

Karta pracy dla uczennicy i ucznia

ĆWICZENIE 1. Co mogło się wydarzyć?

Odpowiedz na pytania:

- Po czym można było zauważyć, że z Agnes dzieje się coś trudnego?
- Czego mogła doświadczać, choć nie było tego widać z zewnątrz?
- Jak zareagował mężczyzna, który był obok niej?
- Co w jego zachowaniu mogło pomagać Agnes, a co nie każdej osobie musiałoby pomóc?

ĆWICZENIE 2. Prawda czy fałsz?

Wpisz odpowiednią literę w ostatniej kolumnie, gdzie **P** oznacza prawdę, a **F** - fałsz.

Lp.	Zdanie	P / F
1.	Atak paniki może pojawić się nagle, także wtedy, gdy osoba nie widzi wyraźnej przyczyny.	
2.	Ataki paniki zdarzają się wyłącznie dorosłym.	
3.	Osoba doświadczająca ataku paniki może być przekonana, że umiera albo traci nad sobą kontrolę.	
4.	Atak paniki zawsze jest łatwo widoczny dla otoczenia.	
5.	Zdanie „Uspokój się” albo „Po prostu oddychaj” zazwyczaj pomaga osobie odzyskać kontrolę.	
6.	Objawy fizyczne podczas ataku paniki są realne.	
7.	Osoba podczas ataku paniki może mieć trudność z mówieniem i odpowiadaniem na pytania.	
8.	Najlepiej od razu mocno ją przytulić i pogłaskać po głowie.	
9.	Ataki paniki można skutecznie leczyć.	
10.	Spokojna i wspierająca obecność drugiej osoby może pomagać.	

ĆWICZENIE 4. Case study - Jak możesz pomóc?

Przeczytajcie uważnie w grupie opis wylosowanej przez Was sytuacji. Następnie wspólnie odpowiedzcie na poniższe pytania. Wybierzcie osobę, która zaprezentuje wnioski Waszej grupy.

Case study 1. „To tylko stres?”

Podczas sprawdzianu z matematyki Asia nagle odkłada długopis. Oddycha coraz szybciej, trzęsą jej się ręce i mówi, że nie może złapać oddechu. Po chwili dodaje: „Chyba zaraz umrę”. Kolega siedzący obok odpowiada: „Przecież to tylko sprawdzian, uspokój się, co się tak stresujesz!”. Inna osoba chce ją mocno przytulić, choć Asia odsuwa się i nie odpowiada.

Case study 2. „Nie patrzcie na mnie...”

Podczas szkolnego apelu Michał nagle wychodzi z sali gimnastycznej. Na korytarzu opiera się o ścianę, bardzo szybko oddycha i mówi, że musi natychmiast wyjść na zewnątrz. Za nim wychodzi kilka osób z klasy. Jedni zaczynają zadawać mu wiele pytań, inni przyglądają się z zaciekawieniem, a jedna osoba wyciąga telefon i chce nagrać całą sytuację.

Case study 3. „Przecież jazda autobusem to nic takiego...”

Podczas szkolnej wycieczki Zuzia siedzi w zatłoczonym autobusie. Nagle mówi, że serce bije jej bardzo szybko, robi jej się gorąco i ma wrażenie, że zaraz zemdleje. Kolega zaczyna wyszukiwać w telefonie możliwe choroby i głośno je odczytuje. Ktoś inny powtarza: „Oddychaj! Oddychaj! Robisz to źle!”.

Case study 4. „Po ataku”

Po kilkunastu minutach nieobecności Olek wraca do klasy. Jest bardzo zmęczony, unika kontaktu wzrokowego i siada w ostatniej ławce. Kilka osób od razu pyta: „Co ci było?”, „Naprawdę myślałeś, że umierasz?”, „Ale dziwnie wyglądałeś, co się tak naprawdę stało?”. Po lekcji Olek mówi koleżance, że najbardziej boi się tego, co teraz pomyślą o nim inni, że na pewno będą się z niego śmiali i że nie chce już przychodzić do szkoły.

Case study 5. „Przecież ona zawsze sobie radzi”

Lena jest bardzo dobrą uczennicą, aktywnie uczestniczy w lekcjach, ma dobre relacje z innymi i zwykle sprawia wrażenie osoby, która świetnie sobie radzi. Ostatnio jednak coraz częściej mówi, że boli ją brzuch albo głowa, przed sprawdzianami wychodzi do toalety, a podczas jednej z lekcji nagle robi jej się słabo, zaczyna szybko oddychać i mówi, że serce bije jej bardzo mocno. Koleżanka jest zaskoczona: „Ty? Przecież ty się niczym nie stresujesz i zawsze sobie ze wszystkim radisz”.

Case study 6. „Pierwszy taki epizod”

Podczas lekcji Kuba nagle mówi, że bardzo szybko bije mu serce, kręci mu się w głowie i trudno mu oddychać. Jest wyraźnie przestraszony i powtarza: „Nie wiem, co się ze mną dzieje. Nigdy wcześniej czegoś takiego nie miałem”. Osoby siedzące obok próbują go uspokajać, mówiąc, że to pewnie atak paniki i zaraz mu przejdzie. Kuba jednak coraz bardziej się boi i pyta, czy dzieje się z nim coś poważnego.

PYTANIA:

- Co może przeżywać osoba przedstawiona w tej sytuacji?
- Co warto zrobić w pierwszej kolejności, aby zapewnić jej poczucie bezpieczeństwa?
- Jakie pytanie lub komunikat mogłyby jej pomóc? Jakich słów lub zachowań lepiej unikać?
- Kiedy należy poprosić o pomoc nauczycielkę, nauczyciela lub inną zaufaną osobę dorosłą?
- Jak można wesprzeć tę osobę po zakończeniu ataku paniki?

★ ĆWICZENIE 5. Czy spotkaliśmy się już z podobną sytuacją?

Uzupełnij drugą kolumnę:

To mogą zobaczyć inni

Co może przeżywać osoba

szybko oddycha

milczy albo odpowiada pojedynczymi słowami

wychodzi z klasy lub zatłoczonego miejsca

tej osobie trzęsą się ręce

placze

mówi: „Zaraz umrę”

ta osoba nie chce, by ktoś jej dotykał

po wszystkim odczuwa silne zmęczenie

★ ĆWICZENIE 6. „Jak reagować, żeby naprawdę pomóc?”

Wytnij, przyporządkuj wszystkie karteczki do odpowiednich kategorii i uzasadnij swoją decyzję.

„Jestem tutaj z Tobą”

✂ —————

„Uspokój się”

—————

„Nie przesadzaj”

—————

„Czy mogę jakoś Ci pomóc?”

—————

„Czy chcesz przejść w spokojniejsze miejsce?”

—————

usiąść obok i spokojnie być obecnym

—————

przytulić bez pytania

—————

zapytać, czy osoba chce, aby ktoś z nią pobyl

—————

odsunąć osoby, które się przyglądają

—————

powiedzieć nauczycielce lub nauczycielowi

—————

wypytywać o przyczynę ataku

—————

nagrywać telefonem

—————

podać wodę

—————

wspólnie wykonać spokojny oddech (jeśli osoba tego chce)

—————