

Niezbędnik Dobrego Nauczyciela

Redakcja: prof. dr hab. Anna Izabela Brzezińska

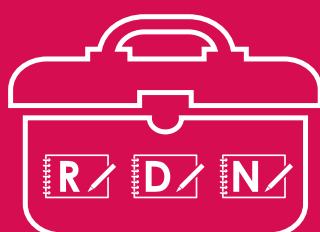


Seria IV

Monitorowanie rozwoju w okresie dzieciństwa i dorastania

TOM 6

DODATEK



Anna I. Brzezińska, Beata Ziółkowska,
Julita Wojciechowska, Marta Molińska, Aleksandra Kram

Skrzynka z narzędziami Późna faza dorastania

Jak zbierać informacje o nastolatku
i środowisku jego rozwoju?



wiek: 14/15–19/20 lat



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

IBE



*entuzjaści
edukacji*

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Niezbędnik Dobrego Nauczyciela

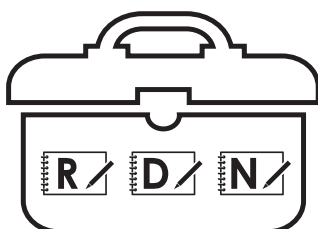
Redakcja: prof. dr hab. Anna Izabela Brzezińska

Seria IV

Monitorowanie rozwoju w okresie dzieciństwa i dorastania

TOM 6

DODATEK



Anna I. Brzezińska, Beata Ziólkowska

Julita Wojciechowska, Marta Molińska, Aleksandra Kram

Skrzynka z narzędziami Późna faza dorastania

Jak zbierać informacje o nastolatku
i środowisku jego rozwoju?

KWESTIONARIUSZY
25

wiek: 14/15–19/20 lat

Redakcja serii Niezbędnik Dobrego Nauczyciela

prof. dr hab. Anna Izabela Brzezińska

Zespół Wczesnej Edukacji, Instytut Badań Edukacyjnych w Warszawie

Opis narzędzi i zasad ich stosowania:

Seria IV. Monitorowanie rozwoju w okresie dzieciństwa i dorastania

TOM 6. *Rozpoznanie zasobów nastolatka i środowiska rozwoju. Późna faza dorastania*

Autorzy:

Marta Molińska, Instytut Psychologii, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Aleksandra Kram, Instytut Psychologii, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Konsultacja merytoryczna tomu 6:

prof. dr hab. Anna Izabela Brzezińska, Zespół Wczesnej Edukacji, Instytut Badań Edukacyjnych w Warszawie

dr Beata Ziółkowska, Instytut Psychologii, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

dr Julita Wojciechowska, Instytut Psychologii, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Recenzent:

prof. dr hab. Stanisław Kowalik, Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu

Projekt okładki oraz koncepcja graficzna serii:

Beata Czapska, Instytut Badań Edukacyjnych w Warszawie

Wszystkie tomy i pakiet narzędzi gotowe do druku dostępne na stronie:

<http://eduentuzjasci.pl/dziecko-nastolatek>

Wydawca:

Instytut Badań Edukacyjnych

ul. Górczewska 8

01-180 Warszawa

Tel. +48 22 241 71 00; www.ibe.edu.pl

©Copyright by Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa 2014

Publikacja opracowana w ramach projektu systemowego: Badanie jakości i efektywności edukacji oraz instytucjonalizacja zaplecza badawczego, współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, realizowanego przez Instytut Badań Edukacyjnych

Wzór pasów łowickich wykorzystanych w publikacji zainspirowany ilustracją z książki:

Świątkowska, J. (1953). *Strój łowicki*, seria „Atlas Polskich Strojów Ludowych”, t. 7, cz. IV Mazowsze i Sieradzkie, z. 2,

Wrocław: Polskie Towarzystwo Ludoznawcze

Egzemplarz bezpłatny



Spis treści

Wstęp	5
Najważniejsze...	7
I. Jakość domowego środowiska nastolatka	9
1. Kwestionariusz dla nastolatka: <i>Środowisko fizyczne w domu i wokół domu</i>	9
2. Kwestionariusz dla rodziców: <i>Pełnienie ról społecznych przez nastolatka</i>	10
3. Kwestionariusz dla rodziców: <i>Style oddziaływania na nastolatka</i>	11
4. Kwestionariusz dla rodziców: <i>Przestrzeń nauki i pracy nastolatka</i>	12
5. Kwestionariusz dla rodziców: <i>Strategie korzystania przez nastolatka z TIK (technologie informacyjno-komunikacyjne)</i>	13
6. Kwestionariusz dla rodziców i nastolatka: <i>RAZEM</i>	14
II. Przebieg i efekty rozwoju nastolatka	15
7. Tabela obserwacji dla rodziców i nastolatka: <i>Rozwój fizyczny nastolatka</i>	15
8. Kwestionariusz dla rodziców: <i>Kompetencja komunikacyjna nastolatka</i>	19
9. Kwestionariusz dla rodziców: <i>Regulacja emocji u nastolatka</i>	20
10. Kwestionariusz dla nastolatka: <i>Sposób wyrażania emocji</i>	21
11. Kwestionariusz dla nastolatka: <i>Moja pomysłowość</i>	22
12. Kwestionariusz dla nastolatka: <i>Wiedza o sobie</i>	23
13. Kwestionariusz dla nastolatka: <i>Moja tożsamość osobista</i>	24
III. Jakość instytucjonalnego środowiska nastolatka	25
14. Kwestionariusz dla nauczycieli: <i>Środowisko fizyczne w szkole</i>	25
15. Kwestionariusz dla nauczycieli: <i>Klimat w klasie</i>	26
16. Kwestionariusz dla ucznia: <i>Ja w społeczeństwie</i>	27
17. Kwestionariusz dla nauczycieli i uczniów: <i>RAZEM</i>	28
IV. Funkcjonowanie nastolatka w instytucji	29
18. Kwestionariusz dla ucznia: <i>Moja motywacja do uczenia się</i>	29
19. Kwestionariusz dla ucznia: <i>Moje strategie radzenia sobie w sytuacjach trudnych</i>	30
20. Kwestionariusz dla nauczycieli: <i>Strategie adaptacji ucznia w szkole</i>	31
21. Kwestionariusz dla nauczycieli: <i>Uczeń w grupie</i>	33
22. Kwestionariusz dla ucznia: <i>Moje samopoczucie w szkole</i>	34
23. Kwestionariusz dla ucznia: <i>Moja orientacja życiowa</i>	35
24. Kwestionariusz dla nauczycieli: <i>Uczeń w relacjach społecznych</i>	36
25. Kwestionariusz dla nauczycieli: <i>Gotowość ucznia do startu w dorosłość</i>	37



Dla kogo jest przeznaczony i kto wypełnia kwestionariusz

	ikonka związana z każdym tomem 6 wszystkich serii NDN
14/15–19/20 lat	wiek nastolatka, którego dotyczą przygotowane kwestionariusze
	Dla Rodziców (opiekunów prawnych dziecka) ikonka w kolorze czarnym oznacza, że kwestionariusz jest przygotowany do wypełnienia przez rodziców/domowników
	Dla Dzieci (nastolatków) ikonka w kolorze czarnym oznacza, że kwestionariusz jest przygotowany do wypełnienia przez dzieci (nastolatki)
	Dla Nauczycieli ikonka w kolorze czarnym oznacza, że kwestionariusz jest przygotowany do wypełnienia przez nauczycieli (opiekunów)
	wersja przygotowana do wypełnienia dla dziecka (nastolatka)

W tym tomie znajdują się kwestionariusze przeznaczone dla:

Rodziców i Nauczycieli

Rodziców

Nauczycieli

Młodzieży





Wstęp

„Skrzynka z narzędziami” stanowi uzupełnienie tomu 6 serii IV. Niezbędnika Dobrego Nauczyciela pt.: *Rozpoznanie zasobów nastolatka i środowiska rozwoju. Późna faza dorastania*. Przeznaczona jest nie tylko dla nauczycieli i rodziców, ale także dla samych nastolatków. Może być też przydatnym narzędziem dla wychowawców w bursach i internatach oraz dla opiekunów praktyk zawodowych młodzieży. Większość narzędzi skonstruowana została w taki sposób, aby mogły być wykorzystane do monitorowania rozwoju nastolatka bez względu na obraną przez niego ścieżkę edukacyjną (liceum ogólnokształcące bądź szkoły o profilu zawodowym). Narzędzia te można samodzielnie przekształcać poprzez odpowiednie modyfikowanie treści pytań, dostosowując je do swoich potrzeb np. jako wychowawcy klasy / bursy albo nauczyciela jakiegoś przedmiotu.

Późna faza dorastania to ostatni etap w życiu człowieka przed startem w dorosłość. Jest to więc czas, w którym nastolatek nie tylko zdobywa nowe, ale też porządkuje wszystkie zdobyte dotąd zasoby i rozwija odpowiednie kompetencje, które pomogą mu sprostać przyszłym wymaganiom w rolach człowieka dorosłego. To wielkie wyzwanie, stojące przed młodym człowiekiem nakłada również określone zadania na jego rodziców, opiekunów i nauczycieli. Jeżeli wykażą oni zainteresowanie i troskę światem nastolatka, mogą stanowić dla niego cenne źródło wsparcia. Jednocześnie jest to ostatni etap, kiedy mają oni szansę wywrzeć wpływ na zachowanie i postawy ich dorastającego dziecka / ucznia.

Nasza publikacja, na którą składają się niniejsza „skrzynka z narzędziami” oraz poradnik, ma służyć pomocą w obserwowaniu rozwoju nastolatka w wieku 14/15–19/20 lat. Podpowiadamy, na jakie zachowania nastolatka zwrócić szczególną uwagę, czego można w tym wieku od niego oczekiwać oraz w jakim kierunku pracować wraz z nim nad jego rozwojem. Zachęcamy, aby zachowanie nastolatka oceniać w dłuższej perspektywie czasu, a nie doraźnie, gdy „coś się stało” i dostrzegać ciągłość i logikę zmian w stabilizującym się funkcjonowaniu nastolatka po burzliwym okresie wczesnego dorastania. Warto zatem przyglądać się różnym cechom nastolatka i jego środowiska rozwoju nie tylko pod kątem tego, jaki wpływ na niego mają teraz (perspektywa krótkofalowa), ale również jaki będą miały w niedalekiej przyszłości (perspektywa średniofalowa) oraz w tej odległej (perspektywa długofalowa).

Proponujemy, aby obserwując zachowanie nastolatka przyglądać mu się możliwie szeroko i porównywać, jak zachowuje się w szkole, a jak w domu; jak poza domem wobec znajomych i dalszej rodziny, a jak wobec rówieśników; jak rozmawia z dorosłymi, a jak z kolegami; także jak wypada na tle swoich wcześniejszych umiejętności i w porównaniu z rówieśnikami. Często, aby uzyskać odpowiedzi na te pytania pomocne może okazać się wymienienie się informacjami z różnymi osobami mającymi kontakt z nastolatkiem – nauczycielami, rodzicami, dziadkami lub kuzynostwem. Zawsze warto pytać o zdanie, opinię czy ocenę samego nastolatka, w tym wieku to bardzo ważne źródło informacji.

Takie regularne obserwowanie aktualnego funkcjonowania i monitorowanie przebiegu oraz efektów rozwoju nie tylko pozwoli odpowiednio szybko dostrzec pojawiające się kłopoty lub w porę zadziałać tak, aby ich uniknąć, ale przede wszystkim pozwoli na rozwijanie mocnych stron nastolatka i wzmacnianie pozytywnych zmian zachodzących w jego zachowaniu.

Podzieliłyśmy opracowane przez nas narzędzia na cztery grupy:

- „Jakość środowiska domowego”: zawiera narzędzia do monitorowania jakości fizycznego i społecznego środowiska domowego i około domowego
- „Przebieg i efekty rozwoju nastolatka”: obejmuje narzędzia do obserwowania zmian w funkcjonowaniu w późnej fazie dorastania
- „Jakość środowiska instytucjonalnego nastolatka”: zawiera metody monitorowania jakości fizycznego i społecznego środowiska szkoły i klasy
- „Funkcjonowanie nastolatka w instytucji”: obejmuje metody obserwowania funkcjonowania nastolatka w szkole ponadgimnazjalnej i na praktykach zawodowych.

Wszystkie narzędzia dodatkowo przygotowane zostały w prostej, oszczędnej graficznie i czarno-białej wersji, dogodnej do drukowania. Zachęcamy do ich wielokrotnego wykorzystywania, a także do swobodnego dzielenia się nimi z innymi nauczycielami, rodzicami i innymi zainteresowanymi wspomaganiem rozwoju młodzieży osobami.

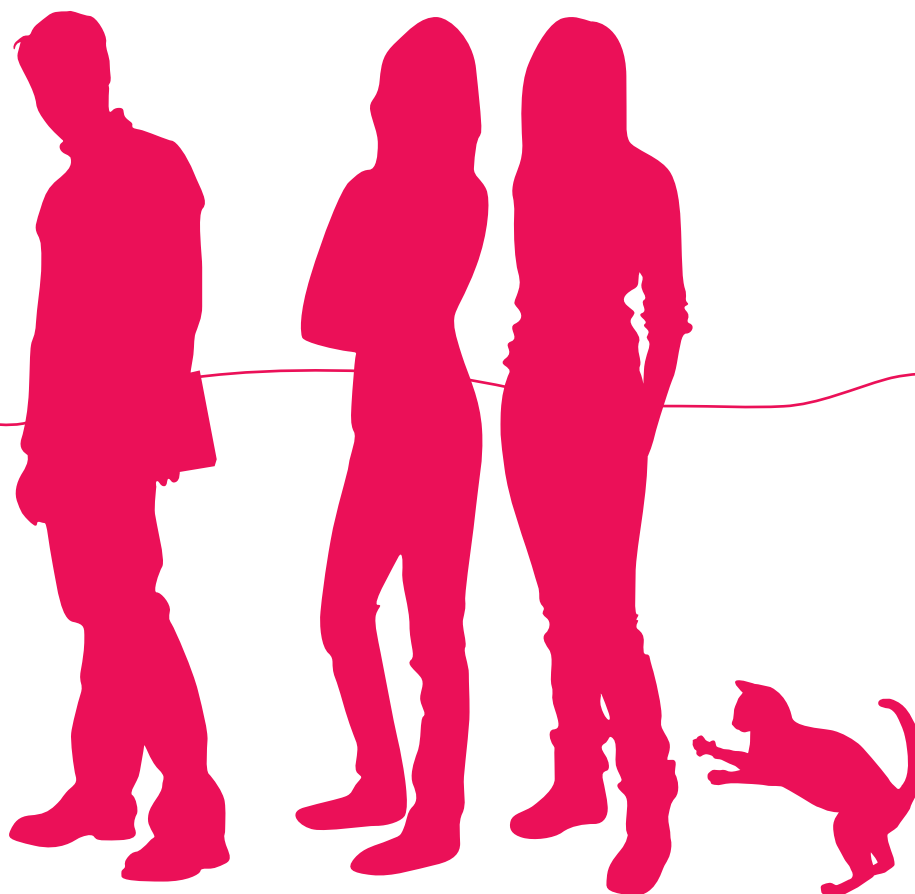




Najważniejsze...

1. Monitorowanie funkcjonowania nastolatka to nie tylko obserwacja przebiegu i efektów jego rozwoju, ale również odniesienie tego do kontekstu rodzinnego i instytucjonalnego.
2. Aby prawidłowo rozpoznać obszary rozwoju nastolatka, warto odnosić się do różnych źródeł oraz konsultować swoje obserwacje i spostrzeżenia z różnymi osobami. Należy pamiętać, iż najlepszym źródłem wiedzy jest bezpośrednia rozmowa z nastolatkiem.
3. Te działania powinny ustrzec przed popełnianiem większych błędów i sprawić, że proces stałego monitorowania stanie się owocnym i przydatnym zwyczajem w rodzinie i w klasie / w szkole.
4. Środowisko rodzinne wymaga systematycznego monitorowania, ponieważ jest najważniejszym miejscem, w którym nastolatek przygotowuje się do dorosłego życia i rozwija swoją tożsamość.
5. Warto obserwować je pod kątem tego, w jaki sposób stawia przed nastolatkiem nowe zadania, czy i jak uczy go samodzielności oraz umożliwia mu rozpoznawanie swoich zasobów i dostosowywanie do nich własnych planów.
6. Rozpoznając zasoby środowiska rodzinnego nastolatka warto mieć na uwadze, iż nie musi ono wcale być „idealnie dostosowane” do potrzeb młodego człowieka. O wiele ważniejsze jest to, aby było elastyczne i mogło być modyfikowane przez samego nastolatka.
7. Czas późnego dorastania to etap, w którym nastolatek uniezależnia się od osób dorosłych. W związku z tym, należy zachęcać go do tego, aby jak najczęściej samodzielnie monitorował swój rozwój. Oczywiście, warto proponować mu również konsultację tego, co go niepokoi z osobami, do których ma zaufanie oraz ze specjalistami (psychologiem, lekarzem).
8. Aby uzyskać rzetelne informacje o rozwoju nastolatka należy namawiać go do dzielenia się swoimi przemyśleniami z innymi ludźmi, dorosłymi lub rówieśnikami. Dobrze, aby zgodnie z zasadą obiektywizmu, do tych samych informacji odnosiły się różne osoby, a także aby te same aspekty oceniać w różny sposób – np. zarówno poprzez obserwację, jak i wypełnianie różnego rodzaju skal i kwestionariuszy czy przez rozmowy.
9. Regularne prowadzenie obserwacji i notowanie jej wyników pozwoli na uzyskanie pełnego obrazu rozwoju nastolatka – z uwzględnieniem dynamiki rozwoju, co pozwoli na rozpoznanie mocnych stron i słabych stron nastolatka i planowanie różnych form wspomagania jego przyszłego rozwoju.
10. Poprzez rozpoznawanie zasobów środowiska instytucjonalnego możemy dotrzeć do ofert, jakie są w nim skierowane do młodzieży i udoskonalać je tak, aby odpowiadały potrzebom różnych uczniów.
11. Środowisko szkolne należy monitorować z punktu widzenia jakości relacji nastolatka z osobami, jakie tam spotyka – zarówno z dorosłymi, jak i innymi uczniami, rówieśnikami – kolegami oraz koleżankami oraz uczniami młodszymi i starszymi. Jest to ważne ze względu na budującą się w tym czasie tożsamość indywidualną.
12. Rozpoznając zasoby tkwiące w instytucji warto odwoływać się do różnych metod zbierania informacji: zadawać sobie pytania do namysłu, dyskutować z innymi nauczycielami, rozmawiać z uczniami, obserwować ich w rozmaitych sytuacjach czy udzielać odpowiedzi w różnego rodzaju kwestionariuszach.
13. Jako podstawę analizy informacji dotyczących jakości środowiska instytucjonalnego (szkoły ponadgimnazjalnej, Ochotniczego Hufca Pracy, kursu kwalifikacyjnego) warto przyjąć myślenie systemowe i spojrzeć na każdą instytucję edukacyjną jako na miejsce, w którym nastolatek wchodzi w liczne, różnorodne, a nierzadko konfliktowe relacje z innymi ludźmi – zarówno dorosłymi, jak i swoimi kolegami oraz koleżankami i że te wszystkie wpływy wzajemnie na siebie oddziałują.
14. Nastolatek nawiązuje w szkole w relacje z innymi, szczególnie z rówieśnikami zarówno w trakcie lekcji i pracy grupowej koordynowanej przez nauczyciela, jak i podczas przerw, wycieczek szkolnych i spotkań z kolegami i koleżankami po szkole. W związku z tym warto obserwować go zarówno w codziennych sytuacjach, jak i w nietypowych okolicznościach.
15. Warto także pamiętać, że obserwacja jakości środowiska szkolnego jest cennym źródłem informacji na temat formowania tożsamości osobistej, społecznej oraz kulturowej nastolatka – to tutaj uczeń uzyskuje informacje na temat swoich mocnych stron, ma szansę rozwijać swoje pasje i na ich podstawie – podejmować pierwsze decyzje, co do przyszłej drogi życiowej i własnego systemu wartości.

Wszystkie tomy
i pakiet narzędzi
gotowe do druku dostępne na
[http://eduentuzjasci.pl/
dziecko-nastolatek](http://eduentuzjasci.pl/dziecko-nastolatek)





I. Jakość domowego środowiska nastolatka

1. Kwestionariusz dla nastolatka: Środowisko fizyczne w domu i wokół domu

INSTRUKCJA

- Zastanów się nad miejscem, w którym mieszkasz. Jaki jest Twój dom/mieszkanie, w jaki sposób urządzone są w nim różne pomieszczenia?
- Pomyśl również o bliższej i dalszej okolicy – dokąd możesz chodzić i gdzie spotykać się ze znajomymi lub spędzać czas wolny?
- Zwróć uwagę na przedmioty w otoczeniu, których obecność daje Ci możliwość działania w różny sposób w zgodzie z Twoimi planami.

Postaw znak X w wybranym polu

Przestrzeń W DOMU	1. Czy masz wyraźnie określone miejsce dla siebie w domu/w bursie, w internacie (pokój, część pokoju)?	tak	nie
	2. Czy masz jakieś miejsce, w którym możesz być sam, kiedy tego potrzebujesz?	tak	nie
	3. Czy masz jakieś miejsce, w którym możesz się spotkać ze swymi kolegami, znajomymi?	tak	nie
	4. Czy urządzenie Twojego miejsca w domu/w bursie, w internacie jest dostosowane do Twoich potrzeb?	tak	nie
	5. Czy masz spokojne, wygodne miejsce do spania?	tak	nie
	6. Czy masz spokojne miejsce do nauki?	tak	nie
	7. Czy wystrój Twojego pokoju/miejsca jest dostosowany do Twoich zainteresowań?	tak	nie
	8. Czy masz wpływ na zagospodarowanie, urządzenie swojego miejsca?	tak	nie
	9. Czy rodzice/wychowawcy/współlokatorzy akceptują to, jak urządziłeś swoje miejsce?	tak	nie
	10. Czy współmieszkańcy uwzględniają Twoje uwagi odnośnie urządzania domu/mieszkania/pokoju?	tak	nie
	11. Czy współmieszkańcy rozmawiają z Tobą o planowanych remontach, zmianach w urządzeniu domu/pokoju/mieszkania?	tak	nie
	12. Czy bierzesz udział w remontowaniu, w urządzaniu domu/pokoju/mieszkania?	tak	nie
Ile znaków X postawiłeś w każdej kolumnie:	
Przestrzeń WOKÓŁ DOMU	1. Czy w pobliżu miejsca zamieszkania są jakieś atrakcyjne dla Ciebie miejsca (boisko, ośrodek kultury, klub, kino, dyskoteka)?	tak	nie
	2. Czy w najbliższej okolicy – ale musisz tam dojechać – są jakieś ciekawe dla Ciebie miejsca (boisko, szkoła językowa, ośrodek kultury, klub, kino, dyskoteka)?	tak	nie
	3. Czy możesz powiedzieć, że dobrze znasz najbliższą okolicę?	tak	nie
	4. Czy w okolicy Twojego domu jest bezpiecznie wieczorem?	tak	nie
	5. Czy w okolicy Twojego domu jest bezpiecznie w ciągu dnia?	tak	nie
	6. Czy czujesz się bezpiecznie poruszając się po najbliższej okolicy?	tak	nie
	7. Czy czujesz się bezpiecznie w dalszej okolicy (np. jadąc do centrum miasta lub do sąsiedniej miejscowości)?	tak	nie
	8. Czy blisko Twojego domu jest komunikacja miejska, PKS lub pociąg?	tak	nie
	9. Czy czujesz się bezpiecznie w drodze z domu do szkoły i ze szkoły do domu?	tak	nie
	10. Czy możesz pieszo dotrzeć do różnych miejsc, aby załatwić niezbędne sprawy (sklep, przychodnia, apteka, poczta)?	tak	nie
	11. Czy możesz korzystając z komunikacji publicznej dotrzeć do różnych ważnych miejsc, aby załatwić niezbędne sprawy (przychodnia, apteka, poczta)?	tak	nie
	12. Czy w pobliżu Twojej miejscowości są jakieś atrakcje turystyczne?	tak	nie
Ile znaków X postawiłeś w każdej kolumnie:	



2. Kwestionariusz dla rodziców: Pełnienie ról społecznych przez nastolatka

INSTRUKCJA

- Przed przystąpieniem do odpowiedzi na pytania dotyczące tego, jak nastolatek radzi sobie w pełnieniu różnych ról w rodzinie, w szkole oraz ról kolegi lub koleżanki należy go uważnie obserwować przynajmniej przez około 2–3 tygodnie.
- Taki dłuższy czas obserwacji jest niezbędny do tego, aby uzyskać klarowny obraz zachowania młodego człowieka. Obserwacja jedno – czy kilkudniowa niesie za sobą możliwość popełnienia błędu – nastolatek może się bowiem zachowywać inaczej niż zwykle, mieć przejściowe kłopoty, źle się czuć z powodu rozwijającej się choroby, być niewyspany lub rozdrażniony, rozdrażniony z jakiegoś powodu, o co w tym wieku nietrudno.

Postaw znak X w wybranym polu

Nastolatek w rodzinie	1. Zależy mu na tym, by ustalać z nim zakres jego obowiązków.	nie	raczej nie	nie wiem	raczej tak	tak
	2. Wypełnia swoje obowiązki bez przypominania.	nie	raczej nie	nie wiem	raczej tak	tak
	3. Potrafi się dogadać z innymi domownikami, gdy nie może z jakiegoś powodu wypełnić swoich obowiązków.	nie	raczej nie	nie wiem	raczej tak	tak
	4. Pomaga innym domownikom, gdy trzeba.	nie	raczej nie	nie wiem	raczej tak	tak
	5. Gdy ma czas chętnie wykonuje „sam z siebie” różne prace w domu/ wokół domu.	nie	raczej nie	nie wiem	raczej tak	tak
	6. Gdy gdzieś wychodzi informuje o tym, dokąd idzie.	nie	raczej nie	nie wiem	raczej tak	tak
	7. Gdy coś mu wypadnie i nie może wrócić do domu w wyznaczonym czasie, informuje o tym któregoś z domowników.	nie	raczej nie	nie wiem	raczej tak	tak
Nastolatek w szkole	1. Stara się przestrzegać regulaminu szkoły i kodeksu ucznia.	nie	raczej nie	nie wiem	raczej tak	tak
	2. Wypełnia swoje szkolne obowiązki w zakresie nauki/pracy.	nie	raczej nie	nie wiem	raczej tak	tak
	3. Wykonuje polecenia nauczycieli.	nie	raczej nie	nie wiem	raczej tak	tak
	4. Ma poprawne relacje ze swoimi nauczycielami.	nie	raczej nie	nie wiem	raczej tak	tak
	5. Widać, że lubi się uczyć/pracować.	nie	raczej nie	nie wiem	raczej tak	tak
	6. Gdy coś go interesuje, to sam poszukuje dalszych informacji.	nie	raczej nie	nie wiem	raczej tak	tak
	7. Gdy ma jakiś problem zwraca się o pomoc do nauczycieli.	nie	raczej nie	nie wiem	raczej tak	tak
Rówieśnicy	1. Ma w szkole/w pracy kolegów, koleżanki.	nie	raczej nie	nie wiem	raczej tak	tak
	2. Widać, że jest lubiany przez swoich kolegów.	nie	raczej nie	nie wiem	raczej tak	tak
	3. Pomaga swoim kolegom, gdy trzeba.	nie	raczej nie	nie wiem	raczej tak	tak
	4. Gdy sam ma jakiś problem radzi się swoich kolegów.	nie	raczej nie	nie wiem	raczej tak	tak
	5. Umie dotrzymać słowa danego kolegom.	nie	raczej nie	nie wiem	raczej tak	tak
	6. Umie dochować tajemnicy.	nie	raczej nie	nie wiem	raczej tak	tak
	7. Jest lojalny wobec swoich kolegów.	nie	raczej nie	nie wiem	raczej tak	tak
Liczba znaków X w obszarach:	A. Rodzina
	B. Szkoła
	C. Rówieśnicy



3. Kwestionariusz dla rodziców: *Style oddziaływania na nastolatka*

INSTRUKCJA	A.	B.	C.	D.
	Przypominam jedynie, że jest zadanie do wykonania. Czasami nawet nie muszą przypominać. A potem nie kontroluję go.	Zachęcam do działania. Staram się być stale obecna/-y, aby w razie czego służyć pomocą.	Dokładnie tłumaczę, na czym polega zadanie i jak należy je wykonać. Potem kontroluję, czy działa według wyznaczonych zasad.	Tłumaczę, na czym zadanie polega, ale też wspieram w razie porażek, aby się nie poddawał.
<ul style="list-style-type: none"> W pierwszej kolejności zapoznaj się z możliwymi odpowiedziami (A, B, C, D). Czytając kolejne zdania (1 – 8) postaw znak X w tym miejscu (A, B, C lub D), które opisuje Twoje zachowania względem nastolatka. Zawsze wybierz to, co robisz najczęściej w danej sytuacji albo co byś zrobił, gdyby taka sytuacja się zdarzyła. Postaw znak X w wybranym polu/polach. Można wybrać kilka odpowiedzi. 	przypominam i nie kontroluję	zachęcam i pomagam	tłumaczę i kontroluję	tłumaczę i pomagam

Postaw znak X w wybranym polu

1. Nastolatek ma pomalować płot na działce. Robił już to kilka razy i wiem, że potrafi to dobrze wykonać, poza tym mówi, że lubi to robić.	A	B	C	D
2. Proszę nastolatka, aby opłacił rachunki na pocztę. Wiem, że potrafi to zrobić i widzę, że nie ma z tym problemu.	A	B	C	D
3. Proszę nastolatka, aby przygotował surówkę do obiadu. Robi to już kolejny raz i wiem, że potrafi to zrobić, ale mówi, że nie chce mu się tego robić.	A	B	C	D
4. Nastolatek ma zadzwonić do weterynarza i umówić psa na szczepienie. Wiem, że potrafi to zrobić, mimo tego widzę, że trochę brak mu odwagi.	A	B	C	D
5. Nastolatek ma wykonać eksperyment na lekcję biologii. Zabiera się do takiego zadania po raz pierwszy w życiu, ale jest ciekawy nowego zadania.	A	B	C	D
6. Nastolatek ćwiczy nowy utwór na instrumencie. Ma trudności z wykonaniem zadania, mimo to nie poddaje się i próbuje dalej.	A	B	C	D
7. Nastolatek ma napisać podanie o praktyki zawodowe w wybranym miejscu. Zabiera się do tego po raz pierwszy w życiu i nie bardzo wie, jak to zrobić.	A	B	C	D
8. Zadaniem nastolatka jest umycie okien w domu. Widzę, że nie wiem, jak się do tego zabrać, a przy tym narzeka, że nie lubi tego robić.	A	B	C	D

Zaznacz w tabelce poniżej swoje odpowiedzi – postaw X na literze, którą wybrałeś.

Numer zdania	Elastyczność		
	Niska	Przeciętna	Wysoka
1	D	B, C	A
2	D	B, C	A
3	A, C	D	B
4	A, C	D	B
5	A	B, D	C
6	A	B, D	C
7	A	B, C	D
8	A	B, C	D
Liczba zakreślonych liter w każdej kolumnie



4. Kwestionariusz dla rodziców: *Przestrzeń nauki i pracy nastolatka*

INSTRUKCJA

- Przyjrzyj się miejscu, w którym nastolatek najczęściej się uczy, odrabia lekcje, przygotowuje się do szkoły.

Postaw znak X w wybranym polu

MIEJSCE	1. Czy ma stałe miejsce, w którym może odrabiać lekcje, przygotować się do szkoły/pracy?	tak	nie
	2. Czy ma do dyspozycji biurko lub stół, na którym wygodnie może pisać i ustawić niezbędne do pracy narzędzia (komputer, książki, przybory szkolne, narzędzia)?	tak	nie
	3. Czy ma półkę lub inne miejsce na swoje książki i zeszyty/narzędzia?	tak	nie
	4. Czy odrabiając lekcje siedzi w wygodnym i odpowiednim dla jego wzrostu krześle/fotelu?	tak	nie
	5. Czy w razie potrzeby może w domu uczyć się lub przygotowywać na lekcje wspólnie z kolegami?	tak	nie
WARUNKI	1. Czy może swobodnie wywietrzyć pokój, kiedy tego potrzebuje?	tak	nie
	2. Czy ma dobre górne oświetlenie biurka/stołu?	tak	nie
	3. Czy może choć trochę wpływać na swoje miejsce do nauki (np. włączyć muzykę, przenieść się na fotel lub łóżko, gdy czyta)?	tak	nie
	4. Czy przed rozpoczęciem odrabiania zadań domowych czy zabraniem się do pracy usuwa z biurka/stołu zbędne przedmioty (np. telefon, laptop, tablet, gazety, jedzenie)?	tak	nie
	5. Czy miejsce do nauki jest w miarę ciche?	tak	nie
NARZĘDZIA	1. Czy ma do dyspozycji w domu <u>niezbędne</u> przybory szkolne (np. ołówek, długopis, temperówka, gumka do mazania, kątomierz, ekierka, cyrkiel)/narzędzia?	tak	nie
	2. Czy w razie potrzeby może przymocować do ściany korkową tablicę lub samoprzylepne karteczki?	tak	nie
	3. Czy w razie potrzeby ma do dyspozycji lampkę na biurku (oprócz górnego oświetlenia)?	tak	nie
	4. Czy ma dostęp do różnych materiałów (w domu lub w pobliskiej bibliotece), dzięki którym może poszerzać wiedzę zdobywaną na lekcjach (książki, słowniki, encyklopedia, mapy, atlasy, tablica Mendelejewa)/narzędzi niezbędnych do pracy?	tak	nie
	5. Czy ma w domu bądź w pobliżu domu swobodny dostęp do Internetu?	tak	nie
Wpisz liczbę znaków X w każdej kolumnie:			
	



5. Kwestionariusz dla rodziców: Strategie korzystania przez nastolatka z TIK (technologie informacyjno-komunikacyjne)

INSTRUKCJA

- Przeglądaj się przez jakieś 1-2 tygodnie, jak nastolatek spędza czas korzystając z nowoczesnych technologii – komputera, telefonu, smartfona, tabletu.
- Ile czasu dziennie spędza korzystając z tych urządzeń i w jaki sposób z nich korzysta (np. przeglądanie stron www, gry, kontakty towarzyskie)?
- Zwróć także uwagę na to, czy nastolatek spędza czas z TIK samotnie, czy z rówieśnikami.
- Jeśli jakieś zdanie dotyczy Twego syna czy córki – postaw znak X.

Postaw znak X w wybranym polu

A. TIK jako przydatne narzędzie	1. Korzysta z TIK, aby komunikować się z rówieśnikami, umawiać na spotkania, szukać pracy.	<input type="checkbox"/>	
	2. Potrafi znaleźć w Internecie potrzebne informacje, traktuje TIK jako źródło wiedzy.	<input type="checkbox"/>	
	3. Spędza czas przed komputerem z kolegami grając w gry, bądź korzystając z multimediiów.	<input type="checkbox"/>	
	4. Często korzysta z TIK, aby wzbogacić swoje wystąpienia publiczne, projekty i prace domowe.	<input type="checkbox"/>	
B. TIK jako czynnik zachowań ryzykownych	1. Nawiązuje przez Internet nowe znajomości, często z osobami starszymi od siebie.	<input type="checkbox"/>	
	2. Spędza zbyt wiele czasu przed komputerem, odbywa się to kosztem pełnienia obowiązków.	<input type="checkbox"/>	
	3. Izoluje się od rówieśników, woli czas spędzany samotnie na graniu bądź przeglądaniu stron internetowych od zabaw i spotkań z innymi nastolatkami.	<input type="checkbox"/>	
	4. Zdarza się, że przegląda w internecie strony prezentujące treści przeznaczone dla osób dorosłych.	<input type="checkbox"/>	
C. TIK jako sposób na nudę	1. Gdy nie ma co robić, włącza tablet, komputer lub smartfona i korzysta z tych gadżetów całe godziny.	<input type="checkbox"/>	
	2. Spędza dużo czasu samotnie przed komputerem przeglądając strony internetowe, bądź grając w gry <i>online</i> .	<input type="checkbox"/>	
	3. Często mówi, że świat wirtualny jest o wiele ciekawszy, niż rzeczywistość.	<input type="checkbox"/>	
	4. Po szkole/pracy od razu siada do TIK i nie może się oderwać, trzeba go „odciągać” od komputera.	<input type="checkbox"/>	
Policz znaki X w każdej grupie:	A. TIK jako narzędzie	B. TIK jako ryzyko	C. TIK jako sposób na nudę





6. Kwestionariusz dla rodziców i nastolatka: RAZEM

INSTRUKCJA

- Rodzice i nastolatek mogą wypełniać kwestionariusz razem, analizując w czym się ze sobą zgadzają, a w czym nie i dlaczego. Może to być załączkiem rozmowy o tym, jak się czujemy w rodzinie, co sobie w niej cenimy, a co chcielibyśmy zmienić.
- W każdym bloku zdań R – A – Z – E – M niech każdy indywidualnie wybierze te zdania, które wg niego dobrze charakteryzują zachowania nastolatka i wstawi znak X w odpowiednią kratkę.

Nastolatek w rodzinie ...

Postaw znak X w wybranych kratkach

Relacje	<input type="checkbox"/> ma kontakt z krewnymi, nawet z tymi, którzy mieszkają w innym mieście, wiosce lub za granicą (bezpośrednio albo przez Internet) <input type="checkbox"/> ma częste kontakty zarówno z osobami młodszymi od siebie – rodzeństwo, kuzyni, dzieci z sąsiedztwa, jak i starszymi od siebie – dziadkowie, sąsiedzi, znajomi rodziny <input type="checkbox"/> bierze udział w różnych rozmowach w rodzinie, także trudnych, gdy są jakieś kłopoty <input type="checkbox"/> może zapraszać do domu kolegów, mogą u niego nocować <input type="checkbox"/> może spotykać się z kolegami poza domem, może spać u nich, wyjeżdżać razem na kilka dni pod opieką innych rodziców				
Aktywność	<input type="checkbox"/> może pytać domowników o różne sprawy i dostaje odpowiedzi <input type="checkbox"/> jest zachęcany do podejmowania różnych form aktywności, uczestniczenia w kółkach zainteresowań, w zajęciach sportowych <input type="checkbox"/> ma swoje stałe obowiązki domowe <input type="checkbox"/> może swobodnie podejmować większość decyzji odnośnie siebie <input type="checkbox"/> może uczestniczyć w podejmowaniu ważnych dla życia rodzinnego decyzji				
Zainteresowania	<input type="checkbox"/> jest zachęcany do poszukiwania nowych obszarów zainteresowań <input type="checkbox"/> ma wsparcie, także finansowe, gdy chce rozwijać się w jakimś kierunku <input type="checkbox"/> jest zachęcany do samodzielnych poszukiwań, do wytrwałości <input type="checkbox"/> w rodzinie doceniamy jego pasje <input type="checkbox"/> chętnie słucha o zainteresowaniach i pasjach domowników				
Emocje	<input type="checkbox"/> nie ma problemów z wyrażaniem różnych emocji wobec domowników <input type="checkbox"/> lubi się pobawić, pośmiać, pożartować razem z innymi w rodzinie <input type="checkbox"/> wie, że może liczyć na swoją rodzinę, gdy ma jakiś problem <input type="checkbox"/> wie, że w rodzinie cieszymy się z jego sukcesów <input type="checkbox"/> wie, że może liczyć na naszą dyskrecję, gdy mu się nie wiedzie				
Miejsce	<input type="checkbox"/> uczestniczy razem z domownikami w różnych rodzinnych uroczystościach <input type="checkbox"/> interesuje się historią swojej rodziny <input type="checkbox"/> interesuje się wydarzeniami w najbliższej okolicy, uczestniczy w lokalnych uroczystościach <input type="checkbox"/> interesuje się bieżącą polityką w Polsce i na świecie <input type="checkbox"/> angażuje się w różne działania w naszej miejscowości				
Policz znaki X w każdej kolumnie	Relacje	Aktywność	Zainteresowania	Emocje	Miejsce



II. Przebieg i efekty rozwoju nastolatka

7. Tabela obserwacji dla rodziców i nastolatka: *Rozwój fizyczny nastolatka*

INSTRUKCJA

Nastolatek: zaznacz w tabeli to, co Ciebie dotyczy, zacznij od środkowej kolumny, a potem przejdź do lewej i prawej; w razie wątpliwości porozmawiaj z rodzicami.

Rodzice: obserwuj uważnie nastolatka przez kilka dni. Przypomnij sobie jego zachowania z ostatnich 2-3 tygodni, porozmawiaj z innymi osobami dobrze znającymi nastolatka o tym, jak się zachowywał w tym czasie. Zwróć uwagę na to, jak wygląda i jak się zachowuje. Czytając tabelę – zaznaczaj to, co dotyczy nastolatka: w środkowej kolumnie, ale także po lewej i po prawej stronie.

- Tabela została podzielona na 8 kategorii: **masa ciała, wzrost, sen, odżywianie, ruch, higiena, bezpieczeństwo fizyczne, zdrowie/odporność.**
- Można robić notatki w tej tabeli albo na oddzielnych samoprzylepnych karteczkach bądź w zeszyte (dzienniczku).
- Zapiski warto ponowić po 2-3 miesiącach i potem je porównać ze sobą.
- W razie wątpliwości rodziców bądź nastolatka należy skontaktować się z lekarzem rodzinnym.

Tabela 1. Somatyczne aspekty rozwoju w okresie dorastania: późna faza dorastania

obszar	wiek: 11/12–14/15 lat	Wiek: 14/15–19/20 lat	powyżej 20 lat
	WCZESNA FAZA DORASTANIA	PÓŹNA FAZA DORASTANIA	WCZESNA DOROSŁOŚĆ
waga	<ul style="list-style-type: none"> ▪ w początkowym okresie dojrzewania u niektórych nastolatków sylwetka może stać się nieco bardziej „pulchna” ▪ jest to naturalne i wynika z tego, że nie nastąpił jeszcze tzw. skok wzrostu ▪ ważne jest, aby sam nastolatek zaczął pilnować masy swego ciała 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ tempo przyrostu masy ciała jest uzależnione od fazy dojrzewania płciowego, w której znajduje się nastolatek ▪ dziewczęta, które zaczęły dojrzewać najwcześniej, powoli osiągają już swoją ostateczną optymalną masę ciała 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ waga ciała nie powinna się istotnie zmieniać bez powodu ▪ dopuszczalne są wahania masy o kilka kilogramów związane, np. z cyklem miesięcznym kobiety, okresami zmienionej diety (wakacje, okres świąteczny)
uwaga	<ul style="list-style-type: none"> ▪ należy zwrócić uwagę, na ryzykowne zachowania żywieniowe nastolatków np. objadanie się czy też głodzenie ▪ chęć stosowania jakichkolwiek diet należy skonsultować z lekarzem lub dietetykiem ▪ jeżeli bliscy i znajomi zwracają uwagę na zbyt niską masę ciała nastolatka konieczna jest rozmowa z lekarzem 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ należy mieć na uwadze, że u zdrowych chłopców w dużej mierze przyrost masy ciała jest efektem przyrostu masy mięśniowej, a nie „zbędnych kilogramów” ▪ dziewczęta muszą wiedzieć, że naturalnym dla kobiety jest rozwój tkanki tłuszczowej w okolicy bioder 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ jeżeli bez wyraźnego powodu w krótkim czasie waga znacznie się zmienia – konieczna jest wizyta u lekarza
wzrost	<ul style="list-style-type: none"> ▪ wzrost następuje w tym wieku skokowo (bardzo szybko, w krótkim czasie) i każdy nastolatek przechodzi ten skok w innym momencie. ▪ początkowo dziewczęta mogą być nawet wyższe od chłopców, gdyż zaczynają dojrzewać szybciej ▪ ostatecznie jednak chłopcy przewyższają swoje rówieśniczki 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ostateczny wzrost zdrowego nastolatka zależy przede wszystkim od wzrostu jego rodziców ▪ nie oznacza to, że dzieci zawsze będą tego samego wzrostu, co rodzice ▪ ostateczny wzrost dziewczęta osiągają do ok. 16 r. ż., a chłopcy nieco później – do ok. 18.–19. r. ż. ▪ może zdarzyć się tak, że rówieśnicy bardzo różnią się pod względem wzrostu; niektórzy bardzo wcześnie osiągają wzrost zbliżony do ostatecznego, inni skok wzrostu przechodzą później 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ mężczyźni po 18 roku życia mogą urosnąć jeszcze nawet ok. 2 cm, gdyż dojrzewają później niż kobiety ▪ kobiety zakończyły wzrost około 16. roku życia



uwaga	<ul style="list-style-type: none"> nastolatki w tym wieku mogą bardzo się od siebie różnić wzrostem, co może stać się źródłem niepokoju, przygnębienia, gdy porównują się ze sobą należy skonsultować się z lekarzem, jeżeli niski wzrost nastolatka w porównaniu z rówieśnikami wiąże się z brakiem cech dojrzewania płciowego (np. brak owłosienia, miesiączki, rozwoju narządów płciowych, mutacji) 	<ul style="list-style-type: none"> jeżeli brak skoku wzrostu połączony jest z brakiem innych cech dojrzewania (owłosienie, rozwój narządów rozrodczych), konieczna jest konsultacja lekarska 	<ul style="list-style-type: none"> naturalnym jest, że wysokość mierzona rano (po długim odpoczynku) będzie o nawet 2 cm większa, niż mierzona wieczorem wynika to m.in. ze zmniejszenia się przestrzeni międzykręgowych pod ciężarem ciała w ciągu dnia
sen	<ul style="list-style-type: none"> niektóre badania wskazują, że nastolatki lepiej funkcjonują w późniejszych godzinach dnia niż dzieci młodsze młodzież lepiej koncentruje się i, co za tym idzie, bardziej angażuje w naukę po godzinie 9:00 nastolatki są w stanie lepiej niż dzieci funkcjonować do późnych godzin wieczornych 	<ul style="list-style-type: none"> duża ilość nauki, częsta dorywcza praca oraz coraz bogatsze życie towarzyskie często powodują, że sen staje się nieregularny i zbyt krótki należy mimo wszystko starać się o zachowanie regularnych godzin snu; czasem może pomóc po prostu lepsze rozplanowanie własnego czasu 	
uwaga	<ul style="list-style-type: none"> nastolatki potrzebują ok. 8 godzin snu i to w regularnych porach 	<ul style="list-style-type: none"> wiele osób odczuwa nadmierne zmęczenie lub niewyspanie w okresie jesienno-zimowym, ale jeżeli objawy zmęczenia są wyjątkowo dokuczliwe lub długo się utrzymują, należy zachęcić nastolatka do rozmowy z lekarzem 	
odżywianie	<ul style="list-style-type: none"> w tym okresie szczególnie istotna jest zrównoważona dieta intensywnie rozwijający się organizm wymaga pełnego zaspokojenia wszystkich potrzeb odżywczych z tego powodu niezalecane są żadne restrykcyjne diety 	<ul style="list-style-type: none"> starsza młodzież coraz więcej czasu spędza poza domem: w szkole, z rówieśnikami, na zajęciach dodatkowych lub pracując dorywczo wymusza to często żywienie się poza domem, np. w barach szybkiej obsługi, ale też naraża na częstsze spożywanie „jedzenia śmieciowego” 	<ul style="list-style-type: none"> w momencie podjęcia samodzielnej pracy lub rozpoczęcia studiów na ogół opuszcza się rodzinny dom i zaczyna się być w pełni odpowiedzialnym za własne żywienie istnieje ryzyko mało zróżnicowanej diety, nie zawierającej wszystkich niezbędnych składników odżywczych należy więc zwracać uwagę na to, co się je i odpowiednio wcześniej planować zakup składników oraz przygotowywanie sobie posiłków
uwaga	<ul style="list-style-type: none"> jeżeli nastolatek nie jest zadowolony z masy swego ciała lub ma nadwagę – przed rozpoczęciem diety konieczne trzeba go umówić z lekarzem lub dietetykiem 	<ul style="list-style-type: none"> dojrzewający organizm wciąż potrzebuje całej gamy składników odżywczych; dlatego nie należy wprowadzać żadnych diet bez skonsultowania ich z lekarzem lub dietetykiem warto zachęcić nastolatka do obserwowania własnej diety w ciągu kilku tygodni i zastanowienia się, jakich składników jest w niej za mało, a jakich za dużo; tym samym łatwiej mu zasugerować, że kolejnego hot-doga można zastąpić owocem czy warzywami 	<ul style="list-style-type: none"> uboga i niezrównoważona dieta ma szczególnie – ryzykowne – znaczenie dla młodych kobiet planujących zajście w ciążę



ruch	<ul style="list-style-type: none"> okres dojrzewania płciowego może prowadzić do przejściowej utraty płynności i precyzji ruchów ze względu na nagłą zmianę proporcji ciała i długości kończyn, co może powodować zawstydzenie i unikanie określonych sytuacji społecznych, takich jak np.: lekcja w-f, wyjście na basen, plażę u dziewcząt często pojawia się ociężałość ruchowa i niechęć do aktywności fizycznej 	<ul style="list-style-type: none"> w wieku młodzieńczym nastolatek ostatecznie osiąga cechy motoryczne dorosłego człowieka u chłopców w tym okresie następuje istotny wzrost siły mięśniowej 	<ul style="list-style-type: none"> wkraczając we wczesną dorosłość, trzeba samemu zadbać o odpowiednią ilość i rodzaj oraz warunki do aktywności fizycznej dotychczas była ona zapewniona przez obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego w szkole i kontrolowana przez dorosłych często pierwsze lata dorosłości wiążą się z nieregularnym trybem życia
uwaga	<ul style="list-style-type: none"> część nastolatków, szczególnie chłopców, może odczuwać podczas i po wysiłku bóle stawów biodrowych i kolanowych w takiej sytuacji konieczna jest konsultacja z lekarzem, gdyż w części przypadków, w celu zapobieżenia uszkodzeniu stawów, konieczna może być okresowa rezygnacja z ćwiczeń fizycznych albo unikanie pewnych ich rodzajów 	<ul style="list-style-type: none"> niektóre nastolatki wykorzystują środki farmakologiczne („anaboliki”), aby przyspieszyć wzrost masy mięśniowej i siły należy na nie bardzo uważać, gdyż ich stosowanie zaburza równowagę hormonalną organizmu 	<ul style="list-style-type: none"> warto określić sobie konkretne dni i godziny przeznaczane na aktywność fizyczną w każdym tygodniu warto tę aktywność podejmować w gronie bliskich osób
higiena	<ul style="list-style-type: none"> wciąż aktualnym problemem są w szkole wszy; bardzo łatwo jest się nimi zarazić i wbrew obiegowej opinii ich obecność nie musi świadczyć o braku higieny lub zaniedbaniu dojrzewanie płciowe wiąże się ze zmianą składu potu, dlatego należy dbać o higienę (codzienne mycie i zmiana bielizny) i używać odpowiednich kosmetyków (dezodoranty) dziewczęta muszą pamiętać o częstej wymianie podpasek (co 2-3 godziny) podczas menstruacji, nawet gdy krwawienie nie jest obfite 	<ul style="list-style-type: none"> zmiany hormonalne zachodzące w okresie dojrzewania prowadzą do konieczności ściślejszego przestrzegania zasad higieny niż w dzieciństwie ważne jest codzienne zmienianie bielizny i skarpet oraz codzienne mycie – w szczególności twarzy i okolic najbardziej narażonych na spocenie 	
uwaga	<ul style="list-style-type: none"> przed każdym myciem włosów warto je skontrolować, zwłaszcza blisko skóry głowy; jest to szczególnie istotne, jeżeli wiadomo, że wszy pojawiły się w otoczeniu 	<ul style="list-style-type: none"> należy pamiętać o potrzebie korzystania z odpowiednich kosmetyków (antyperspiranty i dezodoranty) i o tym, że ich rola nie polega na zagłuszeniu zapachu potu 	
bezpieczeństwo fizyczne	<ul style="list-style-type: none"> w tym wieku często nastolatki podejmują zachowania ryzykowne zanim jednak nastolatek zrobi coś dlatego, że robią to lub namawiają go do tego rówieśnicy, warto, by zastanowił się, jakie konsekwencje może przynieść jego zachowanie – klasycznym przykładem są skoki na główkę do wody 	<ul style="list-style-type: none"> w tym wieku część nastolatków angażuje się w sporty, które mogą prowadzić do urazów ważna jest odpowiednia rozgrzewka przed ćwiczeniami oraz w razie konieczności stosowanie odpowiednich zabezpieczeń (np. kasków) 	<ul style="list-style-type: none"> wykonywanie różnych zawodów wiąże się ze specyficznymi dla nich zagrożeniami dla zdrowia, które czasem nie są oczywiste podejmując pracę, ważne jest aby zapoznać się z przepisami bhp
uwaga	<ul style="list-style-type: none"> warto zorganizować w szkole kurs pierwszej pomocy warto rozmawiać z nastolatkami o skutkach używania różnych substancji psychoaktywnych, alkoholu czy palenia tytoniu 	<ul style="list-style-type: none"> przed podjęciem regularnych intensywnych treningów, należy skontrolować stan swojego zdrowia (nawet gdy nastolatek dobrze się czuje), gdyż sporty wyczynowe mogą być dla niektórych młodych ludzi niebezpieczne 	



zdrowie/odporność	<ul style="list-style-type: none"> dla zdrowia i odporności ważne są: odpowiednia dieta, szczepienia profilaktyczne oraz ruch na świeżym powietrzu w okresie zimowym ważne jest częste wietrzenie pomieszczeń, ponieważ w zamkniętych pomieszczeniach (np. w klasie) istnieje większe ryzyko zarażenia się np. grypą 	<ul style="list-style-type: none"> w ostatnich latach pojawiły się szczepionki przeciwko wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV) – jest to choroba przenoszona głównie drogą płciową, która może być powodem pojawienia się w późniejszym wieku nowotworów narządów rozrodczych, szczególnie u kobiet 	<ul style="list-style-type: none"> warto, aby młode kobiety porozmawiały ze swoim ginekologiem na temat chorób, które mogą utrudniać zajście w ciążę lub zagrażać rozwojowi dziecka podczas ciąży przykładem takiej choroby może być różyczka, która jest stosunkowo niegroźna dla organizmu matki, ale jeżeli zachoruje ona będąc w ciąży, może to doprowadzić do ciężkiego upośledzenia dziecka
uwaga	<ul style="list-style-type: none"> dla odpowiedniego rozwoju nastolatka warto zadbać o możliwość pozaszkolnej aktywności fizycznej również w okresie jesienno-zimowym, np. bieganie, ćwiczenia w domu w razie niesprzyjającej pogody przy otwartym oknie lub w dobrze przewietrzonym pomieszczeniu 	<ul style="list-style-type: none"> szczepienia przeciwko HPV (brodawczakowi ludzkiemu) są odpłatne, jednak wiele samorządów prowadzi bezpłatne szczepienia dla dziewcząt w ramach programów profilaktycznych 	<ul style="list-style-type: none"> w razie potrzeby, po konsultacji z lekarzem, warto zaszczepić się ponownie przeciwko różyczce, jeżeli planuje się zajście w ciążę

Opracowanie: Paweł Kram, Aleksandra Kram





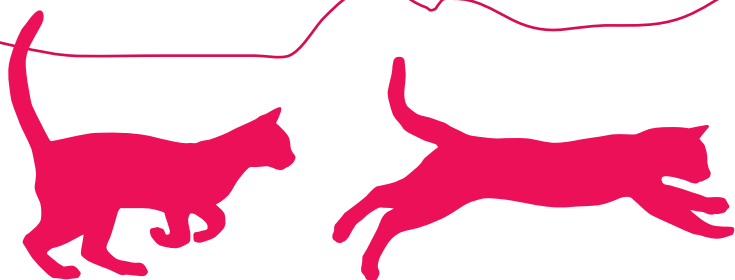
8. Kwestionariusz dla rodziców: *Kompetencja komunikacyjna nastolatka*

INSTRUKCJA

- Obserwuj uważnie nastolatka przez kilka dni, przypomnij sobie jego zachowania z ostatnich 2–3 tygodni.
- Porozmawiaj z nastolatkiem.
- Zwróć uwagę, jak zachowuje się, gdy zabiera głos w obecności innych osób – znanych sobie i nieznanym.

Postaw znak X w wybranym polu

Język wypowiedzi	1. Potrafi dostosowywać język swoich wypowiedzi do sytuacji, potrafi „wyczuć” sytuację.	nie	trudno powiedzieć	tak
	2. Wypowiada się w sposób jasny i zrozumiały dla innych – wiadomo, o co mu chodzi.	nie	trudno powiedzieć	tak
	3. Stara się dbać o kulturę wypowiedzi.	nie	trudno powiedzieć	tak
Odwaga wypowiedzi	4. Chętnie wyraża własne zdanie, opinię, ocenę.	nie	trudno powiedzieć	tak
	5. Potrafi załatwić różne sprawy w imieniu innych osób.	nie	trudno powiedzieć	tak
	6. W sytuacjach konfliktowych umie wysłuchać drugiej strony.	nie	trudno powiedzieć	tak
Nadawanie i odbieranie komunikatów	7. Potrafi przyjąć uwagę krytyczną odnośnie swojego zachowania.	nie	trudno powiedzieć	tak
	8. Jasno wyraża swoje zadowolenie bądź niezadowolenie.	nie	trudno powiedzieć	tak
	9. Potrafi zwrócić się o pomoc do innych, kiedy jej potrzebuje.	nie	trudno powiedzieć	tak
Ile znaków X postawiłeś w każdej kolumnie:	





9. Kwestionariusz dla rodziców: *Regulacja emocji u nastolatka*

INSTRUKCJA

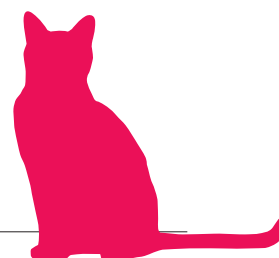
- Narzędzie jest przeznaczone do obserwacji nastolatka podczas różnych sytuacji, które mogą być dla niego zbyt trudne, także emocjonalnie. Przeczytaj kolejne zdania – czytaj je parami: 1 i 2, 3 i 4, ... i tak dalej.
- Przy każdej parze zdań** postaw znak X tylko w jednej wybranej kolumnie – albo dla 1 albo dla 2, ... itd.

Gdy nastolatek znajdzie się w trudnej dla siebie sytuacji...

Postaw X tylko w jednej kolumnie

tu albo tu

1. widać, że wywołuje to u niego negatywne emocje, jednakże „bierze byka za rogi” i od razu zaczyna działać, żeby coś zmienić	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9. potrzebuje zazwyczaj więcej czasu, żeby trochę się uspokoić, ochłonąć i dopiero potem zabrać za rozwiązanie problemu
2. zastanawia się nad różnymi możliwościami rozwiązania problemu z kolegami, koleżankami, dorosłymi – pyta ich o radę, jest dociekliwy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10. rozmyśla i dużo mówi o tym, jakim problemem dla niego jest ta sytuacja, ale nie zabiera się do działania
3. zaczyna działać, bo chce jak najszybciej mieć problem z głowy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11. nie może się zabrać do niczego, widać, że jest napięty, że chce się jakoś „wyładować”
4. na różne pomysły na wyjście z trudnej sytuacji, rozmawia o tym z innymi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12. nie ma pomysłów na rozwiązanie, a gdy ktoś mu coś proponuje – żaden mu nie odpowiada, złości się słysząc wszelkie rady
5. jest zdenerwowany, jeżeli nie wie, co ma zrobić	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13. widać, że trudno mu się opanować, czasami wyładowuje się na innych
6. czasami „wymsknie” mu się wulgaryzm, jednakże szybko stara się opanować nerwy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14. ma kilka swoich metod, żeby się uspokoić i zanim zacznie działać to z nich korzysta
7. jest zadowolony, że może pokonywać przeszkody, jest gotowy włożyć w to wysiłek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15. musi się najpierw zrelaksować i poprawić sobie jakoś humor – wyjściem z domu, grą na komputerze, albo aktywnością fizyczną
8. jeśli rozwiązując problem napotyka na trudności – denerwuje się, czasami wybuchą złością, ale dąży dalej do celu, którego osiągnięcie napawa go dumą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16. jeśli zabierze się za rozwiązanie problemu i napotka trudności, wybucha złością lub nawet płaczem i zaczyna mówić, że nigdy sobie z tym nie poradzi
Ile jest znaków X w tej kolumnie			Ile jest znaków X w tej kolumnie
Orientacja na zadanie	Orientacja na emocje



**10. Kwestionariusz dla nastolatka: Sposób wyrażania emocji****INSTRUKCJA**

- Ludziom nieustannie towarzyszą jakieś emocje. Pojawiają się jako reakcja na to, co ich spotyka, co ktoś im powie, co zobaczą lub usłyszą lub na ich własne zachowania. Gdy ujawniamy swoje przeżycia, inni ludzie mogą na to w pewien sposób reagować, np. chcąc nam pomóc.
- Proponujemy, abyś zastanowił się nad swoimi emocjami, nad tym jak je przeżywasz i jak je okazujesz. Być może dowiesz się czegoś na swój temat, nad czym nigdy wcześniej się nie zastanawiałeś.
- Zastanów się nad pytaniami dotyczącymi różnych emocji, a potem udziel odpowiedzi – wykonaj w ten sposób opis wyrażania swoich emocji. Będą one ciekawym narzędziem do zastanowienia się nad formami wyrażania przez Ciebie różnych emocji.

(1) Pomyśl nad odpowiedziami na te pytania, a następnie wypełnij poniższy schemat

1. W jaki sposób wyrażasz:
radość i zadowolenie, dumę, zaskoczenie, złość i wściekłość, smutek, wstyd i strach?
2. Po czym inni orientują się, że jesteś:
wesoły i radosny, zaskoczony, dumny, zły i wściekły, smutny, zawstydzony, wystraszony?
3. Czy innym łatwo jest odgadnąć Twoje odczucia i emocje?
Czy szybko orientują się w Twoim stanie?
Jak to rozpoznają?
4. Jak wyraźnie potrafisz pokazać swoje odczucia?
Jakie masz sposoby, żeby „dać upust” swoim emocjom?
Czy potrafisz je ukryć?
Czy umiesz je kontrolować?
5. Zastanów się, jak różnie można wyrażać emocje?;
Czy znasz lektury, w których główny bohater lub narrator pisał pamiętnik?
Czy uważasz, że pisanie pamiętników albo dziennika jest nadal aktualną czy dziś już przestarzałą formą wyrażania emocji?

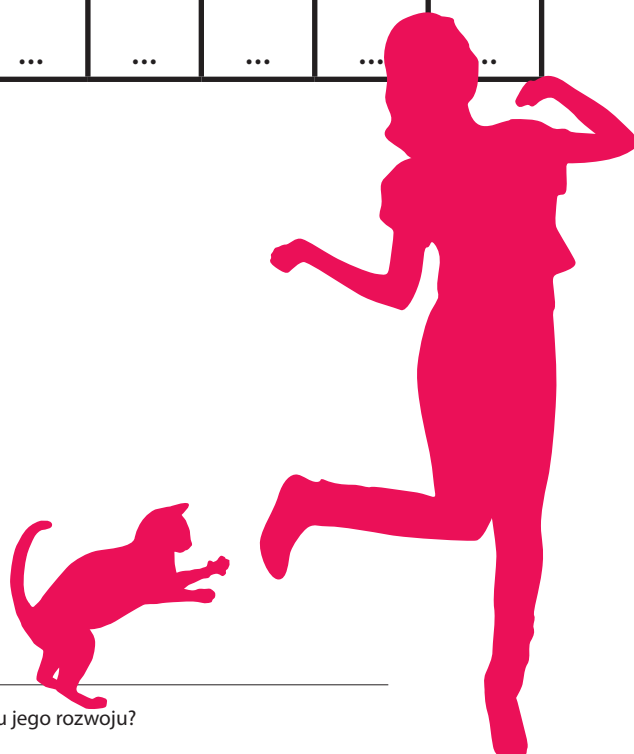
(2) Spróbuj krótko opisać to, co myślałeś, gdy odpowiadałeś sobie na pytania**W jaki sposób wyrażasz swoje emocje?
Co robisz? Co po Tobie widać?****RADOŚĆ/ZADOWOLENIE****DUMA****ZASKOCZENIE****ZŁOŚĆ/WŚCIEKŁOŚĆ****SMUTEK****WSTYD****STRACH**

**11. Kwestionariusz dla nastolatka: *Moja pomysłowość*****INSTRUKCJA**

- Zastanów się nad tym, jak działasz w różnych sytuacjach i co przychodzi Ci wtedy do głowy?
- Skoncentruj się na takich zadaniach, które nie mają jednego rozwiązania, ale można je wykonać na kilka sposobów, a dużo zależy od pomysłowości (napisanie wypracowania na dowolny temat, zaprojektowanie strony internetowej, przygotowanie referatu lub projektu).

Postaw znak X w wybranym polu

Podejście do zadań	1. Od razu zabieram się do pracy, kiedy dostaję nowe zadanie, czasem jednak go nie kończę, ponieważ wciąż wymyślam, jak by to można zrobić.	bardzo rzadko	rzadko	czasami	często	bardzo często
	2. Poszukiwanie odpowiedzi na pytanie zajmuje mi dużo czasu, próbuję wielu możliwych rozwiązań, przez co zdarza mi się nie skończyć zadania w terminie.	bardzo rzadko	rzadko	czasami	często	bardzo często
	3. Wolę zadania problemowe, wymagające myślenia od zadań konkretnych, które posiadają jedno rozwiązanie.	bardzo rzadko	rzadko	czasami	często	bardzo często
Pomysłowość	4. Jak coś opowiadam, zdarza mi się zbroczyć z głównej myśli i wprowadzić kilka innych wątków.	bardzo rzadko	rzadko	czasami	często	bardzo często
	5. Wymyślam sobie różne wersje wydarzeń.	bardzo rzadko	rzadko	czasami	często	bardzo często
	6. Podczas pracy w grupie mam dużo pomysłów, co chwilę wpadam na nowe, wzbogacam pomysły innych.	bardzo rzadko	rzadko	czasami	często	bardzo często
Modyfikacja środowiska wokół siebie	7. Wymyślam wiele przezwisk/nicków dla różnych osób oraz określeń na różne miejsca i przedmioty.	bardzo rzadko	rzadko	czasami	często	bardzo często
	8. Wciąż wymyślam nowe zastosowania albo sposoby użycia różnych przedmiotów.	bardzo rzadko	rzadko	czasami	często	bardzo często
	9. Zmieniam przestrzeń wokół siebie na różne sposoby (przestawiam meble w swoim pokoju, proponuję, jak inaczej ustawić stoliki w klasie).	bardzo rzadko	rzadko	czasami	często	bardzo często
Ile znaków X postawiłeś w każdej kolumnie:	



**12. Kwestionariusz dla nastolatka: Wiedza o sobie****INSTRUKCJA – KROK 1**

- Wypisz na kartce różne swoje cechy i umiejętności, odpowiadając sobie na pytanie „jaki jestem, co umiem?”
- Przeanalizuj to, co napisałeś i rozdziel to na dwa „okienka”: A i B
 - (1) Do okienka A wpisz to wszystko, o czym myślisz, że bliskie Ci, znające Ciebie osoby o tym nie wiedzą.
 - (2) Do okienka B wpisz to wszystko, o czym myślisz, że bliskie Ci, znające Ciebie osoby o tym wiedzą.

Wiedza o mnie		Ja	
		Ja to wiem o sobie	Ja tego nie wiem o sobie
Inni	Inni nie wiedzą tego o mnie	A.	D.
	Inni to wiedzą o mnie	B.	C.

INSTRUKCJA – KROK 2

- Poproś bliską osobę, np. kolegę/koleżankę/ważnego dla Ciebie nauczyciela, aby wypisał na kartce różne Twoje cechy i umiejętności, odpowiadając na pytanie „jaki jesteś, co umiesz”
- Przeanalizuj to, co ta osoba napisała (sam albo z nią) i rozdziel to na trzy „okienka”: A, B i C

Wiedza o mnie		Ja	
		Ja to wiem o sobie	Ja tego nie wiem o sobie
Inni	Inni nie wiedzą tego o mnie	A. <ul style="list-style-type: none"> • to okienko już wypełniłeś na podstawie swojej kartki • cechy już tu wpisane przez siebie, ale pokrywające się z opisem osoby znającej Ciebie przenieś do okienka B ▶▶ ile zostało cech, o których napisałeś na swojej kartce, a nie napisała o nich znająca Ciebie osoba? ▶▶ jakie to cechy/umiejętności? 	D. <ul style="list-style-type: none"> • to okienko pozostaje niewypełnione
	Inni wiedzą to o mnie	B. <ul style="list-style-type: none"> • to okienko już wypełniłeś na podstawie swojej kartki • cechy już tu wpisane przez siebie, ale nie pokrywające się z opisem osoby znającej Ciebie przenieś do okienka A ▶▶ ile zostało cech, o których napisałeś na swojej kartce i napisała o nich znająca Ciebie osoba? ▶▶ jakie to cechy/umiejętności? 	C. <ul style="list-style-type: none"> • najpierw wpisz tu wszystkie cechy, jakie wypisała znająca Ciebie osoba • jeśli któraś z tych cech pokrywa się (jest podobna) do tego, co sam napisałeś na swojej kartce – przenieś ją do okienka B ▶▶ ile zostało cech, o których sam nie napisałeś na swojej kartce, a napisała osoba znająca Ciebie? ▶▶ jakie to cechy/umiejętności?

Rysunek 1. Okno Johari – materiał do pracy w klasie.

Opracowanie: Anna I. Brzezińska.

UWAGA dla nauczyciela/wychowawcy: zadanie to mogą wykonywać uczniowie w parach.

**13. Kwestionariusz dla nastolatka: Moja tożsamość osobista****INSTRUKCJA**

- Pomyśl o swoim postępowaniu, decyzjach, przekonaniach.
- Zastanów się, które z tych zachowań lub przekonań są dla Ciebie typowe.

Postaw znak X w odpowiedniej kratce

	I.	II.
A.	<input type="checkbox"/> Chętnie dowiaduję się o różnych stylach życia i różnych zawodach, orientuję się na rynku pracy. <input type="checkbox"/> Rozwijam swoje zainteresowania i poszerzam swoją wiedzę z różnych dziedzin o nowe obszary. <input type="checkbox"/> Podejmuję różne dorywcze prace zarobkowe, np. w okresie wakacyjnym lub pracuję jako wolontariusz, praktykant, stażysta.	<input type="checkbox"/> Nie jestem zainteresowany różnymi innymi stylami życia ani informacjami o zawodach, raczej nie orientuję się na rynku pracy. <input type="checkbox"/> Nie poszukuję niczego nowego, moje zainteresowania są już ustalone. <input type="checkbox"/> Na razie nie jestem zainteresowany podejmowaniem pracy ani wolontariatu, będę jeszcze mieć na to czas w przyszłości
B.	<input type="checkbox"/> Mam pewność, co do swoich planów na przyszłość, choć pewnie trzeba je będzie nie raz zmieniać i dostosować do moich potrzeb. <input type="checkbox"/> Staram się rozmawiać o swoich planach z innymi ludźmi, chętnie wysłuchuję opinii innych (zarówno rówieśników, jak i dorosłych). <input type="checkbox"/> Mam wyraźne zainteresowania, które chętnie rozwijam, również w czasie wolnym, poza szkołą/pracą.	<input type="checkbox"/> Nie wiem jeszcze, co chcę robić, wszystko jeszcze może się zmienić, nie można niczego być pewnym. <input type="checkbox"/> Nie lubię, kiedy jestem pytany o plany na przyszłość, z własnej woli nie rozmawiam o nich, ani nie proszę o rady lub informacje o różnych możliwych ścieżkach zawodowych. Nudzi mnie to. <input type="checkbox"/> Mam pewne zainteresowania, ale nie wiążę z nimi przyszłości ani nie mam pomysłu na to, jak będę je rozwijał po ukończeniu szkoły
C.	<input type="checkbox"/> Mam wiele wątpliwości odnośnie mojej przyszłości. <input type="checkbox"/> Stale martwię się o to, jak sobie poradzę z kolejnymi wyzwaniami. <input type="checkbox"/> Wszystkie pomysły odnośnie przyszłości budzą moje wątpliwości, na nic się nie mogę zdecydować.	<input type="checkbox"/> Mam niewiele wątpliwości odnośnie swojej przyszłości. <input type="checkbox"/> Tylko czasem niepokoję się o to, jak sobie poradzę, ale nie trwa to zbyt długo. <input type="checkbox"/> Miewam wiele wątpliwości odnośnie swoich planów na przyszłość, ale ostatecznie potrafię podjąć jakieś decyzje.
D.	<input type="checkbox"/> Podjąłem już pewne decyzje odnośnie swojej przyszłości (np. że będę kontynuował naukę, lub że podejmę pracę). <input type="checkbox"/> Wiem, co chciałbym w najbliższej przyszłości robić, stawiam sobie różne cele (np. udział w olimpiadach przedmiotowych, dostanie się na konkretne studia, praca w wybranym miejscu). <input type="checkbox"/> Podejmuję się różnych zadań i zobowiązań.	<input type="checkbox"/> Większość moich decyzji, to tylko pomysły, których ostatecznie nie realizuję. <input type="checkbox"/> Nie mogę się zdecydować, co będę robić w przyszłości, nie mam na razie prawie żadnych celów do osiągnięcia. <input type="checkbox"/> Wolę spędzać czas bez troski, niż podejmować się jakichś dodatkowych zobowiązań.
E.	<input type="checkbox"/> Moje plany na przyszłość odpowiadają moim zainteresowaniom. <input type="checkbox"/> Potrafię wytrwale pracować nad wyznaczonymi przez siebie celami. <input type="checkbox"/> Nie ulegam zbyt łatwo sugestiom innych osób odnośnie mojej przyszłości.	<input type="checkbox"/> Moje plany na przyszłość w ogóle lub w niewielkim stopniu uwzględniają moje obecne zainteresowania. <input type="checkbox"/> Brakuje mi wytrwałości w pracy, której się podejmuję. <input type="checkbox"/> Lubię polegać na poradach innych osób odnośnie mojej przyszłości, bardzo mi pomagają podejmować decyzje.

Oblicz ile znaków X wstawiłeś w każdym obszarze

	I. poziom wysoki	II. poziom niski
OBSZAR A: działania poszukiwawcze
OBSZAR B: pogłębianie własnych zainteresowań
OBSZAR C: poddawanie się wątpliwościom
OBSZAR D: podejmowanie zobowiązań
OBSZAR E: identyfikacja ze zobowiązaniami



III. Jakość instytucjonalnego środowiska nastolatka

14. Kwestionariusz dla nauczycieli: Środowisko fizyczne w szkole

INSTRUKCJA

- Rozejrzyj się po klasach/pracowniach/warsztacie, po całej szkole i jej otoczeniu pod kątem propozycji, które mogą zachęcać nastolatków do działania.
- Zastanów się, czy miejsca te i ich otoczenie odpowiadają potrzebom uczniów szkół ponadgimnazjalnych, czy są dostosowane do ich potrzeb.
- Sprawdź, czy są miejsca, które nastolatki mogą dowolnie przekształcać, urządzać po swojemu.

Postaw znak X w wybranym polu

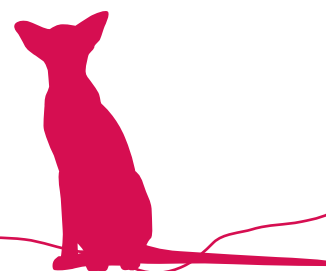
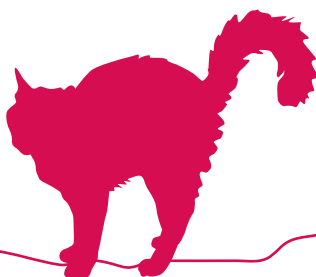
Zróżnicowanie	1. We wszystkich klasach są takie miejsca, które uczniowie mogą urządzać według własnego pomysłu.	nie	raczej nie	nie wiem	raczej tak	tak
	2. W szkole są takie pomieszczenia, które w razie potrzeby mogą zostać przystosowane do różnych wydarzeń (spotkania z gościem, bal szkolny, wieczorek poetycki).	nie	raczej nie	nie wiem	raczej tak	tak
	3. W szkole są miejsca, które zachęcają uczniów do różnych form aktywności – wspólnej nauki, rozmów, sportu, odpoczynku, jedzenia.	nie	raczej nie	nie wiem	raczej tak	tak
Dostępność	4. Uczniowie są zachęceni do prezentowania i realizowania swoich pomysłów w różnych miejscach w szkole.	nie	raczej nie	nie wiem	raczej tak	tak
	5. Uczniowie mają możliwość dokumentowania ważnych wydarzeń w klasie/szkole i prezentowania ich za pomocą zdjęć, plakatów, kroniki, w Internecie – na stronie www klasy bądź szkoły.	nie	raczej nie	nie wiem	raczej tak	tak
	6. Na szkolnym korytarzu jest miejsce, w którym uczniowie mogą wywieszać różne ogłoszenia, ważne informacje.	nie	raczej nie	nie wiem	raczej tak	tak
Możliwość modyfikacji	7. Krzesła i stoły w klasie nie są przymocowane na stałe, można je przemieszczać w zależności od potrzeb.	nie	raczej nie	nie wiem	raczej tak	tak
	8. Uczniowie mają wpływ na to, jak wygląda ich klasa.	nie	raczej nie	nie wiem	raczej tak	tak
	9. Zmiany wystroju klasy lub szkoły mogą być dokonywane wtedy, gdy pojawi się na nie nowy pomysł, a nie tylko w określonych przez nauczycieli momentach.	nie	raczej nie	nie wiem	raczej tak	tak
Dopasowanie	10. W klasach prócz tablic edukacyjnych wiszą również różne materiały związane z indywidualnymi zainteresowaniami uczniów.	nie	raczej nie	nie wiem	raczej tak	tak
	11. W szkole często zmieniane są dekoracje, zgodnie z aktualnymi wydarzeniami szkolnymi lub społecznymi bądź porą roku (rocznice, szkolne zawody sportowe, konkursy, przyjazd ważnej osoby do szkoły).	nie	raczej nie	nie wiem	raczej tak	tak
	12. Wraz z dokonującym się rozwojem uczniów i postępami w nauce, przestrzeń szkolna daje uczniom coraz większe możliwości działania.	nie	raczej nie	nie wiem	raczej tak	tak
Policz, ile jest znaków X:	

**15. Kwestionariusz dla nauczycieli: *Klimat w klasie*****Instrukcja**

- Zastanów się, jak wyglądają Twoje kontakty z uczniami, pomyśl o swoich metodach pracy, reakcjami na zachowania uczniów, sposobami, w jaki rozwiązujecie trudne sytuacje w klasie.

Postaw znak X w wybranym polu

Organizacja pracy	1. Staram się jasno przedstawić uczniom cele nauczania mojego przedmiotu.	nie	trudno powiedzieć	tak
	2. Korzystam z pomysłów uczniów, np. odnośnie sposobu wykonania jakiegoś zadania lub organizacji pracy.	nie	trudno powiedzieć	tak
	3. Upewniam się, że uczniowie dobrze zrozumieli to, co mają zrobić na lekcjach/na warsztatach i w domu.	nie	trudno powiedzieć	tak
	4. Dopuszczam na lekcjach realizację tego, co zaproponują uczniowie.	nie	trudno powiedzieć	tak
Zachęcanie do eksploracji	5. Wg mnie wystarczająco zachęcam uczniów do stawiania pytań.	nie	trudno powiedzieć	tak
	6. Odpowiadam na pytania uczniów wyczerpująco, nawet gdy nie zawsze pokrywają się z tematem danej lekcji.	nie	trudno powiedzieć	tak
	7. Staram się zrozumieć punkt widzenia uczniów i to, jak spostrzegają różne sprawy.	nie	trudno powiedzieć	tak
	8. Zachęcam uczniów do poszerzania wiedzy we własnym zakresie.	nie	trudno powiedzieć	tak
Wsparcie emocjonalne	9. Daję uczniom do zrozumienia, że wierzę, iż poradzą sobie z obowiązkami związanymi z nauką.	nie	trudno powiedzieć	tak
	10. Pracuję nad tym, aby stworzyć w klasie dobrą atmosferę.	nie	trudno powiedzieć	tak
	11. Wspieram uczniów w radzeniu sobie w trudnych dla nich emocjonalnie sytuacjach.	nie	trudno powiedzieć	tak
	12. Uczniowie z zaufaniem do mnie mówią mi o swoich osobistych problemach.	nie	trudno powiedzieć	tak
Ile postawiłeś znaków X:	

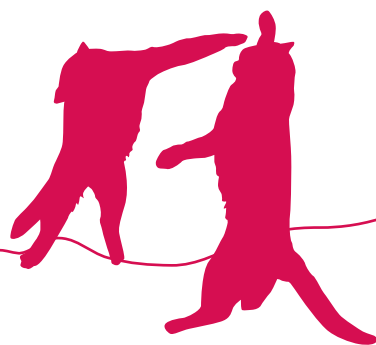


**16. Kwestionariusz dla ucznia: Ja w społeczeństwie****Instrukcja**

- Zastanów się nad tym jak szkoła/praktyki zawodowe umożliwiają Ci uczestnictwo w życiu społecznym i obywatelskim na terenie miasta/gminy.
- Pomyśl o różnych zajęciach, na których rozmawiacie o ważnych tematach oraz o specjalnie organizowanych wydarzeniach (np. debaty, spotkania z gośćmi).

Postaw znak X w wybranym polu

Kształtowanie postaw	1. W mojej klasie są osoby, z którymi mogę swobodnie wymieniać poglądy i opinie na różne tematy.	tak	raczej tak	raczej nie	nie
	2. Kiedy ma miejsce jakieś ważne wydarzenie w Polsce albo na świecie, ten temat zawsze jest poruszany w szkole.	tak	raczej tak	raczej nie	nie
	3. W szkole organizowane są debaty i dyskusje na temat ważnych społecznie spraw, dzięki czemu mam okazję uczestniczyć w ciekawych rozmowach i prezentować swoje poglądy.	tak	raczej tak	raczej nie	nie
Zdobywanie wiedzy	4. W szkole zdobywam wiedzę na temat tego, co dzieje się w Polsce, Europie i na świecie.	tak	raczej tak	raczej nie	nie
	5. W szkole zdobywam wiedzę na temat aktualnych spraw i różnych wydarzeń organizowanych na terenie mojej miejscowości.	tak	raczej tak	raczej nie	nie
	6. Interesuje mnie historia mojego miejsca zamieszkania – przez różne formy zajęć w szkole mogę tę ciekawość zaspokajać.	tak	raczej tak	raczej nie	nie
Działania prospołeczne i obywatelskie	7. W szkole mogę dowiedzieć się o różnych formach wolontariatu oraz pomocy innym.	tak	raczej tak	raczej nie	nie
	8. Kiedy dowiaduję się, że ludzie na terenie mojej miejscowości „walczą” w słusznej sprawie – np. budowa parku, miejsca rekreacji, protest przeciw spalarni śmieci – solidaryzuję się z nimi.	tak	raczej tak	raczej nie	nie
	9. Z naszą klasą zdarza nam się uczestniczyć w wydarzeniach organizowanych na terenie naszego miejsca zamieszkania – różnego rodzaju świętach, obchodach, uroczystościach.	tak	raczej tak	raczej nie	nie
Policz znaki X:	





17. Kwestionariusz dla nauczycieli i uczniów: RAZEM

INSTRUKCJA

- Jest to narzędzie, które może być wypełniane przez nauczyciela indywidualnie lub zostać zastosowane podczas lekcji wychowawczej jako forma pracy grupowej.
- Wersja do pracy grupowej: dzielimy uczniów na pięć grup poprzez losowanie pięciu liter (RAZEM). Każda grupa otrzymuje odpowiednią część kwestionariusza (np. R – relacje). Uczniowie w każdej grupie najpierw zastanawiają się nad obszarem, który odpowiada wylosowanej literze – co to wg nich znaczy „relacje”, „aktywność”, itd. Potem po wymianie opinii i dyskusji uczniowie – po uzgodnieniu w grupie – zaznaczają swoje odpowiedzi w odpowiednim fragmencie kwestionariusza oraz dopisują swoje przykłady. Po ok. 20 minutach każda grupa prezentuje swoje odpowiedzi. Nauczyciel pełni rolę koordynatora, przyłącza się do kolejnych grup i odpowiada razem z ich członkami na pytania uczniów z pozostałych grup.
- Wersja dla nauczyciela – pomyśl o ostatnich kilku miesiącach swojej pracy z uczniami; zastanów się, na co zwracasz szczególną uwagę planując zajęcia i jakie masz priorytety podczas ich przebiegu; przypomnij sobie, jak reagujesz na trudne i nietypowe sytuacje w klasie. W każdym z obszarów zaznacz kratki, które dobrze oddają charakter Twojej pracy z uczniami.

Postaw znak X w wybranych kratkach

Relacje	<input type="checkbox"/> W naszej klasie rozmawiamy o zasadach etycznych i normach społecznych. <input type="checkbox"/> Uczymy się uzgadniania, uzasadniania, rozstrzygania konfliktów. <input type="checkbox"/> Otrzymujemy zadania, w których możemy ćwiczyć się w różnych rolach. <input type="checkbox"/> Rozmawiamy o różnych możliwościach działań dla innych osób – prowadzenie wolontariatu, administrowanie strony internetowej klasy, współpraca z różnymi instytucjami. <input type="checkbox"/> Realizujemy różne zadania poza klasą, wymagające odwiedzenia jakiejś instytucji, rozmowy z określonymi osobami czy zebrania informacji. <input type="checkbox"/> Wspólnie organizujemy spotkania klasowe po lekcjach (np. z okazji Andrzejek, czy Tłustego Czwartku), podczas których możemy pobyć razem i porozmawiać o sprawach pozaszkolnych.										
Aktywność	<input type="checkbox"/> Czujemy się zachęceni do zadawania pytań nauczycielom i kolegom, do wyrażania wątpliwości. <input type="checkbox"/> Korzystamy z aktywnych metod pracy: metody projektu, pracy w zespołach, przy ładnej pogodzie mamy okazję uczestniczyć w lekcjach prowadzonych na dworze, w parku, w lesie. <input type="checkbox"/> W szkole mamy przestrzeń do samodzielności, podejmowania decyzji, przejawiania własnej inicjatywy. <input type="checkbox"/> W szkole jest zachęta do realizacji nietypowych pomysłów na lekcjach i poza lekcjami, mamy okazję wykazać się twórczym myśleniem. <input type="checkbox"/> Mamy czasami takie lekcje, że razem pracują uczniowie z różnych klas równoległych, a także starsi i młodsi. <input type="checkbox"/> Jesteśmy zachęceni do samodzielnej organizacji imprez i wycieczek szkolnych.										
Zainteresowania	<input type="checkbox"/> Na lekcjach są wykorzystywane uzdolnienia i umiejętności różnych uczniów, dzięki czemu udaje się wzbogacić prowadzone zajęcia o coś ciekawego. <input type="checkbox"/> Na lekcjach uczniowie mają okazję podzielić się własnymi doświadczeniami, wiedzą, obserwacjami zdobytymi poza szkołą. <input type="checkbox"/> Zainteresowania uczniów są doceniane przez nauczycieli. <input type="checkbox"/> Nauczyciele starają się dopasować do naszych zainteresowań. <input type="checkbox"/> Na co dzień korzystamy z różnych źródeł wiedzy, nie tylko siedzimy w ławkach lub czytamy podręcznik. <input type="checkbox"/> Jeżeli jesteśmy zainteresowani jakimś tematem, możemy zaproponować nauczycielowi wycieczkę badx wycjie, np. do muzeum.										
Emocje	<input type="checkbox"/> Nauczyciele rozmawiają z nami o różnych emocjach. <input type="checkbox"/> Nauczyciele dostrzegają emocje uczniów i reagują na nie. <input type="checkbox"/> Gdy trzeba pomagają uczniom w radzeniu sobie z przeżywanymi emocjami. <input type="checkbox"/> Jesteśmy zachęceni do zastanawiania się nad sobą i swoim zachowaniem. <input type="checkbox"/> Kiedy któryś z uczniów odnosi sukces, nauczyciel gratuluje mu i zachęca klasę do wspólnego świętowania sukcesu. <input type="checkbox"/> Kiedy któryś z uczniów doświadcza trudności i problemów, nauczyciel interesuje się jego sprawą i stara mu się pomóc.										
Miejsce	<input type="checkbox"/> Odwiedzamy ważne i ciekawe miejsca w naszej miejscowości. <input type="checkbox"/> Wspólnie organizujemy wyjścia poza szkołę, każdy ma szansę przygotować jakieś informacje i pełnić rolę przewodnika. <input type="checkbox"/> Wspólnie zapraszamy różne osoby na spotkania szkolne lub klasowe – ważne osobistości, osoby wykonujące ciekawe zawody, sportowców, znawców danej dziedziny. <input type="checkbox"/> Jesteśmy zachęceni do spisywania relacji ze spotkań, wycieczek i wyjść w szkolnej kronice, gazetce, na stronie internetowej klasy i szkoły. <input type="checkbox"/> Nauczyciele zachęcają nas do poznawania lokalnej historii i tradycji. <input type="checkbox"/> Jesteśmy zachęceni do odwiedzania różnych instytucji w naszej miejscowości i obserwacji pracy w nich.										
Policz znaki X w każdej grupie:	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">Relacje</th> <th style="width: 15%;">Aktywność</th> <th style="width: 15%;">Zainteresowania</th> <th style="width: 15%;">Emocje</th> <th style="width: 15%;">Miejsce</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>...</td> <td>...</td> <td>...</td> <td>...</td> <td>...</td> </tr> </tbody> </table>	Relacje	Aktywność	Zainteresowania	Emocje	Miejsce
Relacje	Aktywność	Zainteresowania	Emocje	Miejsce							
...							



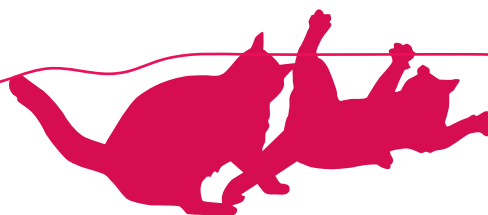
IV. Funkcjonowanie nastolatka w instytucji

18. Kwestionariusz dla ucznia: *Moja motywacja do uczenia się*

INSTRUKCJA

- Spróbuj zastanowić się nad tym, dlaczego się uczysz?
- Jeśli jakieś zdanie Ciebie dotyczy – postaw znak X.

Motywacja zewnętrzna	Postaw znak X w wybranym polu	Motywacja wewnętrzna	Postaw znak X w wybranym polu
1. Uczę się głównie po to, żeby nauczyciele byli ze mnie zadowoleni.	<input type="checkbox"/>	1. Jak mnie coś na lekcji zainteresuje to pytam o to nauczycieli.	<input type="checkbox"/>
2. Uczę się głównie po to, żeby rodzice byli ze mnie zadowoleni.	<input type="checkbox"/>	2. Jak mnie coś na lekcji zainteresuje to potem szukam informacji w Internecie.	<input type="checkbox"/>
3. Uczę się głównie po to, żeby nauczyciele na mnie nie narzekali.	<input type="checkbox"/>	3. Jak mnie coś na lekcji zainteresuje to dużo myślę na ten temat.	<input type="checkbox"/>
4. Uczę się głównie po to, żeby rodzice na mnie nie narzekali.	<input type="checkbox"/>	4. Są takie przedmioty, które bardziej lubię i wtedy więcej się na nie uczę.	<input type="checkbox"/>
5. Uczę się tylko po to, żeby zaliczać sprawdziany i testy i mieć spokój.	<input type="checkbox"/>	5. W niektórych przedmiotach chciałbym być jak najlepszy.	<input type="checkbox"/>
6. Uczę się na bieżąco, żeby nie mieć za dużo zaległości.	<input type="checkbox"/>	6. Nawet jak mi nie najlepiej pójdzie na teście – trudno, i tak to, co wiem może mi się przydać.	<input type="checkbox"/>
7. Uczę się na tyle, żeby za bardzo nie różnić się od kolegów.	<input type="checkbox"/>	7. Jak mnie coś zainteresuje to mogę siedzieć nad tym godzinami.	<input type="checkbox"/>
8. Czasami mam wrażenie, że uczę się tylko dlatego, że rodzice mi każą.	<input type="checkbox"/>	8. Łatwo się wciągam w niektóre zajęcia i zapominam wówczas o całym świecie.	<input type="checkbox"/>
9. Kiedy mam coś do zrobienia staram się zrobić to jak najszybciej i mieć spokój.	<input type="checkbox"/>	9. Lubię mówić innym o tym, co mnie interesuje i co wiem na jakiś temat.	<input type="checkbox"/>
Policz, ile masz znaków X	...	Policz, ile masz znaków X	...

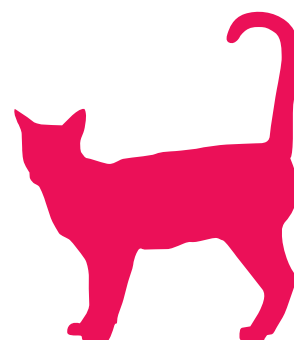


**19. Kwestionariusz dla ucznia: *Moje strategie radzenia sobie w sytuacjach trudnych*****INSTRUKCJA**

- Przypomnij sobie swoje zachowanie w różnych trudnych sytuacjach klasowych i szkolnych oraz w kontaktach z rówieśnikami.
- Przeczytaj zdania od 1 do 4 w grupie A. Postaw X w każdej kratce, która dotyczy Twojego zachowania.
- Przeczytaj zdania od 1 do 4 w grupie B. Postaw X w każdej kratce, która dotyczy Twojego zachowania.
- Przeczytaj zdania od 1 do 4 w grupie C. Postaw X w każdej kratce, która dotyczy Twojego zachowania.

Postaw znak X w wybranym polu

A. Strategia 1 „Ja”	1. Po kłótni z kolegami próbuję samodzielnie znaleźć sposób na rozwiązanie konfliktu, dążę do porozumienia.	<input type="checkbox"/>	
	2. Kiedy jestem zły bądź smutny, sam szukam sobie zajęcia, które poprawiłoby mi nastrój.	<input type="checkbox"/>	
	3. Kiedy sytuacja nie układa się po mojej myśli, wpadam w złość, jednak sam próbuję spojrzeć na problem z innej strony, staram się wszystko przemyśleć.	<input type="checkbox"/>	
	4. W trudnej dla siebie sytuacji staram się zachować spokój, próbuję znaleźć jakieś rozwiązanie.	<input type="checkbox"/>	
B. Strategia 2 „Nikt”	1. Po kłótni z kolegami zamykam się w sobie, długo to przeżywam, raczej z nikim o tym nie rozmawiam.	<input type="checkbox"/>	
	2. Kiedy jestem w złym humorze, do nikogo się nie odzywam.	<input type="checkbox"/>	
	3. Kiedy sytuacja nie układa się po mojej myśli, wycofuję się z działania.	<input type="checkbox"/>	
	4. W trudnej sytuacji nie potrafię zachować spokoju, ale wolę być sam.	<input type="checkbox"/>	
C. Strategia 3 „Inni”	1. Po kłótni z kolegami szukam pomocy i zrozumienia u dorosłych, nie potrafię sam sobie poradzić z taką sytuacją.	<input type="checkbox"/>	
	2. Kiedy jestem w złym humorze, szukam z kimś kontaktu, dużo mówię o tym, co mnie martwi, co się stało.	<input type="checkbox"/>	
	3. Kiedy sytuacja nie układa się po mojej myśli, wpadam w złość i niecierpliwę się, że nie uzyskuję od nikogo pomocy, w końcu sam o nią proszę inne osoby.	<input type="checkbox"/>	
	4. W trudnej sytuacji wstrzymuję się od podejmowania działań, wolę, aby ktoś zdecydował za mnie.	<input type="checkbox"/>	
Policz znaki X w każdej grupie:	A „Ja”	B „Nikt”	C „Inni”





20. Kwestionariusz dla nauczycieli: *Strategie adaptacji ucznia w szkole*

INSTRUKCJA

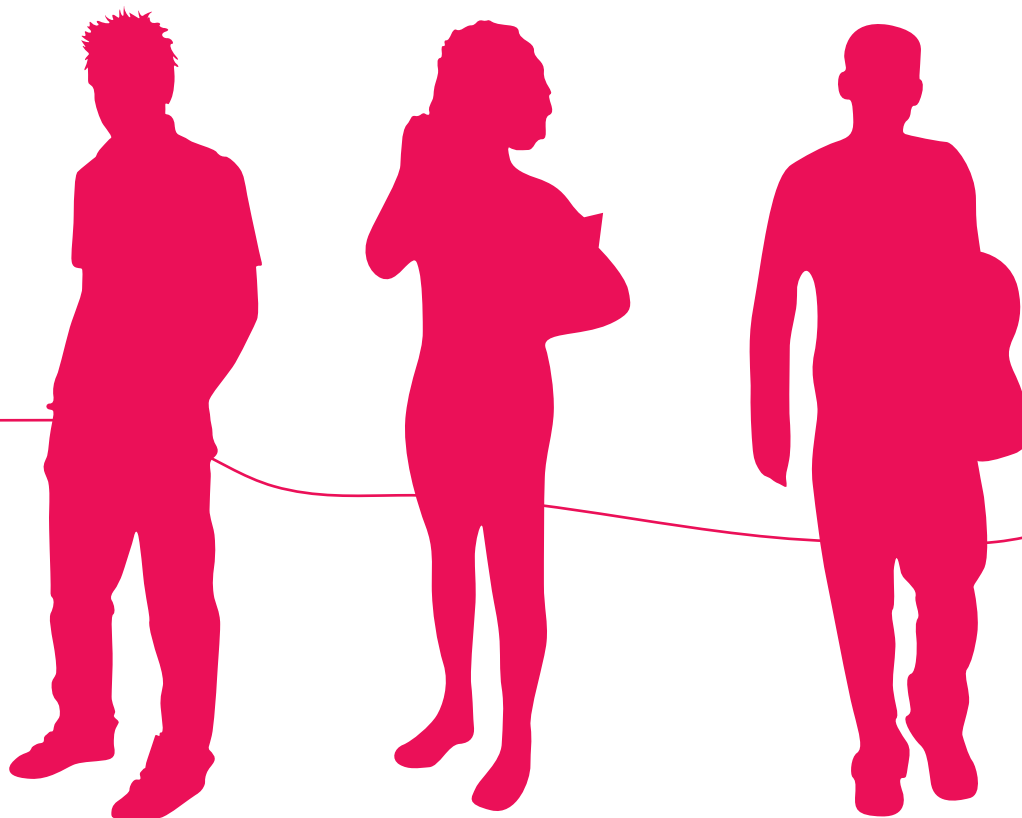
- Obserwuj uważnie ucznia przez kilka dni, przypomnij sobie jego zachowania z ostatnich 2-3 tygodni.
- Porozmawiaj z osobami, które się z nim na co dzień spotykają w szkole.
- Zwróć szczególną uwagę na: zachowanie ucznia w kontaktach z dorosłymi w szkole, jego zachowanie w kontaktach z koleżankami i kolegami w klasie i spoza klasy oraz zachowanie w czasie lekcji, w czasie przerw, na boisku.

Przeczytaj pytania w każdym bloku A – B – C. Zastanów się i wybierz te, które dobrze opisują zachowanie ucznia – wstaw znak X w wybraną kratkę

A. Strategia twórcza	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Chętnie uczęszcza do szkoły/na praktyki.<input type="checkbox"/> Nie wagaruje.<input type="checkbox"/> Jest zainteresowany tym, co szkoła proponuje także poza lekcjami.<input type="checkbox"/> Zapisuje się na zajęcia dodatkowe (naukowe, sportowe, wolontariat) i jest na nich aktywny.<input type="checkbox"/> Chętnie uczestniczy w pracach grupowych, współpracuje z innymi uczniami.<input type="checkbox"/> Potrafi działać dla wspólnego dobra.<input type="checkbox"/> Podczas wspólnej pracy z kolegami wpada na wiele pomysłów.<input type="checkbox"/> Identyfikuje się ze swoją klasą.<input type="checkbox"/> Zachowuje solidarność z grupą kolegów.<input type="checkbox"/> Angażuje się w życie klasy.<input type="checkbox"/> Pełni w klasie jakąś funkcję (przewodniczący, skarbnik, dekorator gazetki, osoba zajmująca się stroną internetową klasy, kronikarz).<input type="checkbox"/> Mobilizuje klasę do działania.<input type="checkbox"/> Nawiązuje chętnie kontakty z rówieśnikami.<input type="checkbox"/> Jest lubiany przez innych.<input type="checkbox"/> Potrafi przedstawić swoje poglądy i zdanie na forum klasy i szkoły.<input type="checkbox"/> Udziela się w dyskusjach i debatach szkolnych i klasowych, także na stronie www klasy/szkoły.<input type="checkbox"/> Udziela kolegom pomocy i wsparcia.<input type="checkbox"/> Kiedy jest to potrzebne sam szuka u kolegów pomocy.<input type="checkbox"/> W razie potrzeby prosi nauczyciela bądź innego pracownika szkoły o pomoc.
B. Strategia wycofania	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Niechętnie chodzi do szkoły/na praktyki.<input type="checkbox"/> Widać, że jest to dla niego raczej przykry obowiązek i chodzi do szkoły albo pracy, „bo mu każą”.<input type="checkbox"/> Nie jest zainteresowany ofertą szkoły.<input type="checkbox"/> Na zajęcia dodatkowe zapisuje się pod przymusem.<input type="checkbox"/> Niechętnie pracuje z innymi, a kiedy już do tego dojdzie, raczej trzyma się z boku.<input type="checkbox"/> Milczy bądź przytakuje na pomysły innych, nie podaje swoich.<input type="checkbox"/> Nie identyfikuje się ze swoją klasą.<input type="checkbox"/> W czasie rozmów z wychowawcą jest bierny, przytakuje na jego pomysły.<input type="checkbox"/> Nie interesuje się problemami swojej klasy.<input type="checkbox"/> Nie angażuje się w życie klasy<input type="checkbox"/> Nie jest zainteresowany pełnieniem w klasie żadnej funkcji.<input type="checkbox"/> Trzeba zachęcać go do wypełniania obowiązków w klasie/w szkole (np. dyżurnego).<input type="checkbox"/> Nie nawiązuje kontaktów z kolegami z innych klas.<input type="checkbox"/> Jest wycofany i mało mówny.<input type="checkbox"/> Czas na przerwach spędza czytając w odosobnieniu książkę lub buszując w Internecie albo stojąc samemu z boku.<input type="checkbox"/> Pozostaje obojętny podczas dyskusji i debat, nie prezentuje swoich pomysłów i poglądów.<input type="checkbox"/> Potrzebuje zachęty od nauczyciela, aby udzielić pomocy rówieśnikom.<input type="checkbox"/> Sam nie poszukuje wsparcia u innych.<input type="checkbox"/> Nigdy nie prosi o pomoc nauczyciela, wychowawcy bądź innego pracownika szkoły.



C. Strategia buntu	<input type="checkbox"/> Często jest w szkole w złym nastroju. <input type="checkbox"/> Często wagaruje. <input type="checkbox"/> Zachowuje się arogancko wobec pracowników szkoły. <input type="checkbox"/> Złości się, kiedy proponowane mu są zajęcia dodatkowe. <input type="checkbox"/> Wyśmiewa osoby, które na nie uczęszczają. <input type="checkbox"/> Odmawia uczestnictwa we wspólnych przedsięwzięciach. <input type="checkbox"/> Podczas pracy grupowej denerwuje się, jest nieuprzejmy i złośliwy. <input type="checkbox"/> Często działa na przekór i na złość innym – kolegom i nauczycielom. <input type="checkbox"/> Podczas rozmów z nauczycielem używa wyzwisk i wulgaryzmów. <input type="checkbox"/> Nie stoi po stronie klasy, nie walczy o dobro grupowe. <input type="checkbox"/> Odmawia wypełniania obowiązków. <input type="checkbox"/> Reaguje negatywnymi emocjami, kiedy jest zachęcany do wywiązywania się z obowiązków. <input type="checkbox"/> Nie nawiązuje kontaktów z kolegami z innych klas bądź nawiązuje je w oparciu o zaczepki i złośliwości. <input type="checkbox"/> Podczas dyskusji oraz debat prowokuje inne osoby. <input type="checkbox"/> Rozpoczyna awantury. <input type="checkbox"/> Nie potrafi się kontrolować i panować nad sobą. <input type="checkbox"/> Bywa agresywny. <input type="checkbox"/> Nie udziela innym pomocy, nawet po zachęcie nauczyciela, ale także nie szuka jej u innych. <input type="checkbox"/> Wpada w złość, kiedy coś mu się nie udaje, jednakże nie poszukuje pomocy u nauczyciela czy u innych pracowników szkoły.		
	Policz znaki X w każdej grupie:	A. Strategia twórcza	B. Strategia wycofania

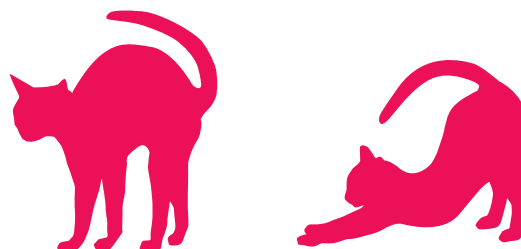


**21. Kwestionariusz dla nauczycieli: *Uczeń w grupie*****INSTRUKCJA**

- Przypomnij sobie zachowania ucznia podczas pracy grupowej z ostatnich 2–3 tygodni, a w razie potrzeby porozmawiaj z innymi nauczycielami na temat tego, jak się zachowuje podczas pracy w grupie.
- Uważnie obserwuj ucznia pracującego w grupie przez kilka kolejnych lekcji. Zwróć uwagę, czy podczas pracy grupowej jest aktywny, czy przejawia albo przejmuje inicjatywę, czy dyskutuje i negocjuje z innymi.

Postaw znak X w wybranej kratce

A. Postawa twórcza	<input type="checkbox"/> Jest aktywny w czasie pracy w grupach. <input type="checkbox"/> Lubi przedstawiać innym swoje pomysły. <input type="checkbox"/> Chętnie dzieli się wiedzą z innymi. <input type="checkbox"/> Tłumaczy innym to, czego nie rozumieją. <input type="checkbox"/> Potrafi zaprezentować swoje zdanie. <input type="checkbox"/> Negocjuje, który pomysł jest najlepszy. <input type="checkbox"/> Potrafi bronić swojego pomysłu. <input type="checkbox"/> Dopuszcza innych uczniów do głosu, dyskutuje z nimi.		
B. Postawa bierna	<input type="checkbox"/> Nie przedstawia swoich pomysłów innym. <input type="checkbox"/> Często milczy. <input type="checkbox"/> Trzeba go namawiać, aby się odezwał, a i tak nie zawsze to skutkuje. <input type="checkbox"/> Wycofuje się, kiedy inni proszą go, aby coś przedstawił na forum. <input type="checkbox"/> Ma problemy z zaprezentowaniem własnego punktu widzenia. <input type="checkbox"/> Jest mu wszystko jedno, który pomysł zostanie wybrany. <input type="checkbox"/> Nie potrafi obronić własnego pomysłu. <input type="checkbox"/> Nie dyskutuje z innymi członkami grupy.		
C. Postawa uległa	<input type="checkbox"/> Stara się przedstawić taki sam lub bardzo podobny pomysł do tego, który przedstawiają jego koledzy w grupie. <input type="checkbox"/> Twierdzi, że jest takiego samego zdania, jak inni członkowie grupy. <input type="checkbox"/> Zgadza się na wszystko, o co poproszą go inni członkowie grupy. <input type="checkbox"/> Szybko zmienia zdanie, gdy ktoś go krytykuje. <input type="checkbox"/> Jeśli innym nie podoba się jego pomysł – od razu zmienia go na inny i oczekuje akceptacji kolegów w grupie. <input type="checkbox"/> Głosuje za tym pomysłem, za którym są inni – niezależnie od tego, czy jest wartościowy czy nie. <input type="checkbox"/> Najczęściej potakuje na wszystko. <input type="checkbox"/> Stara się postępować tak, jak jego koledzy.		
Policz znaki X w każdej grupie:	A. Postawa twórcza	B. Postawa bierna	C. Postawa uległa

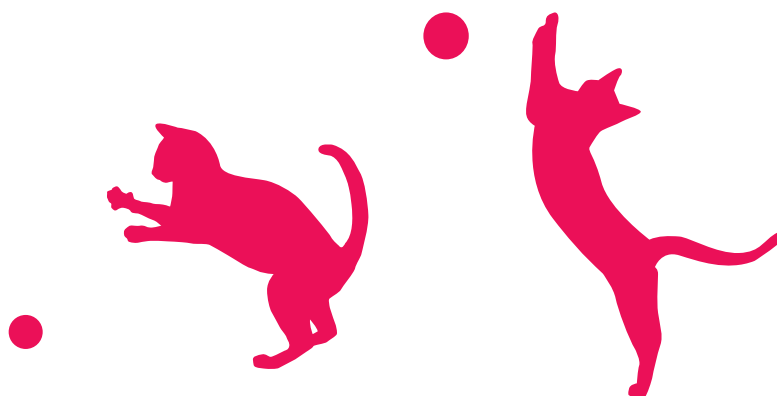


**22. Kwestionariusz dla ucznia: *Moje samopoczucie w szkole*****INSTRUKCJA**

- W szkole/na praktykach zawodowych spędzasz znacznie więcej czasu niż dotąd. Masz już jakąś opinię o różnych przedmiotach i nauczycielach, zawarłeś już pewnie nowe znajomości.
- Zachęcamy do zastanowienia się nad tym, jak czujesz się w szkole?
- Przy każdym zachowaniu, które Ciebie dotyczy – postaw znak X.

Postaw znak X w wybranym polu

Podczas lekcji/na praktykach	1. W czasie lekcji jestem spokojny, raczej się nie denerwuję.	<input type="checkbox"/>	
	2. Dość dobrze się czuję, nawet gdy odpowiadam przy tablicy/wykonuje poleczone zadanie	<input type="checkbox"/>	
	3. Nie boję się zadać pytania, kiedy coś mnie zaciekawia albo gdy czegoś nie rozumiem/nie wiem.	<input type="checkbox"/>	
	4. W sytuacji sprawdzania mojej wiedzy/umiejętności staram się zmobilizować.	<input type="checkbox"/>	
Podczas przerw	5. W czasie przerw często sobie żartujemy.	<input type="checkbox"/>	
	6. Dużo rozmawiam z kolegami.	<input type="checkbox"/>	
	7. Lubię rozmawiać z uczniami z innych klas.	<input type="checkbox"/>	
	8. W czasie przerw czuję się bezpiecznie.	<input type="checkbox"/>	
Wobec obowiązków	9. Chętnie angażuję się w różne obowiązki w klasie i w szkole, na praktykach.	<input type="checkbox"/>	
	10. Zwykle bez problemu odrabiam zadania domowe, czasami nawet są ciekawe.	<input type="checkbox"/>	
	11. Lubię podejmować nowe zadania w klasie albo w szkole, na praktykach.	<input type="checkbox"/>	
	12. Chętnie pomagam nauczycielom, gdy trzeba.	<input type="checkbox"/>	
Policz znaki X w każdej grupie:	A. Podczas lekcji	B. Podczas przerw	C. Wobec obowiązków



**23. Kwestionariusz dla ucznia: *Moja orientacja życiowa*****INSTRUKCJA**

- Wypełnij ten kwestionariusz samodzielnie, w cichym miejscu, gdzie nikt nie będzie Ci przeszkadzał.
- Najpierw przeczytaj wszystko, a potem czytaj po kolei i postaw znak X, obok zdań, które Cię opisują.

Postaw znak X w wybranej kratce

A. Skupiam się na tym, co dzieje się tu i teraz	<input type="checkbox"/> Nie jestem zbyt zainteresowany uczeniem się nowych umiejętności. <input type="checkbox"/> Uczę się właściwie po to, by spełnić czyjeś oczekiwania. <input type="checkbox"/> Nie sądzę, aby wiedza teoretyczna była użyteczna i przydatna w życiu. <input type="checkbox"/> Wolę spędzać czas beztrudno, póki mogę. <input type="checkbox"/> Raczej nie interesuje mnie planowanie swojej przyszłości. <input type="checkbox"/> Nie zastanawiam się nad swoim przyszłym zawodem. <input type="checkbox"/> Wolę przeznaczać czas na przyjemności niż rozmyślać o tym, kim kiedyś będę. <input type="checkbox"/> W moim życiu wciążą mnie głównie życie towarzyskie. <input type="checkbox"/> Nie jestem zbyt zainteresowany tym, czego można się nauczyć z książek. <input type="checkbox"/> Często nie wypełniam swoich obowiązków, ponieważ jestem zajęty rozmowami z kolegami i spotkaniami z nimi. <input type="checkbox"/> Nie podchodzę zbyt poważnie do obowiązków, jeszcze się w życiu napracuję. <input type="checkbox"/> Trudno mi przychodzi dobre zorganizowanie czasu i wypełnianie różnych obowiązków. <input type="checkbox"/> Dość często odwlekam wykonywanie poleceń różnych osób. <input type="checkbox"/> Opuszczam naukę lub pracę albo przychodzę nieprzygotowany. <input type="checkbox"/> Nie skupiam się na wyznaczaniu sobie celów, żyję „dnem dzisiejszym”.	
B. Myślę o swojej przyszłości	<input type="checkbox"/> Staram się zdobywać różne nowe umiejętności – wszystko, co się przyda w życiu. <input type="checkbox"/> Dążę do tego, aby być jak najlepszym w tym, co jest dla mnie ważne. <input type="checkbox"/> Często szukam informacji na różne tematy. <input type="checkbox"/> Chcę być na bieżąco w tym, co mnie interesuje. <input type="checkbox"/> Swój wolny czas przeznaczam także na rozwój swoich umiejętności. <input type="checkbox"/> Próbuję podejmować pierwsze decyzje odnośnie przyszłej nauki/pracy. <input type="checkbox"/> Zastanawiam się, co będzie dla mnie dobre i zgodne z tym, kim chcę być. <input type="checkbox"/> Czasem mówię innym o moich planach na przyszłość. <input type="checkbox"/> Myślę o tym, czym mógłbym się na poważnie kiedyś zająć. <input type="checkbox"/> Zastanawia mnie, co pomoże mi odnieść sukces w przyszłości. <input type="checkbox"/> Po szkole/pracy udaje mi się znaleźć czas zarówno dla kolegów, jak i na swoje obowiązki. <input type="checkbox"/> Lubię, kiedy uda mi się tak zorganizować swój czas, aby codziennie móc zrobić coś pożytecznego dla innych. <input type="checkbox"/> Staram się dobrze zarządzać swoim czasem i organizować dobrze własne działania. <input type="checkbox"/> Lubię zawsze wszystko mieć przygotowane na czas. <input type="checkbox"/> Sam szukam sobie takich zajęć, które będą spełniały moje oczekiwania i pomogą mi w realizacji moich planów.	
Policz znaki X w każdej grupie:	A. Skupiam się na tym, co dzieje się tu i teraz	B. Myślę o swojej przyszłości

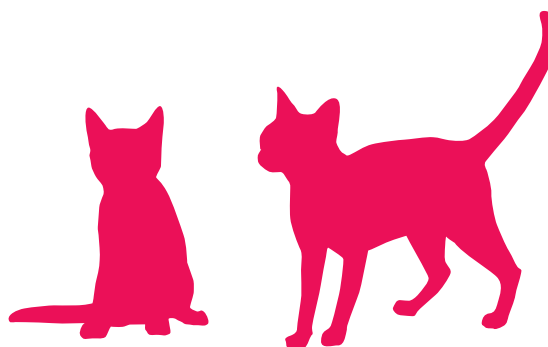


24. Kwestionariusz dla nauczycieli: *Uczeń w relacjach społecznych*

INSTRUKCJA

- Poniżej są zdania opisujące różne zachowania uczniów w sytuacjach społecznych.
- Zastanów się, **które zdanie z każdej pary** trafniej opisuje ucznia i po tej stronie tabeli postaw znak X.

Czynniki ryzyka niedostosowania koleżeńskiego	Postaw znak X w wybranej kratce			Czynniki wspierające relacje rówieśnicze
Uczeń raczej nie nawiązuje kontaktów z rówieśnikami, często spędza czas samotnie na przerwach.	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	Nawiązuje kontakty z rówieśnikami, także z innych klas.
Nie odnajduje się w grupie rówieśników.	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	Raczej odnajduje się i dobrze czuje w grupie rówieśników.
Raczej nie opowiada nikomu o swoich kolegach i koleżankach.	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	Chętnie opowiada o kolegach i koleżankach.
Wydaje mi się, że nie jest mile widziany wśród swoich znajomych.	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	Wydaje mi się, że jest mile widziany wśród swoich znajomych,
Ma problemy z dostosowaniem się do grupy, trudno mu się dogadać w grupie.	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	Potrafi dostosować się do grupy i odnaleźć wspólny język z innymi.
Nie lubi pracować w grupie.	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>	Zazwyczaj chętnie pracuje w grupie.
Nie ma poczucia solidarności z grupą.	<input type="checkbox"/>	7	<input type="checkbox"/>	„Dobro grupowe” jest dla niego istotne, choć czasami chce także pracować samodzielnie i odnosić indywidualne sukcesy.
Raczej nie dotrzymuje obietnic i zobowiązań danych kolegom, nie jest słowny.	<input type="checkbox"/>	8	<input type="checkbox"/>	Dotrzymuje słowa danego kolegom, jednakże kiedy nie aprobuję czyjegoś zachowania, przedstawia swój punkt widzenia.
Niechętnie udziela pomocy innym.	<input type="checkbox"/>	9	<input type="checkbox"/>	Kiedy ktoś prosi go o pomoc chętnie pomaga.
Nie lubi nikogo prosić o pomoc.	<input type="checkbox"/>	10	<input type="checkbox"/>	Czasami kogoś prosi o pomoc, chociaż woli być spostrzegany jako osoba samodzielna i zaradna.
Policz znaki X w kolumnie lewej	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Policz znaki X w kolumnie prawej
	





25. Kwestionariusz dla nauczycieli: *Gotowość ucznia do startu w dorosłość*

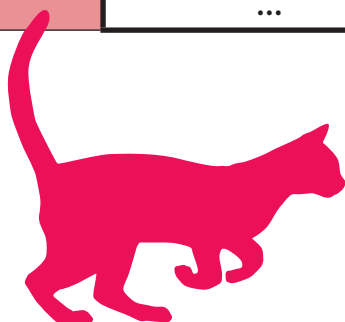
INSTRUKCJA

- Znak „X” należy postawić przy tych zdaniach, które trafnie opisują zachowanie bądź cechę ucznia.
- Policz postawione znaki X dla każdej grupy oddzielnie – dla A, B i C.

Jak zachowuje się nastolatek

Postaw znak X w wybranym polu

A. Gotowość emocjonalno-motywacyjna	<input type="checkbox"/> Potrafi ponosić odpowiedzialność za pozytywne i negatywne konsekwencje swoich działań. <input type="checkbox"/> Potrafi zachowywać się adekwatnie do sytuacji, nie trzeba mu zwracać uwagi. <input type="checkbox"/> Potrafi poradzić sobie z własnymi emocjami, stara się okazywać je w adekwatny sposób. <input type="checkbox"/> Przestrzega norm społecznych, nie zakłóca porządku publicznego, nie popełnia drobnych przestępstw. <input type="checkbox"/> Radzi sobie z porażkami i niepowodzeniami, potrafi pogodzić się z tym, że np. dostał niższą niż zwykle ocenę. <input type="checkbox"/> Dąży do celu mimo zakłóceń i przeciwności. <input type="checkbox"/> Podejmuje pracę w czasie wakacji lub równoległe z nauką. <input type="checkbox"/> Potrafi poradzić sobie w trudnej sytuacji, nie pozostaje bezradny.		
B. Gotowość poznawcza	<input type="checkbox"/> Potrafi zaakceptować punkt widzenia innej osoby i wejść w dyskusję, szanuje poglądy innych. <input type="checkbox"/> Planuje różne działania, szacuje, ile czasu musi na co poświęcić, jakie środki musi zgromadzić, aby osiągnąć swój cel. <input type="checkbox"/> Potrafi wykorzystywać zdobytą wiedzę w praktyce. <input type="checkbox"/> Potrafi gospodarować pieniędzmi. <input type="checkbox"/> Akceptuje wieloznaczność różnych sytuacji, potrafi wskazać pozytywne i negatywne ich konsekwencje. <input type="checkbox"/> Potrafi ocenić sytuację i dostosować swoje działanie do jej wymagań. <input type="checkbox"/> Samodzielnie decyduje o własnych przekonaniach, ustala wartości, którymi się kieruje. <input type="checkbox"/> Potrafi myśleć niezależnie od innych, jest obiektywny.		
C. Gotowość społeczna	<input type="checkbox"/> Przestrzega norm społecznych, nie zakłóca porządku publicznego, nie popełnia żadnych, nawet drobnych przestępstw. <input type="checkbox"/> Ma grupę znajomych i bliskich osób, z którymi spędza czas. <input type="checkbox"/> Wchodzi w partnerskie relacje z rodzicami, nauczycielami na zasadzie „równy z równym”. <input type="checkbox"/> Angażuje się w wiele działań mających na celu dobro społeczne – wolontariat, pomoc innym osobom, działalność prospołeczna. <input type="checkbox"/> Wchodzi w relacje z różnymi osobami, od których się różni np. poglądami, zainteresowaniami, wykształceniem. <input type="checkbox"/> Stara się interweniować, gdy widzi działania niezgodne z prawem i wyrządzanie krzywdy (ludziom, zwierzętom). <input type="checkbox"/> Wchodzi w bliskie relacje romantyczne. <input type="checkbox"/> Potrafi przeciwstawić się innym, kiedy nie aprobuje ich zachowania.		
Policz znaki X w każdej grupie:	A. Gotowość emocjonalno-motywacyjna	B. Gotowość poznawcza	C. Gotowość społeczna



Instytut Badań Edukacyjnych

Głównym zadaniem Instytutu jest prowadzenie badań, analiz i prac przydatnych w rozwoju polityki i praktyki edukacyjnej.

Instytut zatrudnia ponad 150 badaczy zajmujących się edukacją – pedagogów, socjologów, psychologów, ekonomistów, politologów i przedstawicieli innych dyscyplin naukowych – wybitnych specjalistów w swoich dziedzinach, o różnorodnych doświadczeniach zawodowych, które obejmują, oprócz badań naukowych, także pracę dydaktyczną, doświadczenie w administracji publicznej czy działalność w organizacjach pozarządowych.

Instytut w Polsce uczestniczy w realizacji międzynarodowych projektów badawczych, w tym PIAAC, PISA, TALIS, ESLC, SHARE, TIMSS i PIRLS, oraz projektów systemowych współfinansowanych przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.