



Szkoła Podstawowa
w Młochowie

Diagnoza czynników chroniących i czynników ryzyka w Szkole Podstawowej w Młochowie

na podstawie:

§ 6 ust. 2 Rozporządzenia MEN z dnia 28 sierpnia 2015 r. w sprawie zakresu i form prowadzenia w szkołach i placówkach systemu oświaty działalności wychowawczej, edukacyjnej, informacyjnej i profilaktycznej w celu przeciwdziałania narkomanii (Dz.U. z 2015 r. poz. 1249 ze zm. w 2018 r. poz. 214) oraz w zmienionym od 1 września 2019 r. art. 26 ustawy – Prawo oświatowe. Zgodnie z brzmieniem art. 26).

Młochów, 2021

Wstęp teoretyczny

Czynniki ryzyka - to właściwości indywidualne, cechy środowiska społecznego i efekty ich interakcji, które wiążą się ze zwiększonym ryzykiem powstania nieprawidłowości, zaburzeń, chorób lub przedwczesnej śmierci¹. Należy mieć świadomość, że czynniki ryzyka mogą występować w związku z naturalnym rozwojem emocjonalno-społecznym adolescenta, mogą wynikać z zaburzeń lub chorób dziecka jak i systemu, w którym się wychowuje (rodzina, szkoła, środowisko lokalne, itd.).

Zachowanie ryzykowne - to zachowania problemowe łamiące normy społeczne podejmowane z własnej woli. Zachowanie te mają negatywny skutek w rozwoju społecznym dziecka jak i rozwoju emocjonalnym, fizycznym i moralnym. Nie da się ukryć, że podejmowanie zachowań ryzykownych jest "powiedzenie" innym o swoich potrzebach, bądź zaspokojeniem ich, wyrażeniem swojej tożsamości, dążeniem do bycia dorosłym².

Czynniki chroniące - to zasoby indywidualne jednostki oraz cechy środowiska, które kompensują bądź redukuje wpływ czynników ryzyka, przyczyniając się do zmniejszenia prawdopodobieństwa wystąpienia zachowań problemowych lub zminimalizowania stopnia ich intensywności³.

Indywidualne czynniki ryzyka:

- niska samoocena,
- deficyty rozwojowe: nadpobudliwość, słaba odporność na frustrację, niedojrzałość emocjonalna i społeczna, słaba kontrola wewnętrzna
- cechy charakteru takie jak: impulsywność, skłonność do zachowań ryzykownych, wysoki poziom lęku i niepokoju
- podatność na wpływy
- niski poziom oczekiwania sukcesu
- duże zapotrzebowanie na stymulację
- wcześnie występujące zachowania problemowe (zachowania opozycyjne, buntownicze, agresywne)

¹ Ostaszewski K., Rustecka-Krawczyk A., Wójcik M., *Czynniki chroniące i czynniki ryzyka związane z zachowaniami problemowymi warszawskich gimnazjalistów: klasy I-II. Raport z realizacji II etapu badań: Rola czynników ryzyka i czynników chroniących w rozwoju zachowań problemowych u młodzieży szkolnej. Badania warszawskich gimnazjalistów.*, Warszawa 2009, s. 13.

² Łoś M., Hawrot A., Grzelak S., Balcerzak A., *Mapa czynników ryzyka i chroniących młodzież przed zachowaniami ryzykownymi.*, Warszawa 2017, s. 8.

³ Dzielska A., Kowalewska A., *Zachowania ryzykowne młodzieży – współczesne podejście do problemu*, Studia BAS 2014, nr 2(38), s. 147.

- wczesne rozpoczynanie eksperymentowania z substancjami psychoaktywnymi (inicjacja przed 12 rokiem życia)
- pozytywne oczekiwania dotyczące skutków picia alkoholu i używania innych substancji

Rodzinne czynniki ryzyka:

- niekorzystne czynniki prenatalne (palenia papierosów lub picie alkoholu przez matkę w czasie ciąży)
- brak więzi z rodzicami, wrogość wobec dziecka
- konflikty rodzinne z udziałem dziecka
- nieprawidłowa realizacja ról rodzicielskich (słaby nadzór nad dzieckiem, małe zaangażowanie rodziców w aktywność dziecka, surowa dyscyplina w domu lub brak dyscypliny; niekonsekwencja wychowawcza)
- przyzwalające postawy rodziców wobec różnych zachowań problemowych dzieci
- antyspołeczne wzorce ról w dzieciństwie, negatywne wzory starszego rodzeństwa (picie, palenie, używanie narkotyków)
- przestępczość, nadużywanie środków psychoaktywnych przez rodziców, choroby psychiczne rodziców

Czynniki ryzyka związane ze szkołą:

- zły klimat społeczny szkoły, niski poziom nauczania, brak wsparcia nauczycieli
- wczesne niepowodzenia w nauce
- negatywny stosunek do szkoły i obowiązków szkolnych
- problemy z zachowaniem w szkole

Czynniki związane z rówieśnikami

- przynależność do niekonstruktywnej grupy rówieśniczej (rówieśnicy z problemami w zachowaniu, nie respektujący norm społecznych, używający substancji psychoaktywnych)
- obserwowanie u rówieśników aprobaty dla używania substancji psychoaktywnych
- odrzucenie przez rówieśników

Czynniki środowiskowe:

- duża dostępność substancji psychoaktywnych
- nasilenie przemocy w środowisku lokalnym

- bieda, niski status społeczno-ekonomiczny
- wysoka przestępczość, nieprzestrzeganie prawa

Mechanizmy działania czynników ryzyka

Na podstawie czynników ryzyka możemy przewidywać wystąpienie niepożądanych zjawisk, np. zachowań problemowych czy zaburzeń zdrowia psychicznego u młodzieży, czynniki te nie mogą być jednak utożsamiane z przyczynami tych zaburzeń. Pojawienie się ich w życiu jednostki nie jest równoznaczne z nieuchronnością wystąpienia zaburzeń czy rozwinięcia problemowych zachowań, znacząco zwiększa jednak ryzyko ich wystąpienia.

Pojedynczych czynników ryzyka nie uznaje się za bezpośrednią przyczynę zaburzeń w rozwoju dzieci i młodzieży. Stopień prawdopodobieństwa pojawienia się u młodego człowieka nieprawidłowych zachowań zależy jest od wystąpienia określonej kombinacji czynników ryzyka i czynników chroniących. Perspektywa pojawienia się zachowań ryzykownych jest tym większa, im więcej jest czynników ryzyka, im bardziej są one szkodliwe i im dłużej trwa ich działanie, przy jednoczesnym niskim poziomie czynników chroniących. Co więcej, efekty oddziaływania czynników ryzyka na różne osoby nie są takie same. To co w przypadku jednej osoby może działać jako „wyzwalacz” zachowań problemowych, może nie mieć większego wpływu na zachowanie innej osoby.

Wpływ poszczególnych czynników ryzyka jest także odmienny w różnych fazach rozwojowych. Podczas gdy np. brak kontroli rodzicielskiej koreluje z zaburzeniami zachowania w okresie dzieciństwa, to kontakt z rówieśnikami przejawiającymi zachowania antyspołeczne ma największy wpływ w okresie wczesnej adolescencji, czyli ok. 12 roku życia. Ponadto korygujący efekt interwencji polegającej na eliminowaniu czynników ryzyka z życia dziecka jest dużo silniejszy na wcześniejszych etapach rozwojowych niż w późniejszych fazach rozwoju (praca nad zmianą agresywnych zachowań i zwiększeniem kontroli emocjonalnej ma większe szanse powodzenia w przypadku małego dziecka niż nastolatka).⁴

⁴ Strona internetowa: <https://madraochrona.pl/strefa-specjalisty/czynniki-ryzyka-i-czynniki-chroniace/>

Cel badania:

Celem badań była ocena czynników ryzyka i czynników chroniących zachowań problemowych/ryzykownych uczniów naszej szkoły.

Analiza ankiety pt. „Czynniki ryzyka i czynniki chroniące wśród uczniów Szkoły Podstawowej w Młochowie”

Badanie przeprowadzone wśród uczniów klas 5-8 (53 respondentów), 31 uczennic i 22 uczniów.

Analiza wyników ankiety:

Obszar: Relacje i poczucie bezpieczeństwa

Czynnik chroniący: rodzice znają znajomych ich dzieci

Czynnik ryzyka: rodzice nie znają znajomych ich dzieci

- **92% uczniów w szkole uważa, że rodzice znają ich znajomych**
- 8% uczniów twierdzi, że rodzice nie znają znajomych

Czynnik chroniący: uczeń czuje się bezpiecznie w domu/szkole

Czynnik ryzyka: uczeń nie czuje się bezpiecznie w domu/szkole

- **94% uczniów czuje się bezpiecznie w domu** natomiast 6% uczniów nie czuje się bezpiecznie.
- **85% uczniów czuje się bezpiecznie w szkole**, (15% nie).

Czynnik chroniący: dobre samopoczucie w szkole

Czynnik ryzyka: złe samopoczucie w szkole

- **91% uczniów lubi swoją klasę**
- 13% uczniów zaznaczyło na skali pięciostopniowej 5- bardzo lubią szkołę; 53%-4, 19%-3, 4%-2 natomiast 11 % zaznaczyło, że nie lubi swojej szkoły.
- 19% uczniów bardzo często czuje się traktowany sprawiedliwie przez nauczycieli, 47%-często, 21% czasami, 7% rzadko natomiast 6% nie czuje, że jest traktowany sprawiedliwie.

Czynniki chroniący: uczeń ma znajomych/przyjaciół w szkole i/lub poza nią

Czynnik ryzyka: uczeń nie ma znajomych/przyjaciół w szkole i/lub poza nią

- **91% uczniów ma znajomych w szkole i/lub poza nią**
- **91% uczniów ma przyjaciół w szkole i/lub poza nią**

Czynnik chroniący: dobre samopoczucie w klasie

Czynnik ryzyka: złe samopoczucie w klasie

- **83% uczniów czują się akceptowani w klasie** (17% nie)

Czynnik chroniący: wsparcie w domu

Czynnik ryzyka: brak wsparcia w domu

- **91% uczniów ma w rodzinie osobę, której może ufać**
- Dla 89% uczniów tata jest ważny, 4% uważa, że nie; bez taty wychowuje się 7% uczniów
- Dla 96% uczniów mama jest ważna, 4% uważa wręcz przeciwnie.
- Rodzeństwo jest ważne dla 81% uczniów, dla 10% nie jest ważne, 9% -nie ma rodzeństwa

Czynnik chroniący: osoba dorosła w szkole na której można polegać

Czynnik ryzyka: brak osoby dorosłej na której można polegać

- 74% uczniów ma w szkole nauczyciela bądź pracownika szkoły, któremu ufają. (26% nie ma)
- **91% uważa, że może liczyć na pomoc nauczyciela lub pracownika szkoły** (9% nie ma)
- 92% uczniów uważa, że wychowawca dobrze o nim myśli (8% uważa, że nie)

Wnioski i rekomendacje:

Bardzo ważnym czynnikiem chroniącym jest poczucie bezpieczeństwa dzieci i młodzieży. Z deklaracji uczniów wynika, że **czują się bezpiecznie w domu i w szkole. Uczniowie mają przyjaciół i znajomych w szkole i poza nią, których również znają rodzice. Lubią swoją klasę, czują się w niej akceptowani.** Uczniowie deklarują, że mogą liczyć na pomoc nauczycieli lub pracowników szkoły oraz mają poczucie, że wychowawca dobrze o nich myśli. Uczniowie mają prawidłowe relacje z rodzicami oraz rodzeństwem.

Należy skierować uwagę na budowanie wśród uczniów wizerunku nauczycieli i innych pracowników szkoły jako osoby, którym warto ufać. Procent uczniów deklarujących, że nie ma wśród dorosłych osób którym mogą ufać jest całkiem spory (26%). **Trzeba również zwrócić uwagę na poczucie sprawiedliwości wśród uczniów oraz na poczucie bezpieczeństwa w szkole.** Należy podjąć działania, które spowodują ich wzrost w przyszłym roku szkolnym, ponieważ jest to ważny czynnik chroniący/ryzyka.

Obszar: Doświadczenie przemocy rówieśniczej.

Bycie sprawcą przemocy

Czynnik chroniący: nie doświadczanie przemocy psychicznej

Czynnik ryzyka: doświadczanie przemocy psychicznej

- *Deklaracje uczniów w zakresie doświadczania przemocy psychicznej (brzmienie pytania: "W szkole doświadczą: wyśmiewania, prowokowania, izolowania, traktowania jak ktoś niewidzialny, i tym podobne"):*
- 47% uczniów nie doświadczą wcale**
- 32% rzadko**
- 17% czasami**

2% czasami
2% bardzo często

Czynnik chroniący: nie doświadczanie przemocy fizycznej

Czynnik ryzyka: doświadczanie przemocy fizycznej

- *Deklaracja uczniów w zakresie doświadczania przemocy fizycznej (brzmienie pytania: „W szkole ze strony rówieśników doświadczam: popychania, bicia, szarpania itp.):*
68% uczniów nie doświadczą
30% rzadko
2% czasami
0% często / bardzo często

Czynnik chroniący: nie doświadczanie cyberprzemocy

Czynnik ryzyka: doświadczanie cyberprzemocy

- *Uczniowie udzielili poniższych odpowiedzi na pytanie (brzmienie pytania: „Doświadczylem/am cyberprzemocy wyśmiewania w internecie, hejtu, izolowania mnie z grup klasowych, nie zapraszania do grup klasowych itp. :*
Tak, doświadczylem/am od innych uczniów naszej szkoły 11%
Tak, doświadczylem/am ze strony nieznanym mi osób 11%
Nie doświadczylem/am 78%

Czynnik chroniący: nie jest sprawcą przemocy

Czynnik ryzyka: jest sprawcą przemocy

- *Uczniowie na pytani czy zaczepiają rówieśników w szkole, wyśmiewają ich, popychają, prowokują udzielili następujących odpowiedzi:*
Bardzo często 0%
Często 0%
Czasami 2%
Rzadko 13%
Wcale 85%
- *Na pytanie „Wpadam z innymi uczniami w konflikty” odpowiedzieli:*
Bardzo często 0%
Często 0%
Czasami 17%
Rzadko 23%
Wcale 60%

Wnioski i rekomendacje:

W szkole jest stosunkowo znaczny procent uczniów doświadczających przemocy psychicznej. Mniejszy procent doświadcza przemocy fizycznej. Przyszłoroczne działania w zakresie profilaktyki przemocy rówieśniczej powinny się skupić na rozwiązaniu tego problemu, zważywszy na to, że przemoc psychiczna jest bardzo trudna do diagnozowania. **Należy podjąć działania, które będą budować wśród nauczycieli i specjalistów kompetencje mediacji i rozwiązywania konfliktów.** Wśród uczniów powinniśmy budować poczucie

odpowiedzialności za swoje zachowanie i za innych, kształtowanie w uczniach poczucie odpowiedzialności za relacje rówieśnicze, zachęcania do aktywnego reagowania. Warto również **podjąć działania w zakresie profilaktyki cyberprzemocy**, ponieważ uczniowie deklarują, że doświadczali hejtu od osób ze szkoły oraz obcych w stosunku do swojej osoby. Należy dalej kontynuować działania takie jak: warsztaty dotyczące hejtu i konsekwencji z nim związanych.

Obszar: Kontakt z używkami

Czynnik chroniący: brak kontaktu z substancjami psychoaktywnymi

Czynnik ryzyka: kontakt z substancjami psychoaktywnymi

- *Na pytanie: „Miałem/miałam bezpośredni kontakt z:” uczniowie odpowiedzieli:*
 - e-papierosami 3%
 - papierosami klastycznymi 2%
 - innymi wyrobami tytoniowymi 0%
 - dopalaczami 0%
 - marihuaną 0%
 - narkotykami 0%
 - piwem 4%
 - wódką 2%
 - winem 0%
 - innymi wyrobami alkoholowymi 2%
- nie miałem kontaktu z wymienionymi używkami 87%**

Czynnik chroniący: nie chce mieć w najbliższym czasie kontaktu z substancjami psychoaktywnymi

Czynnik ryzyka: chce mieć w najbliższym czasie kontakt z substancjami psychoaktywnymi

- *Na pytanie: „W najbliższym czasie chciałabym/chciałabym mieć bezpośredni kontakt z”, uczniowie odpowiedzieli:*
 - e-papierosami 0%
 - papierosami klastycznymi 0%
 - innymi wyrobami tytoniowymi 0%
 - dopalaczami 0%
 - marihuaną 0%
 - narkotykami 0%
 - piwem 0%
 - wódką 0%
 - winem 0%
 - innymi wyrobami alkoholowymi 0%
- nie chcę mieć kontaktu z wymienionymi używkami 100%**

Czynnik chroniący: środowisko znajomych nie ma kontaktu z substancjami psychoaktywnymi

Czynnik ryzyka: środowisko znajomych ma kontakt z substancjami psychoaktywnymi

- *Na pytanie: „Moi znajomi mają bezpośredni kontakt z”:*, uczniowie odpowiedzieli:

e-papierosami 12%
 papierosami klastycznymi 3%
 innymi wyrobami tytoniowymi 2%
 dopalaczami 3%
 marihuaną 0%
 narkotykami 1%
 piwem 7%
 wódką 3%
 winem 0%
 innymi wyrobami alkoholowymi 3%
nie mają kontaktu z wymienionymi używkami 66%

Wnioski i rekomendacje:

Bardzo istotnym czynnikiem chroniącym jest **brak chęci uczniów do kontaktu z substancjami psychoaktywnymi**. Nieduży procent uczniów miało też kontakt z tymi substancjami. Warto utrzymać tę tendencję w przyszłym roku szkolnym poprzez programy rekomendowane dotyczące substancji psychoaktywnych np. Nie pal przy mnie proszę, Znajdź właściwe rozwiązanie, Domowi Detektywi itp.

Warto dalej propagować zdrowy i wolny od nałogów styl życia poprzez dostarczanie uczniom wiadomości na temat szkodliwości działania papierosów, alkoholu, narkotyków, dopalaczy itp. oraz upowszechniać informacje o możliwościach uzyskania pomocy i wsparcia dla siebie i członków rodziny.

Obszar: *Możliwość rozwijania pasji i zainteresowań*

Czynnik chroniący: rozwijanie pasji

Czynnik ryzyka: brak możliwości rozwijania pasji

- **34% uczniów rozwija wszystkie swoje zainteresowania, 51% rozwija częściowo, 4% nie chce rozwijać, a 11% nie ma możliwości rozwijania zainteresowań**
- **Na pytanie czy uczniowie często się nudzą 57% odpowiedziało, że tak; 47%, że nie.**
- **45% uczniom brakuje czasu wolnego (55%, nie)**

Wnioski i rekomendacje:

Należy zastanowić się jak można wpłynąć na uczniów w kierunku rozwijania ich pasji oraz planowania czasu wolnego, ponieważ ponad połowo uczniów twierdzi, że często się nudzi, a jest to ważny czynnik ryzyka. **Należy podjąć działania pokazania uczniom jak można efektywnie wykorzystywać czas, jak nim zarządzać, gdzie można rozwijać swoje pasje** oraz zastanowić się nad zajęciami dodatkowymi zgodnymi z oczekiwaniami uczniów.

Obszar: *Korzystanie z multimedialnych*

Czynnik chroniący: kontrolowane korzystanie z multimedialnych

Czynnik ryzyka: brak kontroli nad multimediami

- *Na pytanie: „Mam poczucie, że za dużo czasu spędzam przed telefonem, komputer i innymi urządzeniami” odpowiedzi:*
 - Bardzo często 6%
 - Często 19%
 - Czasami 28%
 - Rzadko 30%**
 - Wcale 17%**
- *Na pytanie: „ Nie zawsze mam kontrolę nad tym, ile czasu spędzam przeglądając FB, grając w gry, itd.*
 - Bardzo często 2%
 - Często 17%
 - Czasami 38%
 - Rzadko 26%**
 - Wcale 17%**
- *„Kiedy muszę wyłączyć komputer, telefon, odejść od innego urządzenia multimedialnego to czuję złość albo niepokój, zakłopotanie”:*
 - Bardzo często 0%
 - Często 4%
 - Czasami 15%
 - Rzadko 26%**
 - Wcale 55%**

Wnioski i rekomendacje:

Uczniowie zadeklarowali, że całkiem dużo czasu spędzają przed multimediami, nie zawsze mają nad tym kontrolę (odpowiedzi czasami 38%, często 17%). Duży procent uczniów dobrze reaguje kiedy musi wyłączyć komputer, telefon itp. **W przyszłym roku szkolnym warto dalej kontynuować kształtowanie właściwego korzystania z mass mediów.** Należy dalej realizować uczestnictwo w Dniu Bezpiecznego Internetu, pogadanki na lekcjach informatyki i godzinach wychowawczych, przygotowywanie gazetek ściennych dot. bezpiecznego korzystania z sieci.

Obszar: Samoocena

Czynnik chroniący: czuje się akceptowany, ważny

Czynnik ryzyka: brak akceptacji

- **83% uczniów czuje się akceptowanych w klasie.** (17% nie)
- **85% uczniów, uważa, że warto się z nimi przyjaźnić.** (15% nie)

Wnioski i rekomendacje:

83% uczniów czuje się akceptowanych w klasie, a 85% uważa, że warto się z nimi przyjaźnić, jest to **duży procent pozytywnych odpowiedzi dotyczący czynnika chroniącego** mówiącego o akceptacji i poczucia, że jest się ważnym wśród rówieśników. W kolejnym roku szkolnym należy jeszcze bardziej **wzmacniać poczucie akceptacji u uczniów, poprzez zajęcia warsztatowe dot. akceptacji i tolerancji, integracji zespołów klasowych.**

Obszar: *Samopoczucie i poczucie przeciążenia*

Czynnik chroniący: wymagania adekwatne do możliwości

Czynnik ryzyka: wymagania nieadekwatne do możliwości

- **34% uczniów uważa, że nauczyciele wymagają od nich za dużo** (66% nie)
- **28% uczniów, uważa, że rodzice wymagają od nich za dużo** (72% nie)
- Na pytanie: „Mam wrażenie, że wymagam od siebie za dużo:
 - Bardzo często 4%
 - Często 15%
 - Czasami 32%
 - Rzadko 30%
 - Wcale 19%

Czynnik chroniący: brak wagarowania

Czynnik ryzyka: wagarowanie

- Odpowiedzi uczniów na pytanie czy wagarują:
 - Bardzo często 0%
 - Często 0%
 - Czasami 0%
 - Rzadko 6%
 - Wcale 94%**
- Odpowiedzi otwarte:
 - bo chce
 - nie chce mi się przyjść do szkoły bo np. jest dziś jakiś sprawdzian i uważam że na niego nie przyjdę, ponieważ nie jestem nauczony.
 - ewentualnie pod koniec roku szkolnego, gdy lekcje są luźniejsze i nic na nich nie robimy
 - ostatnie dni w szkole pod koniec roku szkolnego
 - jeżeli się nie chce lub jest się chorym
 - czasami potrzebuje po prostu odpocząć od szkoły
 - brak zadania domowego, więcej czasu dla kolegów/koleżanek, więcej wolnego

Czynnik chroniący: poczucie szczęścia

Czynnik ryzyka: brak poczucia szczęścia

- Na pytanie: „Czuję, że jestem szczęśliwy/a”, odpowiedzieli:
 - Bardzo często 23%**
 - Często 47%**
 - Czasami 21%
 - Rzadko 7%
 - Wcale 2%
- Na pytanie „czy czują się smutni?”, odpowiedzieli:
 - Bardzo często 6%**
 - Często 13%**
 - Czasami 34%

Rzadko 34%

Wcale 13%

Czynnik chroniący: brak przemęczenia

Czynnik ryzyka: występowanie przemęczenia

- Na pytanie: „Czuję się przemęczony/a”, odpowiedzieli:

Bardzo często 17%

Często 23%

Czasami 30%

Rzadko 28%

Wcale 2%

- „Czy dobrze śpią” odpowiedzieli:

Bardzo często 19%

Często 38%

Czasami 19%

Rzadko 17%

Wcale 7%

Czynnik chroniący: umiejętność radzenia sobie ze stresem i złością

Czynnik ryzyka: brak radzenia sobie ze stresem i złością

- **85% uczniów twierdzi, że potrafi radzić sobie ze stresem (15%-nie)** sposobami:

- słucham muzyki Czytam książki Rysuje Śpię
- np. Wychodząc na dwór Rozmawiając z przyjacielem
- słucham muzyki
- odcinam się od wszystkiego i próbuję o wszystkim zapomnieć.
- czytam ulubioną książkę, oglądam film
- opowiadam komuś o moich problemach.
- słucham muzyki, oglądam coś
- staram się np. tego dnia co mam dużo stresu pójść poćwiczyć
- przytulam się do konia, to sprawia, że nie jestem już taka nerwowa
- zająć się jakąś swoją pasją: wyjść na rower, posłuchać muzyki
- tłumaczę sobie sama że nie powinnam się stresować
- gadam do siebie i się uspokajam albo gadam z przyjacielem,
- po prostu idę do kolegów po szkole
- robię wdech i wydech po prostu nie myślę o tym, że źle napisze np. sprawdzian, kartkówkę
- staram się myśleć pozytywnie
- gry, rozmowa
- myślę na ten temat i to mnie uspokaja
- myślę o dobrych rzeczach, powtarzam sobie jeszcze wszystko(np na test),
- rysuje, gram, piszę z moją najlepszą przyjaciółką której mogę zaufać.
- staram się uspokoić
- piję wodę

- myślę o dobrych rzeczach, wdech i wydech
- jem
- rozmowa
- słucham muzyki itp
- myślę o tym co mnie stresuje jako zabawę która sprawia mi przyjemność. Staram się jak najmniej myśleć o danej sytuacji która powoduje stres.
- staram się nie myśleć o rzeczach przez które się stresuję. Zajmuje się innymi rzeczami, które mnie odstresują
- relaks w sposób; oglądania filmu, czytanie książki lub medytacji
- próbuje się wyluzować np : gram w gry na komputerze
- zapominam o tym czemu się stresuje
- staram się o nim zapomnieć
- zależy czego dotyczy ten stres
- koloruje
- bawię się ze zwierzakiem
- czytam książkę lub gram w piłkę
- zajmuję się zwierzętami.
- liczę od 1 do 10 pociesza mnie moj pies
- siadam na łóżku i się uspokajam
- bawię się czymś typu bransoletką, pierścionek.
- granie, zabawa z psami
- słucham muzyki , idę ze psem na dwór
- staram się o tym nie myśleć
- rozmawiam, nie myślę o rzeczach które mnie stresują
- gram , idę na spacer , jeżdżę na rowerze
- słucham muzyki, czytam książki, rysuję, śpię

➤ **89% uczniów twierdzi, że potrafi radzić sobie ze złością (11-nie)**

sposoby:

- słucham muzyki
- po prostu się uspokajam od razu
- słucham muzyki
- odchodzę od grupy np. pokłóciliśmy się i jak odejdę to się uspokajam
- czytam, oglądam śmieszny film
- opowiadam komuś co mnie zdenerwowało. Spędzam czas z moimi zwierzętami, to mnie uspokaja.
- słucham muzyki, gram w kosza
- wolę przemilczeć sprawę jeśli się np. z kimś pokłócę, a potem iść do kogoś i się wygadać. Jak się czasami denerwuje to wtedy wolę odejść od np. przyjaciół lub znajomych i przemyśleć wszystko a potem do nich wrócić.
- nie mam sposobu radzenia sobie ze złością. Po prostu przestaję się złościć
- drę kartkę, kopie łóżko, słucham muzyk
- liczę sobie w głowie do 10 i próbuję się uspokoić
- idę do domu zamykam się, drę się przez pięć minut i pomoga

- idę porąbać drewno albo idę na spacer
- pogadać
- myślę czemu w nią wpadłem
- siedzę i się uspokojam
- rodzice mi pomagają, próbuję być cierpliwa
- uspokojam się przez porozmawianie z kimś o temat z kim miałam kłótnie
- uspokojam atmosferę
- słucham muzyki
- liczę do 10
- muszę pobyć chwilę sama
- liczę do 10
- rozmową
- słucham muzyki itp.
- myślę o miłych rzeczach. Rozmawiam z znajomymi.
- myślę o czymś pozytywnym
- relaks
- dobrze sobie radze ze złością Np. Gram w gry nie przejmuję się nią.
- cały czas myślę o tym żeby panować nad tym
- próbuję się opanować
- po prostu się uspokojam, nie zwracam na to uwagi lub głęboko się nad tym zastanawiam
- koloruję
- staram się nie złościć
- głaszczę zwierzęta i wtedy się relaksuje .
- zajmuje głowę dobrymi myślami
- idę spać
- wale w worek , kopię piłkę
- jeżdżę na rowerze
- nie myślę o rzeczach które mnie złością
- gram , gadam z bratem

Czynnik chroniący: nie łamię zasad

Czynnik ryzyka: łamię zasady

- Na pytanie „Mam problemy z przestrzeganiem zasad w szkole”, uczniowie odpowiadali:

Bardzo często 0%

Często 0%

Czasami 10%

Rzadko 26%

Wcale 54%

Wnioski i rekomendacje:

94% uczniów twierdzi, że nie wagaruje, co jest bardzo optymistyczne, ponieważ nie jest to metoda na uciekanie np. od trudności czy problemów. Jednak warto zwrócić uwagę na wymagania wobec uczniów w stosunku do ich możliwości przez nauczycieli. **Spora część**

uczniów uważa, że wymagania są za duże. Analizując wyniki **warto skupić się na czynniku ryzyka/chroniącym dotyczącym przemęczenia.** Trzeba zastanowić się nad działaniami w tym kierunku np. **warsztaty na temat technik relaksacji, zarządzania czasem.** Ponad 80% uczniów deklaruje, że potrafi radzić sobie ze stresem oraz ze złością. Jest to ważny czynnik chroniący, który w dalszym ciągu należy wzmocnić poprzez np. **warsztaty dotyczące umiejętności radzenia sobie ze stresem i złością.** **Umiarkowane są wyniki dotyczące łamania zasad,** 10% uczniów czasami ma problem z przestrzeganiem zasad w szkole, 26% łamie je rzadko. Działaniami jakie można podjąć to **zajęcia dotyczące konsekwencji łamania zasad oraz dlaczego ważne jest ich przestrzeganie.**

Obszar: Stosunek do nauki

Czynnik chroniący: pozytywny stosunek do nauki

Czynnik ryzyka: negatywny stosunek do nauki

- **85% uważa, że nauka jest ważna** (15%-nie)
- 49% uczniów deklaruje, że lubi się uczyć, **51% uczniów twierdzi, że nie lubi**
- Na pytanie: „Unikam chodzenia do szkoły” uczniowie odpowiedzieli:
 - Bardzo często 2%**
 - Często 0%**
 - Czasami 8%
 - Rzadko 32%
 - Wcale 58%

Wnioski i rekomendacje:

Ważnym czynnikiem jest również pozytywny stosunek do nauki. Optymistyczne są wyniki dotyczące nauki, **85% uczniów uważa, że nauka jest ważna.** Natomiast aż **51% uczniów twierdzi, że nie lubi się uczyć.** W przyszłym roku szkolnym trzeba zaplanować działania dowiedzenia się dlaczego uczniowie nie lubią się uczyć oraz zastanowienia się co można zrobić, aby zmienić ich nastawienie np. **przeprowadzenie warsztatów dotyczących efektywnych metod uczenia się.**

Analiza ankiety dotyczącej nauczania zdalnego

Uczniowie na pytanie „Nudzę się w czasie kwarantanny” odpowiedzieli:

Bardzo często 19%

Często 11%

Czasami 28%

Rzadko 19%

Wcale 23%

Na pytanie „Brakuje mi czasu wolnego (dotyczy czasu kwarantanny)” udzielili następujących odpowiedzi:

Bardzo często 6%

Często 11%

Czasami 25%

Rzadko 13%

Wcale 45%

Unikam lekcji zdalnych:

Bardzo często 0%

Często 4%

Czasami 4%

Rzadko 23%

Wcale 68%

Na pytanie czy „Nauczyciele wymagają ode mnie za dużo (w czasie kwarantanny)” uczniowie twierdzili:

Bardzo często 2%

Często 10%

Czasami 26%

Rzadko 32%

Wcale 30%

W czasie kwarantanny jest mi smutniej niż przed:

Bardzo często 19%

Często 7%

Czasami 23%

Rzadko 17%

Wcale 34%

40% uczniów w czasie kwarantanny czuła się bardziej zmęczona niż zwykle (60% nie).

Podczas nauki zdalnej **68% uczniów doświadczało mniej stresu niż zwykle (32%-nie).**

Podczas izolacji 57% uczniów uważa, że radziła sobie ze stresem, 41% czasami natomiast tylko 2% zaznaczyła odpowiedź nie.

100 % uczniów podczas kwarantanny czuła się w domu bezpiecznie.

53% uczniów zadeklarowało, że nauczanie zdalne było dla nich lepsze (47% nie).

Poniżej odpowiedzi uczniów, dlaczego według nich nauczanie zdalne było lepsze lub gorsze:

Nauczanie zdalne było lepsze:	Wolę nauczanie stacjonarne:
<ul style="list-style-type: none"> ▪ nie wstawałem o 7.00 rano 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ nie wynosiłem z lekcji większości materiału
<ul style="list-style-type: none"> ▪ nie muszę rano wstawać mogę jeść i korzystać z toalety kiedy chcę i jestem w swoim domu. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ponieważ były pewne trudności z przyswojeniem wiedzy

<ul style="list-style-type: none"> ▪ mniej się stresuje 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ponieważ siedziałem za dużo przy komputerze
<ul style="list-style-type: none"> ▪ można było dłużej spać, nie trzeba było się przebierać 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ można się spotykać ze znajomymi, po lekcjach można coś porobić
<ul style="list-style-type: none"> ▪ nie muszę codziennie jechać do szkoły. Jest łatwiej, ciekawiej 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ wole chodzić do szkoły, ponieważ widzę innych ludzi na żywo a nie przez Internet
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ponieważ na zdalnym jest mniej stresu, więcej się wysypiam i nie ma takiego napięcia ze strony nauczycieli 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ wolę spotykać się z koleżankami normalnie nie w ekranach
<ul style="list-style-type: none"> ▪ na lekcjach zdalnych nie stresowałem się że nauczyciel zapyta mnie do tablicy 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ wolę nauczanie stacjonarne.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ miałam więcej czasu dla siebie, moje zainteresowania, więzi z moja rodziną się zaostrzyły, byłam mniej zestresowana, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ lepiej mi się uczy w szkole
<ul style="list-style-type: none"> ▪ w domu czuję się bezpieczniej i jest to dla mnie wygodniejsze 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ponieważ nie mogę spotkać się z rówieśnikami oraz przyjaciółmi. Nie mogę się skupić na nauce.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ponieważ można poprawić oceny, wypaść się i masz wszystko pod ręką 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ poziom edukacji oraz motywacji na nauczaniu zdalnym jest mniejszy niż w szkole
<ul style="list-style-type: none"> ▪ było mniej stresujące 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ponieważ mam problemy z Internetem i komputerem więc wywała mnie z lekcji i nie mogę dołączyć
<ul style="list-style-type: none"> ▪ było po prostu łatwiejsze, rzadko były jakieś niezapowiedziane kartkówki było więcej czasu na odpoczynek, było wygodnie. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ moim zdaniem nauczanie stacjonarne jest lepsze bo lepiej się uczę w szkole jest mi lepiej zapamiętać tematy z lekcji.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ no na zdalnym jest łatwiej dla uczniów 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ponieważ miałam problem z Internetem i nie zawsze byłam na lekcji i mnie wywalało i nie mogłam dołączyć
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ponieważ nie było stresu związanego z tym że nie dojadę na czas na lekcje 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ brak kontaktu z ludźmi, obniżona aktywność, nie wychodzenie z domu,
<ul style="list-style-type: none"> ▪ to po prostu wygodne 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ wolę chodzić do szkoły dlatego, że spotykam się ze znajomymi, mam nowe wspomnienia, lepiej przyswajam wiadomości
<ul style="list-style-type: none"> ▪ zależy z jakiego przedmiotu i było mniej stresu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ponieważ zaczynało nauczycieli i przez to nie rozumiałam reszty lekcji.(zaznaczyłam nie)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ udzieliłem odpowiedzi tak, ponieważ na zdalnych jest mniejszy stres, można dłużej spać i być wyspanym niż jak jest stacjonarnie 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ kontakt z rówieśnikami, częste oszukiwanie na lekcjach zdalnych, wiele osób nie pojawiało się na lekcjach zdalnych
<ul style="list-style-type: none"> ▪ uważam, że nauczanie zdalne było dla mnie lepsze ponieważ miałem więcej 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ponieważ na nauczaniu zdalnym możesz mieć problemy z Internetem

<p>czasu dla siebie. Nauczyciele wymagali mniej niż na zajęciach stacjonarnych. Jednak można się mniej nauczyć</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ teoretycznie lepsze dlatego, że jestem w domu ALE mniej się uczę 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ nauczyciel może mi pomóc wytłumaczyć zadanie, często nie mogę się połączyć na zdalnych
<ul style="list-style-type: none"> ▪ udzieliłam odpowiedzi TAK, ponieważ na lekcjach zdalnych mogłam dłużej pospać, miałam dużo czasu na robienie innych, ciekawszych rzeczy pomiędzy lekcjami na lekcjach zdalnych niż na przerwach w szkole. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ zdalne nauczanie było gorsze dlatego że nie umiałam się skupić na lekcji
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ponieważ nie trzeba wstać z samego rana, nie trzeba nosić plecaka z książkami, można też jeść pomiędzy lekcjami i nie trzeba iść do szkoły np. pada deszcz, burza, śnieg... 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ zaznaczyłam odpowiedź nie, ponieważ nie mam wtedy kontaktu z rówieśnikami i boli mnie głowa od długiego siedzenia przed komputerem.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ tak, ponieważ się tak nie stresowałam. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ nie przepadam za nauką zdalne ▪ bo mało ruchu
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ siedzenie przed komputerem czy telefonem przez 7 godzin nie jest fajne bolą oczy głowa mniej się umiemy skupić wszystko nasz rozprasza

Wnioski i rekomendacje:

Wnioski do ankiety dot. nauczania zdalnego w porównaniu do wyników ankiety czynników chroniących i ryzyka podczas nauczania stacjonarnego:

- Więcej uczniów nudziło się podczas nauczania stacjonarnego (43%), a niżeli uczniów podczas nauczania zdalnego (23%).
- Więcej uczniów (55%) podczas nauczania stacjonarnego stwierdza, że nie brakuje im czasu wolnego, natomiast odpowiedzi na podobne pytanie podczas okresu kwarantanny udzieliło 45%.
- Więcej uczniów (68%) nie unika lekcji zdalnych niż podczas nauczania stacjonarnego (58%).
- Uczniowie porównywalnie odpowiadali na pytania dot. wymagań w stosunku do nich od nauczycieli.
- Więcej uczniów (19%) odpowiadało, że bardzo często czują się smutni w okresie kwarantanny niż podczas nauczania stacjonarnego 6%.
- Mniej uczniów (40% uczniów) w czasie kwarantanny czuła się bardziej zmęczona, niż podczas nauczania stacjonarnego.
- Podczas nauczania zdalnego uczniowie doświadczali mniej stresu.
- Wszyscy uczniowie podczas nauki zdalnej czują się w domu bezpiecznie.
- Ponad połowa uczniów stwierdziła, że nauczanie zdalne jest dla nich lepsze niż nauczanie stacjonarne. Analizując odpowiedzi otwarte uczniowie twierdzą, że podczas

nauczania zdalnego m.in. występuje mniej sytuacji stresujących, mogą się wyspać, mają więcej czasu wolnego, jest to dla nich wygodniejsze.

Podsumowując wyniki ankiety można wyciągnąć wnioski, że uczniowie w miarę dobrze odnajdują się w rzeczywistości zdalnego nauczania. Niektóre kwestie, które są problemem nauczania stacjonarnym (np. sen) są rozwiązane nauczaniu zdalnym. Wielu uczniów jednak podkreśla, że nauczaniu zdalnym **brakuje im kontaktów z kolegami i koleżankami**, co jest bardzo znaczące dla ich wieku. Uczniowie też podkreślają, że **efektywność nauki podczas nauczania zdalnego jest znacznie mniejsza**.

W przyszłym roku szkolnym warto skupić się na podjęciu działań związanych z **przeprowadzeniem warsztatów dotyczących sposobów radzenia sobie ze stresem**, aby uczniowie radzili sobie z nim w każdej sytuacji zwłaszcza podczas odpowiedzi ustnych. Warto również poprowadzić **zajęcia dotyczące organizacji czasu**, aby umieli tak planować swój czas, żeby czuli się wypoczęci. Warto zwrócić uwagę np. na godzinach wychowawczych na ważny **aspekt jakim jest ilość i jakość snu** zarówno podczas pandemii jak i nauczania stacjonarnego.

Opracowała:

Aneta Bilińska-Gołda

Pedagog szkolny