

Scenariusz lekcji

dla klas VII–VIII szkoły podstawowej oraz szkół ponadpodstawowych



Scenariusz jest elementem projektu
„Krótka Instrukcja. O Atakach Paniki”
Fundacji Hello Zdrowie

Autorzy scenariusza:
Przemek Staroń, Marta Młyńska



krotkainstrukcja.pl

Temat: Kiedy ciało włącza alarm. Jak rozpoznać atak paniki i mądrze zareagować?

CZAS TRWANIA

wersja podstawowa: 45 minut

wersja rozszerzona ★ : 90 minut

Ćwiczenia oznaczone symbolem ★ służą pogłębieniu tematu i mogą zostać wykorzystane podczas zajęć 90-minutowych. Pozostałe aktywności tworzą pełną i spójną lekcję 45-minutową.

WPROWADZENIE

Podczas zajęć uczniowie i uczennice poznają, **czym jest atak paniki, jak może się objawiać oraz dlaczego ciało reaguje bardzo silnym lękiem** nawet wtedy, gdy osoba go doświadczająca nie znajduje się w realnym niebezpieczeństwie. Lekcja pomaga zrozumieć, że osoba doświadczająca ataku paniki może przeżywać intensywne objawy fizyczne, poczucie utraty kontroli, silny lęk o zdrowie lub życie, a zachowanie tej osoby może zostać przez otoczenie błędnie odczytane jako przesadzanie, szukanie uwagi albo niechęć do uczestniczenia w zajęciach.

Uczniowie i uczennice uczą się:

- jak rozpoznawać sygnały ataku paniki,
- jak reagować spokojnie i wspierająco,
- jakich zachowań i komunikatów warto unikać.

Zajęcia rozwijają wiedzę dotyczącą zdrowia psychicznego, empatię, odpowiedzialność za własne reakcje i gotowość do szukania pomocy dla siebie lub drugiego człowieka.

Scenariusz powstał na podstawie materiału „Krótka Instrukcja. O Atakach Paniki” Fundacji Hello Zdrowie.

CELE GŁÓWNE

- zwiększenie wiedzy uczniów i uczennic na temat ataków paniki,
- zrozumienie psychologicznych i fizjologicznych mechanizmów silnego lęku,
- rozwijanie empatii wobec osób doświadczających ataków paniki,
- rozpoznawanie reakcji, które mogą wspierać osobę w kryzysie bądź zwiększać jej napięcie,
- rozwijanie umiejętności spokojnego i odpowiedzialnego reagowania,
- zmniejszanie stygmatyzacji związanej ze zdrowiem psychicznym,
- zachęcanie do szukania pomocy i rozmowy z zaufaną osobą dorosłą.

CELE SZCZEGÓŁOWE

Uczeń i uczennica:

- rozumieją, czym jest atak paniki i rozpoznają jego najczęstsze objawy,
- wiedzą, że objawy ataku paniki są realnym doświadczeniem osoby, która go przeżywa,
- rozumieją mechanizm nasilania się lęku i objawów fizycznych,
- potrafią odróżnić prawdziwe informacje dotyczące ataków paniki od tych nieprawdziwych,
- zauważają różnicę między tym, co widzi otoczenie, a tym, co może przeżywać osoba,
- wiedzą, jak rozmawiać z osobą podczas ataku paniki oraz kiedy należy zwrócić się do nauczyciela_ki lub innej osoby dorosłej,
- rozpoznają zachowania, które mogą zwiększać napięcie, wstyd lub poczucie zagrożenia,
- rozumieją, że przy pierwszym takim epizodzie lub niepokojących objawach konieczna może być pomoc medyczna,
- wiedzą, że warto szukać pomocy i gdzie można to robić.

Metody pracy: analiza materiału wizualnego lub opisu sytuacji, analiza przypadku, czyli case study, metoda „prawda czy fałsz?”, dyskusja kierowana, praca z doświadczeniem uczniów i uczennic, elementy psychoedukacji, klasyfikowanie komunikatów i zachowań, refleksja indywidualna, praca problemowa.

Formy pracy: praca indywidualna, praca w parach, praca w małych grupach, rozmowa z całą klasą.

Materiały potrzebne do zajęć:

- komputer i projektor lub tablica interaktywna,
- krótki film, seria slajdów lub opis sytuacji przedstawiającej osobę doświadczającą silnego lęku,
- wydrukowane karty „Prawda czy fałsz?” z Karty pracy dla uczennicy i ucznia,
- wydrukowane opisy case study z Karty pracy dla uczennicy i ucznia,
- pocięte paski z komunikatami do ćwiczenia „Pomaga czy szkodzi?” z Karty pracy dla uczennicy i ucznia,
- kartki A4,
- małe kartki do refleksji końcowej,
- długopisy lub flamastry.

Przebieg zajęć

ĆWICZENIE 1. Co mogło się wydarzyć? (wersja 45 i 90 min.)

Na początku lekcji nauczyciel_ka pyta:

„Jak może zachowywać się osoba, której jest naprawdę trudno, choć nie mówi tego wprost?”.

Zbiera kilka spontanicznych odpowiedzi. Ćwiczenie ma uruchomić krótką refleksję nad tym, że trudności mogą być widoczne na różne sposoby.

Następnie nauczyciel_ka włącza krótki fragment filmu „Sorry, Baby”

(link: <https://www.facebook.com/reel/1564131642155504>)

i prosi o zwrócenie uwagi na to, co dzieje się z Agnes i jak reaguje osoba, która jest obok niej.

Po obejrzeniu filmu pyta:

- 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?

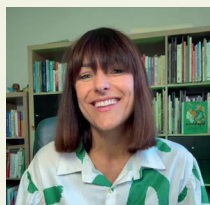
PODSUMOWANIE:

Nauczyciel_ka podkreśla, że podczas ataku paniki część objawów może być widoczna, ale silny lęk, poczucie zagrożenia czy utraty kontroli pozostają doświadczeniem wewnętrznym. To, co pomaga jednej osobie, nie musi pomagać innej, dlatego warto spokojnie zapytać o jej potrzeby i respektować granice.

Uwaga!

Przed rozmową z uczennicami i uczniami warto zapoznać się z serią filmów instruktażowych przygotowanych przez Martę Młyńską i Przemka Staronia - psychologów i edukatorów, którzy pokazują, jak bezpiecznie i wspierająco prowadzić taką rozmowę. Z myślą o pracy z młodzieżą powstały też karty z autorskimi komentarzami psychologów i edukatorów. Przydatna będzie też lektura „Krótkiej Instrukcji. O Atakach Paniki” do czytania online i odsłuchania w formie audiobooka, którego czyta Aleksandra Hamkało.

- Filmy instruktażowe i karty do rozmowy



- Audiobook „Krótka Instrukcja. O Atakach Paniki”



- Krótka Instrukcja. O Atakach Paniki” w formacie PDF i EPUB



ĆWICZENIE 2. Prawda czy fałsz? (wersja 45 i 90 min.)

Nauczyciel_ka dzieli klasę na kilkusobowe grupy. Każda grupa otrzymuje kartę ze zdaniami (Karta pracy ucznia i uczennicy – ćwiczenie nr 2). Przy każdym zdaniu uczniowie i uczennice wpisują: **P** - prawda lub **F** - fałsz.

Zdania

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

Po wykonaniu zadania grupy podają odpowiedzi. Nauczyciel_ka omawia kolejne zdania.

PODSUMOWANIE

Nauczyciel_ka zaznacza, że:

- ataki paniki mogą dotyczyć każdego i każdej z nas, bez względu na wiek, orientację psychoseksualną, tożsamość płciową, bycie osobą neuro(a)typową, kraj pochodzenia, wygląd etc. - ataki paniki są w tym sensie egalitarne, dotyczą dzieci, młodzież, dorosłych, osoby starsze,
- objawy fizyczne, takie jak przyspieszone bicie serca, duszność, zawroty głowy czy drżenie, są rzeczywiście odczuwane,
- dotyk może pomóc jednej osobie, a dla innej okazać się przytłaczający, dlatego wcześniej należy zapytać o zgodę,
- komunikaty bagatelizujące, oceniające, umniejszające lub rozkazujące zwykle zwiększają napięcie i poczucie osamotnienia,
- ataki paniki należą do dobrze poznanych i poddających się leczeniu problemów zdrowotnych.

ĆWICZENIE 3. Co dzieje się podczas ataku paniki? (wersja 45 i 90 min.)

Nauczyciel_ka rozwiesza w czterech miejscach sali cztery arkusze papieru z pytaniami:

- Co może czuć?
- Co może myśleć?
- Co może dziać się w jej lub jego ciele?
- Czego może najbardziej potrzebować od innych?

Klasa zostaje podzielona na cztery grupy. Każda grupa rozpoczyna pracę przy innym arkuszu. Przez około 2 minuty grupy zapisują jak najwięcej odpowiedzi.

Po sygnale nauczyciela_ki grupy przechodzą do kolejnej stacji, czytają odpowiedzi poprzedniej grupy i dopisują wyłącznie nowe pomysły, nie powielają tych, które już się pojawiły. Po przejściu przez wszystkie stacje następuje wspólne omówienie.

PODSUMOWANIE

Nauczyciel_ka zwraca uwagę, że podczas ataku paniki jednocześnie mogą pojawiać się m.in. intensywne objawy z ciała, katastroficzne myśli, bardzo silne emocje, ogromna potrzeba bezpieczeństwa i spokojnej, wspierającej obecności drugiego człowieka (i w ogóle żywej istoty).

ĆWICZENIE 4. Case study: Co możesz zrobić, kiedy jesteś obok? (wersja 45 i 90 min.)

Nauczyciel_ka dzieli klasę na 6 grup. Każda grupa otrzymuje jeden opis sytuacji.

W wersji 45-minutowej grupy krótko analizują przypadek i przedstawiają najważniejszy wniosek.

W wersji 90-minutowej grupy omawiają wszystkie pytania, prezentują odpowiedzi i porównują różne rodzaje reakcji.

Case study 1. Atak paniki podczas sprawdzianu

Case study 2. Tłum podczas szkolnego apelu

Case study 3. Atak paniki w autobusie

Case study 4. Po ataku paniki

Case study 5. Osoba, która „zawsze sobie radzi”

Case study 6. Pierwszy taki epizod

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 pomyśli 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 radzisz”.

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.

Polecenia dla grup

- Co może przeżywać osoba przedstawiona w sytuacji?
- Co można zrobić w pierwszej kolejności?
- Jakie pytanie można zadać tej osobie, a czego lepiej unikać?
- Kiedy należy poprosić o pomoc nauczycielkę, nauczyciela lub inną osobę dorosłą?
- Jak można wesprzeć osobę po zakończeniu ataku?

Po prezentacji odpowiedzi nauczyciel_ka porządkuje najważniejsze zasady i przypomina kluczowe kwestie.

ĆWICZENIA ROZSZERZAJĄCE - WERSJA 90 MIN.

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

Nauczyciel_ka mówi:

Być może spotkaliście się z podobną sytuacją w domu, szkole, autobusie, sklepie, filmie, serialu albo internecie. Możliwe również, że ktoś doświadczył czegoś podobnego osobiście. Nikt nie ma obowiązku opowiadania o własnych przeżyciach. Możecie mówić o sytuacjach, które obserwowaliście, o których słyszeliście albo które zostały pokazane w mediach.

Uczniowie i uczennice rozmawiają w parach lub małych grupach:

- Z jakimi reakcjami otoczenia spotkaliście się w podobnych sytuacjach?
- Co było wspierające?
- Co mogło pogłębiać napięcie lub wstyd?
- Dlaczego ludzie czasem żartują, bagatelizują albo odsuwają się od osoby przeżywającej kryzys?
- Jak wiedza o atakach paniki mogłaby zmienić ich reakcję?

Nauczyciel_ka zbiera wnioski bez pytania o szczegóły osobistych historii.

★ ĆWICZENIE 6. Co widzą inni, a co może przeżywać osoba?

CZAS: 10-12 MIN.

Każda grupa otrzymuje tabelę, którą ma uzupełnić: „To mogą zobaczyć inni” i „Co może przeżywać osoba”

To mogą zobaczyć inni

- szybko oddycha
- milczy albo odpowiada pojedynczymi słowami
- wychodzi z klasy lub zatłoczonego miejsca
- trzęsą jej się ręce
- płacze
- mówi: „Zaraz umrę”
- nie chce, żeby ktoś jej dotykał
- po wszystkim jest bardzo zmęczona

Co może przeżywać osoba

Uczniowie i uczennice uzupełniają drugą kolumnę.

Nauczyciel_ka może zapytać:

- Jak łatwo pomylić silny lęk z przesadzaniem, histerią lub szukaniem uwagi?
- W jaki sposób wpływa na nas wiedza o tym, co może dziać się wewnątrz człowieka (i w ogóle żywych istot)?
- Jak możemy reagować, kiedy nie znamy przyczyny czyjegoś zachowania?

★ ĆWICZENIE 7. „Jak reagować, żeby naprawdę pomóc?”

Nauczyciel_ka dzieli klasę na kilkusobowe grupy. Każda grupa otrzymuje zestaw pociętych karteczek z różnymi komunikatami i zachowaniami (Karta pracy dla uczennicy i ucznia – ćwiczenie nr 7), które mogą pojawić się w sytuacji, gdy ktoś doświadcza ataku paniki.

Na stolikach lub tablicy znajdują się trzy pola:

● POMAGA

● TO ZALEŻY

● MOŻE ZASZKODZIĆ

Zadaniem grup jest wspólne przyporządkowanie wszystkich karteczek do odpowiednich kategorii i uzasadnienie swoich decyzji.

Przykładowe komunikaty i zachowania

- „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).

Po zakończeniu pracy grup nauczyciel_ka omawia odpowiedzi z całą klasą - szczególną uwagę warto zwrócić na kategorię „To zależy”, i przypomnieć, że wspieranie drugiego człowieka zaczyna się od uważności, szacunku dla jego granic oraz pytania o aktualne potrzeby.

PODSUMOWANIE:

Nauczyciel_ka podkreśla, że nie istnieje jedna uniwersalna reakcja, która pomaga każdej osobie. Najważniejsze jest spokojne bycie obok, unikanie oceniania, poszanowanie granic oraz zapewnienie wsparcia i bezpieczeństwa.

ĆWICZENIE 8. Co zabieram z tej lekcji? (wersja 45 i 90 min.)

Na zakończenie uczniowie i uczennice wybierają jedno zdanie i kończą je indywidualnie:

- Najbardziej zaskoczyło mnie...
- Teraz lepiej rozumiem, że...
- Gdybym zobaczył(a/o) osobę przeżywającą bardzo silny lęk, to...