze szkołą

Wzór wymaga weryfikacji prawnej i dostosowania przed użyciem: podstawa przetwarzania danych, zasady podpisu przedstawicieli ustawowych i zakres tajemnicy zawodowej zależą od zawodu specjalisty i formy udzielania pomocy.

Rodzic / opiekun prawny

Dziecko (imię i nazwisko)

Szkoła

Klasa

Specjalista (imię i nazwisko)

Zawód

☐ psycholog ☐ psychoterapeuta ☐ inny:

Gabinet / placówka

Wyrażam zgodę na kontakt i wymianę informacji o wskazanym wyżej dziecku między specjalistą a szkołą, na zasadach określonych poniżej.

Osoba kontaktowa w szkole

☐ psycholog szkolny ☐ pedagog szkolny ☐ wychowawca ☐ dyrektor ☐ inna:

Imię i nazwisko (jeśli znane)

Cel kontaktu

- ☐ ustalenie i realizacja planu powrotu dziecka do szkoły
☐ uzgodnienie form wsparcia w szkole, w tym pomocy psychologiczno-pedagogicznej
☐ przekazywanie informacji o postępach i trudnościach
☐ inny:

Zakres informacji

- ☐ trudności i potrzeby dziecka związane ze szkołą ☐ zalecenia dotyczące wsparcia w szkole
☐ plan powrotu do szkoły i jego realizacja ☐ informacje ze szkoły o funkcjonowaniu dziecka

Zgoda nie obejmuje

Forma kontaktu

☐ rozmowa telefoniczna ☐ spotkanie ☐ e-mail ☐ pismo

Zgoda obowiązuje od

do

Przyjmuję do wiadomości, że:

- zgoda jest dobrowolna; mogę ją w każdej chwili odwołać, co nie wpływa na zgodność z prawem działań sprzed odwołania;
- specjalistę obowiązuje tajemnica zawodowa; jej zakres i wyjątki określają przepisy dotyczące jego zawodu (u psychologa – art. 14 ustawy z dnia 8 czerwca 2001 r. o zawodzie psychologa i samorządzie zawodowym psychologów);
- podstawę prawną i zasady przetwarzania danych osobowych określa klauzula informacyjna gabinetu.

- ☐ Przekazano mi klauzulę informacyjną gabinetu.
☐ Wyrażam wyraźną zgodę na przekazanie szkole informacji o zdrowiu dziecka w zakresie określonym powyżej.
☐ Dziecko zostało poinformowane o celu i zakresie kontaktu ze szkołą, a jego zdanie zostało wysłuchane.

miejscowość, data

O istotnych sprawach dziecka rodzice rozstrzygają wspólnie (art. 97 § 2 Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego) – zasady podpisu zgody ustal w polityce gabinetu.

podpis rodzica / opiekuna
prawnegopodpis drugiego rodzica (jeśli
dotyczy)podpis dziecka, które ukończyło
16 lat (jeśli dotyczy)

Odwołanie zgody. Odwołuję powyższą zgodę z dniem

podpis

WZÓR DOKUMENTU

Notatka z ujawnienia informacji o możliwym zagrożeniu

- 1** Czy coś może się wydarzyć teraz albo w ciągu najbliższych godzin?
Tak – dzwoń pod 112.

- 2** Czy informacja zawiera szczegóły wskazujące na realne zagrożenie?
wskazana osoba lub grupa · konkretna szkoła lub miejsce · termin · sposób lub narzędzie · dostęp do noża lub innej broni · przygotowania (plan, wyszukiwanie informacji) · wcześniejsze groźby lub niepokojące zachowania · ta sama informacja z kilku źródeł
Wiadomość wskazuje konkretną szkołę lub osobę albo mówi o sposobie, broni, przygotowaniach czy wcześniejszych groźbach – niezwłocznie powiadom policję i dyrektora szkoły oraz rodziców dziecka, także wtedy, gdy jest anonimowa.

- 3** Ogólna wiadomość, która nie wskazuje szkoły, osoby ani innych szczegółów (np. „w szkołach będą ataki”)
Przełącz ją szkole do sprawdzenia i pracuj z lękiem dziecka (dokument 2).

Zasada: w razie wątpliwości zgłoś. Ocenę wiarygodności pozostaw służbom – wątpliwości nie mogą opóźnić kontaktu z policją.

Podstawy: art. 14 ust. 3 pkt 1 ustawy o zawodzie psychologa (poważne zagrożenie zdrowia lub życia); art. 240 § 1 Kodeksu karnego (obowiązek zawiadomienia o karalnym przygotowaniu m.in. zabójstwa). Stan prawny: 13.10.2026.

Data Godzina Forma
Kto przekazał informację ☐ dziecko ☐ rodzic / opiekun ☐ inna osoba:
Obecni podczas rozmowy

Treść informacji – możliwie dosłownie

Zapisz słowa osoby przekazującej informację, bez własnych interpretacji.

Kryteria – zaznacz wszystkie, które występują

- | | |
|--|--|
| ☐ wskazana osoba lub grupa | ☐ konkretna szkoła lub miejsce |
| ☐ termin | ☐ sposób lub narzędzie |
| ☐ dostęp do noża lub innej broni | ☐ przygotowania (plan, wyszukiwanie informacji) |
| ☐ wcześniejsze groźby lub niepokojące zachowania | ☐ ta sama informacja z kilku źródeł |
| Skąd osoba to wie? ☐ słyszała bezpośrednio ☐ widziała wpis lub nagranie ☐ od innej osoby | |
| Pilność ☐ teraz lub dziś ☐ w najbliższych dniach ☐ bez terminu ☐ nie wiadomo | |
| Decyzja ☐ 112 ☐ policja i dyrektor szkoły ☐ przekazanie szkole do sprawdzenia | |

WZÓR DOKUMENTU

Szczegóły (kto, gdzie, kiedy, co dokładnie)

Podjęte działania

Komu przekazano informację	Data i godzina	Osoba przyjmująca / nr zgłoszenia	Forma
Numer alarmowy 112			
Policja (jednostka)			
Dyrektor szkoły			
Rodzice / opiekunowie dziecka			
Inne:			

Podstawa przekazania informacji

- ☐ art. 14 ust. 3 pkt 1 ustawy z dnia 8 czerwca 2001 r. o zawodzie psychologa i samorządzie zawodowym psychologów
- ☐ art. 240 § 1 Kodeksu karnego
- ☐ art. 304 § 1 Kodeksu postępowania karnego
- ☐ zgoda rodziców / opiekunów prawnych
- ☐ inna:

Jak dziecko zostało poinformowane o podjętych krokach

Wsparcie dla dziecka i dalsze ustalenia

data

podpis psychologa / psychoterapeuty

Notatka jest częścią dokumentacji. Przechowuj ją zgodnie z zasadami prowadzenia dokumentacji i ochrony danych osobowych obowiązującymi w gabinecie.