

Mam do Ciebie kilka ważnych pytań, na które chcę, żebyś odpowiedział /odpowiedziała mi anonimowo. To badanie pozwoli nam sprawić, aby nasza klasa i szkoła, była bardziej przyjaznym i dobrym dla naszego samopoczucia miejscem.

Wybierz odpowiedź na skali			
Czy czujesz się komfortowo opowiadając o sobie lub o swoich emocjach przy innych osobach z klasy?	1 (nie, nigdy)	2 (zależy od tematu)	3 (tak, zawsze)
Czy masz poczucie, że to, co powiesz w klasie w czasie lekcji, pozostanie tylko między wami?	1 (nie, nigdy)	2 (zależy od tematu)	3 (tak, zawsze)
Czy obawiasz się, że koleżanki i koledzy z klasy będą ci dokuczać, osądzać, jeśli podzielisz się otwarcie swoimi prywatnymi sprawami?	3 (nie, nigdy)	2 (zależy od tematu)	1 (tak, zawsze)
Czy obawiasz się, że nauczyciele będą ci dokuczać, osądzać cię, jeśli podzielisz się otwarcie swoimi prywatnymi sprawami?	3 (nie, nigdy)	2 (zależy od tematu)	1 (tak, zawsze)
Czy masz poczucie, że każdy w twojej klasie jest szanowany?	1 (nie, nigdy)	2 (zależy od tematu)	3 (tak, zawsze)

Mam do Ciebie kilka ważnych pytań, na które chcę, żebyś odpowiedział /odpowiedziała mi anonimowo. To badanie pozwoli nam sprawić, aby nasza klasa i szkoła, była bardziej przyjaznym i dobrym dla naszego samopoczucia miejscem.

Wybierz odpowiedź na skali			
Czy czujesz się komfortowo opowiadając o sobie lub o swoich emocjach przy innych osobach z klasy?	1 (nie, nigdy)	2 (zależy od tematu)	3 (tak, zawsze)
Czy masz poczucie, że to, co powiesz w klasie w czasie lekcji, pozostanie tylko między wami?	1 (nie, nigdy)	2 (zależy od tematu)	3 (tak, zawsze)
Czy obawiasz się, że koleżanki i koledzy z klasy będą ci dokuczać, osądzać, jeśli podzielisz się otwarcie swoimi prywatnymi sprawami?	3 (nie, nigdy)	2 (zależy od tematu)	1 (tak, zawsze)
Czy obawiasz się, że nauczyciele będą ci dokuczać, osądzać cię, jeśli podzielisz się otwarcie swoimi prywatnymi sprawami?	3 (nie, nigdy)	2 (zależy od tematu)	1 (tak, zawsze)
Czy masz poczucie, że każdy w twojej klasie jest szanowany?	1 (nie, nigdy)	2 (zależy od tematu)	3 (tak, zawsze)

Instrukcja dla nauczyciela i wychowawcy

Powyższa ankieta poziomu bezpieczeństwa jest dobrym wyznacznikiem co do tego, jakie ćwiczenia stosować na zajęciach profilaktycznych. Jednocześnie pozwala diagnozować zmiany w zachowaniu i samopoczuciu uczniów i uczennic w gronie klasowym w odstępach czasowych.

Sposób interpretacji wyników: Dodaj całkowitą liczbę punktów w każdej ocenie (u każdego ucznia/uczennicy indywidualnie). Łączna ocena indywidualna: od 5 do 8 = poziom 1 (małe poczucie bezpieczeństwa lub brak); 9 do 12 = Poziom 2 (umiarkowane poczucie bezpieczeństwa psychicznego) i 13 do 15 = poziom 3 (wysokie poczucie bezpieczeństwa psychicznego). Na koniec określ liczbę uczniów i uczennic przypadających na każdy poziom i zacznij od odpowiedniego poziomu.

Poziom 1: małe poczucie bezpieczeństwa lub brak. Jeśli większość ocen indywidualnych i średnia klasowa plasują się na tym poziomie, nauczyciel, wychowawca musi sobie zdawać sprawę, że dzieci nie czują się komfortowo w dzieleniu się swoimi myślami i doświadczeniami z innymi. Wszelkie ćwiczenia warsztatowe w ramach realizowanego Programu powinny być modyfikowane w taki sposób, aby nie naruszać poczucia bezpieczeństwa dzieci. Dopiero z czasem mogą być włączane „głębsze” ćwiczenia. Najlepiej po uprzednim sprawdzeniu zaktualizowanego stanu poczucia bezpieczeństwa

Poziom 2: umiarkowane poczucie bezpieczeństwa psychicznego. Jeśli większość ocen indywidualnych i średnia klasowa plasują się na tym poziomie, nauczyciel, wychowawca może wprowadzać ćwiczenia trudniejsze i bardziej wymagające emocjonalnie. Na tym etapie nie powinno się wprowadzać dyskusji odnoszących się do bezpośrednich doświadczeń dla danego dziecka, szczególnie tych trudnych (np. przemoc w rodzinie, przemoc rówieśniczej, substancji psychoaktywnych, nerwic).

Poziom 3: wysokie poczucie bezpieczeństwa. Uczniowie w tej kategorii odczuwają wysoki poziom komfortu ze sobą i nauczycielem/wychowawcą. Są gotowi do podejmowania tematów trudniejszych i bardziej osobistych.

Uwaga! Każdorazowo, kiedy na zajęciach profilaktycznych z zakresu zdrowia psychicznego odnosimy się do indywidualnych doświadczeń dzieci, należy zachować szczególną wrażliwość na proces grupowy i w razie potrzeby (zagrożenia wobec dziecka/dzieci) przerwać dalszy tok ćwiczenia lub zmienić jego bieg.