

Dotazník pro žáky 1. stupně základní školy

Dítě s průměrem 1-1,5 (výborný prospěch)

Dítě s průměrem 1,6-2 (průměrný prospěch)

Dítě s průměrem 2,1-3 (špatný prospěch)

Ahoj, milý žáku, milá žákyně, do rukou se ti dostává dotazník, jehož otázky jsou zaměřené na pocity spojené se školou. Prosím tě, abys na otázky odpovídal/a popravdě. Tvé odpovědi budou uvedeny anonymně (bez tvého jména). Poslouží jen výzkumu, který snad poukáže na to, co trápí děti, jako jsi ty, a třeba se dospělí poučí, aby všem společně bylo lépe a radostněji.

věk: 9, 10, 11, 12

pohlaví: dívka / chlapec

třída: 5.

1. Jsi ve škole šťastný/á?

Ano, protože _____

Ne, protože _____

Někdy, protože _____

2. Jaké věci musí fungovat, abys byl/a ve škole šťastný/á?

3. Jsi ve škole někdy nejistý/á? Ano Ne

4. Míváš ve škole některé jiné nepříjemné pocity? Ano Ne

Pokud jsi odpověděl/a ano, kdy ve škole zažíváš strach, nejistotu či jiné nepříjemné pocity?

- pokud nevím, co budeme dělat
- pakliže se dozvím, že za chvíli budeme psát něco na známky, nebo budu zkoušený
- jestliže se se mnou nebaví spolužáci
- když mi děti ve škole nějak ubližují – Můžeš zde popsat, jak ti ubližují: _____
- pokud se mi někdo z dětí vysmívá
- při kritice od učitele před ostatními dětmi
- nastane-li změna v rozvrhu
- při změně učitele
- spojíme-li se s jinou třídou
- mám-li jít na školní akci mimo budovu školy
- je-li projektový den a mám pracovat se žáky, které neznám
- mám-li pracovat ve skupině dětí
- dostanu-li poznámku od učitele
- před třídními schůzkami
- dostanu-li špatnou známku
- před blížícím se vysvědčením
- když něco neumím

- když jsem v něčem poslední (nejhorší)
- když prohrají
- při předmětu, který mi nejde
- z domova : - hádka rodičů – rodič mi něco nutí, přikazuje, vyhrožuje, sourozenec mi nějak ubližuje (jak?), nabourání mých ranních zvyklostí (rituálů, stereotypů) – špatný sen - ...
- když se cestou do školy přihodilo něco nepříjemného (uved' příklad):
- jindy: _____

5. Zažíváš někde ve škole nepříjemné pocity?

Ano

Ne, nikde

Pokud jsi odpověděl/a ano, zamysli se proč tomu tak je a pokus se to blíže popsat. (Popiš, jaké nepříjemné pocity na určitém místě míváš - jak se tam cítíš, jak ti tam je. Můžeš se zamyslet, proč ti tam není dobře - kvůli čemu, kvůli komu.)

- v šatně _____
- na záchodě _____
- ve své třídě _____
- v jiné třídě _____
- při přecházení do jiné třídy _____
- v jídelně _____
- ve družině _____
- v tělocvičně, na hřišti
- v areálu školy (okolo budovy školy, v parku u školy,...)
- jinde: _____

6. Co bys ve škole změnil/a, aby ses tam cítil/a lépe?

- změnil/a bych ústní zkoušení na písemné
- změnil/a bych písemné testování na ústní zkoušení
- vždy bych chtěl/a vědět předem o všech testech a zkoušení
- netaktní chování některých dětí (Popiš, co ti vadí:) _____
- netaktní chování některých učitelů k žákům (Popiš, co ti vadí:) _____
- nic, jsem ve škole se vším spokojený/á
- jiné: _____

7. Je nějaký předmět, který nemáš rád/a? Pokud ano, zamysli se také proč.

Ne, mám rád/a všechny předměty.

Ano, nemám rád/a:

- český jazyk, protože _____
- matematika, protože _____
- vlastivěda (prvouka), protože _____
- tělesná výchova, protože _____
- hudební výchova, protože _____
- výtvarná výchova či pracovní činnosti, protože _____
- angličtina, protože _____
- jiný cizí jazyk, protože _____

- počítače (informatika), protože _____
- jiný předmět: _____

8. Bojíš se někoho ve škole? Pokud ano, můžeš uvést vedle na řádek i jeho jméno a napsat důvod, proč se ho bojíš.

Ne, nikoho se ve škole nebojím.

Ano, nepříjemný pocit mám z:

- staršího dítěte, protože _____
- více dětí, protože _____
- učitele, protože _____
- více učitelů, protože _____
- spolužáka ze třídy, protože _____
- více spolužáků ze třídy, protože _____
- stejně starého dítěte nebo dětí z vedlejší třídy, protože _____
- ředitele/ky školy, protože _____
- školníka, protože _____
- uklízečky, protože _____
- kuchařky, protože _____
- cizí osoby, protože _____
- jiné osoby:, protože _____

9. Zažíváš někdy na sobě ve škole toto, přestože jsi zdravý/á? Jak často to na sobě pozoruješ?

- bolení břicha: často, občas, nikdy, jindy: _____
- bolení hlavy: často, občas, nikdy, jindy: _____
- průjem: často, občas, nikdy, jindy: _____
- pocení: často, občas, nikdy, jindy: _____
- sucho v krku (svírání hrdla, že se ti těžce mluví): často, občas, nikdy, jindy: _____
- zimnici: často, občas, nikdy, jindy: _____
- jiné: _____
- nevím, neumím posoudit
- ne, žádné nepříjemné pocity na těle nepozoruji

9*. Kdy výše uvedené stavy míváš?

- ráno než jdu do školy
- před písemkou nebo před zkoušením
- před výletem mimo školu
- když jdu domů s poznámkou nebo se špatnou známkou
- jindy: _____

10. Kdybys měl/a problém, se kterým by sis nevěděl/a rady, koho z dospělých bys ve škole požádal/a o pomoc? Proč zrovna jeho/ji, jaké má kvality?)

Velmi Ti děkuji za čas a úsilí, které jsi vynaložil/a při vyplňování tohoto dotazníku.

Níže je prostor pro tvé poznámky a odpovědi, které se ti nevešly k daným otázkám. Můžeš zde uvést vždy číslo otázky a k němu svou odpověď ještě doplnit a více rozvinout.

Příloha č. 2

Dotazník pro učitele 1. stupně základní školy

Dobrý den, dotazník je součástí výzkumu negativního stresu u žáka 1. stupně základní školy z pohledu učitele. Vaše zkušenosti mohou pomoci při předcházení stresu dětí ve škole. Vyplnění zabere přibližně 10 min. S poděkováním za Váš čas a ochotu, Iva Kaštánková, studentka učitelství pro 1. st. ZŠ (UK v Praze Pedf).

Roky Vaší pedagogické praxe: _____

Pohlaví: muž / žena

1.) Domníváte se, že je u dětí častější krátkodobý nebo dlouhodobý negativní stres?

krátkodobý stres/ dlouhodobý stres/ neumím posoudit

2.) Rozpoznáte u dětí stresovou reakci krátkodobou, momentální? ano/ ne/ někdy/
nevím

3.) Rozpoznáte, zda je dítě stresováno dlouhodobě (tzv. chronický stres)? ano/ ne/ někdy/
nevím

4.) S jakými projevy stresu jste se u žáků 1. stupně ZŠ setkal/a?

5.) Co podle vás nejčastěji vede k negativnímu stresu u dětí na 1. st. ZŠ?

ve škole: _____

doma: _____

jinde: _____

6.) Setkal/a jste se někdy ve své učitelské praxi na 1. st. se žákem, u něhož byly příznaky prožívání stresu nápadnější než u jiných dětí?

ano/ ne

Odpovíte-li ano, popište, jak se to projevovalo a případně i jaké to mělo důsledky.

7.) Pokud máte zkušenost s odbouráváním stresu u žáků, co Vám nejvíce fungovalo?

8.) Co byste na základě svých zkušeností mohl/a doporučit pro práci učitele, aby se negativní stres žáků minimalizoval?

9.) Jak byste popsal/a hranici, kdy již učitel potřebuje pomoc jiného odborníka při práci se stresovaným žákem?

Ještě jednou děkuji za Váš čas a ochotu věnovanou vyplňování tohoto dotazníku.

Kazuistika žáka, který špatně snáší stresové situace

Dobrý den, dostává se Vám do rukou formulář pro kazuistiku žáka 1. stupně základní školy. Obracím se na Vás, povětšinou jako na zkušenější pedagogy, s prosbou, zda byste se mohli podělit o své zkušenosti, které máte se stresovaným žákem a přiblížit nám je kazuistikou takového žáka, jenž snáší stresové situace hůře než ostatní. Popište zde prosím vybraného žáka a to především vzhledem k jeho projevům na zátěžové situace, které jsou pro něj stresující. Cenné jsou Vaše postřehy, postupy a návody práce s takovýmto dítětem.

Výsledky diplomové práce by měly přinést informace o tom, jakých projevů je třeba si u žáků všimnout jakožto jejich reakcí na stresovou situaci a jak případná napětí u žáků uvolňovat.

Tento malý výzkum se zabývá především stresovými faktory působícími na děti ve školním prostředí na 1. stupni základní školy.

Máte ve třídě nějakého žáka nebo žáky, které podle Vás hůře snáší nějakou školní zátěž, situaci obtížněji než jiní, či se jejich stres přinesený z jiného prostředí, než je škola, nějak promítá do jejich fungování ve škole? Pokuste se mi o tomto žákovi (žácích) napsat prosím, co nejvíce informací týkající se tohoto tématu.

Uveďte zakroužkováním:

- pohlaví žáka: dívka / chlapec

- třída: 1. 2. 3. 4. 5.

- věk: 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

(Pozn.: Jméno žáka neuvádějte, můžete jej později při popisu označit jako nějaké písmeno, nebo mu vymyslet jiné jméno.)

1. Kolik žáků ve třídě (kde učíte nejvíce), podle toho, co vnímáte, hůře snáší stres a školní zátěž? _____ z celkového počtu žáků ve třídě: _____

2. Jaké reakce na stres u dítěte pozorujete?

- v řeči těla: - okusování nehtů, kůžičky
 - shrbený postoj či shrbená chůze
 - schovávání se
 - nejistá gesta
 - nadměrné pohyby
 - zabývání se svými vlasy
 - jiné (popište): _____

- psychosomatické obtíže: - nadměrné pocení
 - rudnutí
 - blednutí
 - bolení břicha
 - bolení hlavy

- zvracení, pocit na zvracení
- průjem (potíže se stolicí)
- samovolný únik moči
- častější chůze na záchod
- častější jedení
- nechutenství
- jiné (pojmenujte): _____

- v postoji k práci a k okolí
 - uzavření se do sebe (izolace před ostatními)
 - odmítavý postoj
 - přestane nebo se zdráhá komunikovat
 - komunikuje více než obvykle (řeči zakrývá své obavy)
 - staví sebe do role třídního šaška (předvádí se)
 - vymýšlí si, lže
 - křičí na děti
 - křičí na učitele
 - nadává sám sobě, ubližuje sám sobě
 - úmyslně ničí své věci
 - úmyslně ničí věci, které nejsou jeho (patří jiným dětem, učitelům, vybavení školy...)
 - stává se agresivním
 - stává se jakoby nepřítelným (neslyší, nevidí), je hysterický
 - zdá se být najednou vyčerpaný, jakoby bez elánu
 - často vyhledává pozornost učitele/ů (uchyluje se více k dospělým, než k sobě rovným)
 - netráví čas o přestávce s ostatními dětmi, ale sám
 - častěji chybuje
 - jedná zbrkle
 - jiné (popište): _____

3. Jak zhoršené zvládnutí stresové situace ovlivňuje dítě ve škole?

- ovlivňuje negativně jeho školní výsledky (známky, hůře odvedené úkoly)
- ovlivňuje negativně jeho vztahy se spolužáky/ s učiteli/ s personálem školy
- vrstevníci se s ním nekamarádí
- vrstevníci mu nějakým způsobem ubližují (výsměch/ naschvály/ fyzické či psychické napadání)
- nevěří si/ předem se vzdává/ nemá chuť bojovat/ nechce spolupracovat
- zhoršuje atmosféru ve třídě
- ztěžuje tak práci učitele s celou skupinou
- jinak (popište): _____

4. Spolupracuje s Vámi rodina tohoto žáka na tom, aby se jeho napětí dařilo uvolnit?

ano, maximálně

ano, částečně

spíše ne

ne

Pokud jste v předešlé otázce uvedl/a ano, odpovězte na otázku č. 5, pokud jste odpověděl/a ne, pokračujte na otázku č. 6.

5. Popište, jak konkrétně s vámi rodina spolupracuje:

6. Poradil/a nebo radíte se o problému zvládnání stresových situací tohoto žáka s:

- nikým
- kolegy/němi v práci
- se svými blízkými
- rodinou žáka
- se specialistou (odborníkem) z pedagog. psychol. poradny apod.
- zjišťuji si informace o problematice z jiných zdrojů: odborná literatura/ internet/ jiné:

- jiné: _____

7. Připravilo Vás vysokoškolské či střední pedagogické studium na práci se stresovaným žákem?

ano ano, částečně spíše ne ne

8. Ocenil/a byste více praktických rad, jak pracovat se stresovanými žáky?

ano velmi spíše ano spíše ne ne

8*. Pokud jste na předchozí otázku odpověděl/a kladně, jakou formou byste se o této problematice rád/a dozvěděl/a více?

- nijak, problematika mě nezajímá
- nijak, mám dostatek informací o dané problematice
- nijak, myslím, že tyto informace v praxi nepoužiji
- písemně zpracovaná publikace
- přednáška
- interaktivní seminář
- jiné _____

9. Co užitečného byste poradil/a učitelům, kteří se mohou setkat se žáky, kteří špatně zvládají stresové situace?

10. Popis žáka:

Níže je prostor pro konkrétnější a doplňující informace o tomto žákovi. (Lze využít i zadní strany listu.) Žádoucí jsou informace související se zažíváním stresu tohoto žáka, (např. poruchy osobnosti, specifické poruchy učení, snížený intelekt, charakterové vlastnosti, návyky z domova, fyzický vzhled, apod..)

Zamyslete se nad žákem a například tím:

jak obvykle reaguje na nějakou školní zátěž,

jak reagoval třeba i někdy ojediněle,

jak na něj reagujete vy nebo jiní učitelé a jak jiní žáci,

zda na něj fungují nějaké techniky pro zklidnění, apod.

Můžete také popsat, zda se nějakým způsobem snažíte předcházet stresu u tohoto žáka.

Vzpomenete-li si na konkrétní událost ze školy, popište prosím:

co u žáka stres vyvolalo,

jak se u něj stresová reakce projevila (jak jste poznal/a, že je dítě ve stresu),

jak jste na situaci reagoval/a,

jaký měla vaše reakce důsledek.

Dotazník pro pedagogického psychologa

1. Dokázal byste posoudit, jakou měrou je stres vyvolán školou a jako měrou si jej přináší již z domova, či z jiného prostředí?
2. Co je nejčastějšími příčinami stresu u žáků na základní škole, konkrétně pak na prvním stupni základní školy?
3. Dokázali byste popsat žáka, který je (obvykle) náchylnější k prožívání stresu? Jak může učitel poznat jedince, který je obecně náchylnější ke stresovým situacím?
4. Jakou měrou stres ovlivňuje žákovu školní úspěšnost (vztahy, známky, chování, sebepojetí, motivaci,...)?
5. Je podle Vás v silách a možnostech (odborných, časových, finančních...) učitelů prvního stupně základních škol zabývat se nějakým způsobem (více do hloubky) stresem svých žáků? Pokud ano, do jaké míry? Jakým způsobem konkrétně? A myslíte, že o toto téma mají učitelé vůbec zájem, dozvědět se více (např. konkrétních postupů, jak na stresovaného žáka)?
6. Čeho by se měl učitel vyvarovat, aby on sám (jeho metody, přístup, reakce, hodnocení,...) nebyl právě oním negativním stresorem pro žáky?
7. Jak by měl učitel reagovat na dítě, které je již ve stresu krátkodobém (či chronickém), nebo o němž ví, že více podléhá stresu? Měl by podle Vás učitel volit jiný přístup, jiné hodnotící strategie, jiný typ zkoušení apod. k tomuto žákovi? (např. poskytnout mu více času, zkoušet ho jindy bez přítomnosti ostatních dětí, dát mu na výběr formu zkoušení, ...).

8. Myslíte si, že by se na pedagogických fakultách mělo (více) vyučovat tomu, jak předcházet stresu u žáků, (např. ve zvláštním předmětu, semináři, jako jedno z témat v předmětu obecné či vývojové, speciální psychologii...?), případně, jak na žáka, který stres prožívá hůře než jiní, reagovat?
9. Je podle Vás tématu stresu u žáků 1.st. ZŠ věnována dostatečná pozornost? Nebo se Vám zdá, že je toto téma spíše opomíjeno a není mu připisována dostatečná váha?
10. Je podle Vás reálná a v praxi na základních školách ověřitelná hypotéza: „Stres prožívaný dítětem ve školním prostředí zhoršuje do jisté míry jeho přístup ke školní práci, jeho školní výsledky a vztahy s ostatními dětmi (příp. i s vyučujícími)“?
11. V jakém momentě byste doporučil učiteli začít spolupracovat i s dalším specialistou (např. z PPP), pakliže má ve třídě žáka více náchylného ke stresovému prožívání různých situací.
12. Mohou si děti nést svůj stres spojený se školou dál sebou do (dospělého) života? Případně jakým způsobem se to promítá do jejich pozdějšího života?
13. Je možno naučit se ovládat svůj stres či ho téměř “odbourat“ i u jedince, který je k prožívání stresu velmi náchylný?