

Trening Pewności Siebie

1. Czy lubisz chodzić do swojej szkoły, zaznacz jedną odpowiedź.

Bardzo lubię
Raczej lubię
Raczej nie lubię
Bardzo nie lubię
Nie wiem

2. Czy masz w swojej szkole dobrych kolegów, koleżanki, przyjaciół?

TAK NIE

Jeśli zaznaczyłeś TAK, to napisz ich liczbę.....

3. Czy łatwo nawiązujesz kontakty/zaprzyjaźniasz się z rówieśnikami?

TAK NIE NIE WIEM

4. Czy myślisz, że masz tyle samo przyjaciół, kolegów co inni rówieśnicy?

WIĘCEJ MNIEJ TYLE SAMO

5. Czy lepiej się czujesz w towarzystwie...

DOROSŁYCH? RÓWIEŚNIKÓW?

6. Czy w tym semestrze, w szkole przytrafiły Ci się któreś z poniższych zdarzeń? Zaznacz te formy przemocy, które Ci się przytrafiły.

- Przezywano mnie
- Wyśmiewano się ze mnie
- Obgadywano mnie
- Izolowanie mnie w klasie
- Grożono mi, zastraszano mnie
- Wymuszano ode mnie pieniądze

- Bito, kopano, popychano mnie
- Zamykano mnie w pomieszczeniu
- Stosowano inną przemoc – jaką?.....
- Nic mi się takiego nie przytrafiło

7. Jak często miały miejsce te zdarzenia?

- Raz, dwa razy w semestrze
- Raz, dwa razy w miesiącu
- Raz w tygodniu
- Kilka razy w tygodniu

8. Z której klasy byli uczniowie, którzy stosowali wobec ciebie przemoc?

- Z mojej klasy
- Z innej klasy, napisz z której.....

9. Od jak dawna doświadczasz przemocy?

10. Jakie uczucia przeżywasz, gdy inni ci dokuczają? (Zakreśl wszystkie uczucia, które ciebie dotyczą)

- Złość
- Poczucie winy
- Niepewność
- Nieśmiałość
- Frustracja
- Smutek/depresja
- Lęk/ strach
- Inne uczucia (jakie?).....

11. Czy kiedykolwiek popadłeś w depresję z powodu prześladowania?

TAK NIE

12. Jeśli ktoś ciebie obraża, wyśmiewa, przezywa to jak najczęściej reagujesz? Co robisz i co mówisz? Wypisz jak najwięcej przykładów.

13. Co próbowałeś robić, aby przeciwstawić się tej przemocy?

14. Czy twoja szkoła podjęła jakieś działania przeciwko twoim prześladowcom? Jakie?

15. Czy zwracałeś się po pomoc do profesjonalnej poradni lub chodziłaś na terapię?

TAK

NIE

Jeśli tak, proszę podaj szczegóły.

16. W jakim stopniu lubisz siebie samego? Zakreśl jedną odpowiedź:

- Bardzo siebie lubię
- Raczej siebie lubię
- Raczej siebie nie lubię
- Bardzo siebie nie lubię
- Nie wiem

17. Czy myślisz, że jesteś lepszy czy gorszy od innych w

A) nauce? LEPSZY GORSZY TAKI JAK INNI

B) sportach? LEPSZY GORSZY TAKI JAK INNI

18. Jeśli gorszy to dlaczego?

19. Kiedy czujesz się szczęśliwy?

20. Kiedy czujesz się smutny?

21. Jakie masz zainteresowania (pasje, sporty)?

22. Czy myślisz, że z powodu doświadczanej przemocy stałeś się...

- Lękliwy (boisz się nowych, nieznanych sytuacji)
- Nieśmiały
- Samotnikiem
- Agresywny
- Jakiś inny (opisz)

23. Proszę powiedz nam co jeszcze chciałbyś żebyśmy wiedzieli o tobie...

24. Czy masz jakieś trudności i kłopoty związane ze szkołą i rówieśnikami, o których chciałbyś porozmawiać podczas zajęć? Wypisz propozycje:

25. Czego spodziewasz się nauczyć na naszych zajęciach