# Karta obserwacji zachowań związanych z przeżywaniem przez ucznia/uczennicę silnego lęku.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Niepokojące zachowania związane z lękiem | | | |
|  | Podczas lekcji | Tak | Nie |
| 1. | Nigdy sam/sama nie zgłasza się do odpowiedzi |  |  |
| 2. | Zapytany/zapytana nie potrafi udzielić odpowiedzi (często mówi w takiej sytuacji: *nie wiem*/*nie pamiętam*) |  |  |
| 3. | W trakcie odpowiedzi ustnej na forum klasy np. czerwieni się, poci, drżą mu/jej ręce, głos, jąka się, dygocze, ma trudności w wysławianiu się, mówi bardzo cicho lub całkiem milczy, wzrok wbija w ławkę/podłogę, wybucha płaczem |  |  |
| 4. | Nie czyta na głos, nie recytuje wierszy, nie śpiewa; nie ma możliwości oceny tych umiejętności dziecka |  |  |
| 5. | Porozumiewa się tylko za pomocą komunikacji niewerbalnej, na piśmie |  |  |
| 6. | Nie odzywa się na lekcji w ogóle, ale podczas przerwy już tak |  |  |
| 7. | W trakcie klasówki/kartkówki jest w dużym niepokoju, nie jest w stanie się skupić, mówi, że „ma czarną dziurę w głowie” |  |  |
| 8. | W trakcie odpowiedzi ustnej/pisemnej pod wpływem silnego stresu potrafi wyjść/uciec z sali |  |  |
| Niepokojące zachowania związane z lękiem | | | |
|  | Podczas lekcji | Tak | Nie |
| 9. | Na krytykę i słabe oceny reaguje zawstydzeniem, płaczem |  |  |
| 10. | Bacznie i z zainteresowaniem przygląda się otoczeniu, przy jednoczesnym braku reakcji emocjonalnej na to, co się dzieje |  |  |
| 11. | Nie bierze udziału w zabawach grupowych, w tym lekcjach WF |  |  |
| 12. | Często zgłasza potrzebę wyjścia do toalety |  |  |
| 13. | Często zgłasza bóle somatyczne, przez co bywa zwalniany/zwalniana z lekcji, dużą ich część spędza np. u pielęgniarki |  |  |
| 14. | Często jest zamyślony/zamyślona, patrzy w okno, ma trudność ze skupieniem się na zadaniu |  |  |
| 15. | Z powodu odczuwanego niepokoju wierci się, nie może usiedzieć na krześle |  |  |
| 16. | Podchodzi do okna i sprawdza, czy są tam jego/jej rodzice |  |  |
|  | Podczas przerwy | Tak | Nie |
| 17. | Czas na przerwach spędza sam/sama |  |  |
| 18. | Izoluje się od otoczenia poprzez używanie słuchawek, telefonu, książki |  |  |
| 19. | Sam/sama z siebie nie inicjuje kontaktu z rówieśnikami, odpowiada jedynie w sytuacji, gdy któryś uczniów się do niego/niej zwróci |  |  |
| 20. | Nie wchodzi w interakcje z rówieśnikami, nawet jeśli oni inicjują kontakt |  |  |
| Niepokojące zachowania związane z lękiem | | | |
|  | Podczas przerwy | Tak | Nie |
| 21. | Zapytany/zapytana o coś reaguje zawstydzeniem |  |  |
| 22. | Ucieka w sytuacji, gdy ktoś się do niego/niej zwraca |  |  |
| 23. | Bacznie i z zainteresowaniem przygląda się zabawom rówieśników, jednak nie przyłącza się do nich |  |  |
| 24. | Unika lub odmawia przebywania na otwartej przestrzeni np. na boisku szkolnym |  |  |
|  | Obecność w szkole | Tak | Nie |
| 25. | Jest przyprowadzany/przyprowadzana do szkoły przez opiekunów, ponieważ odmawia samodzielnego przychodzenia (mimo braku przeciwwskazań) |  |  |
| 26. | Niechętnie chodzi do szkoły lub odmawia chodzenia do niej z obawy przed rozłąką z bliskimi |  |  |
| 27. | Aby jego/jej pobyt w szkole w ogóle był możliwy, bliska osoba musi przebywać razem z dzieckiem na terenie placówki (dziecko domaga się, aby np. rodzic przebywał w trakcie lekcji razem z nim/nią w sali lub czekał na korytarzu, ewentualnie pod szkołą) |  |  |
| 28. | W chwili rozłąki (np. przy pożegnaniu po dotarciu do szkoły) reaguje oporem, płaczem |  |  |
| 29. | Zgłasza różne objawy somatyczne w sytuacji rozłąki (np. rano przy rozstaniu w szkole) |  |  |
| Niepokojące zachowania związane z lękiem | | | |
|  | Obecność w szkole | Tak | Nie |
| 30. | Często zgłasza bóle somatyczne, z powodu których jest zwalniany/zwalniana do domu |  |  |
| 31. | Często jest nieobecny/nieobecna w szkole z powodu złego samopoczucia |  |  |
| 32. | Zaobserwować można spadek frekwencji w miarę trwania roku szkolnego |  |  |
| 33. | W związku z trudnościami w funkcjonowaniu ucznia/uczennicy w szkole (np. częste nieobecności, odmowa rozstania z opiekunem, odmowa mówienia, wycofanie z relacji rówieśniczych) jest pomysł zorganizowania mu/jej nauczania indywidualnego |  |  |
|  | Szkolne wydarzenia | Tak | Nie |
| 34. | Unika lub odmawia uczestniczenia w wydarzeniach szkolnych, w trakcie których w jednym miejscu przebywa na raz duża liczba osób |  |  |
| 35. | Unika lub odmawia samodzielnego uczestniczenia w zorganizowanych wyjściach, wycieczkach szkolnych; musi towarzyszyć mu/jej osoba bliska |  |  |
| 36. | Całkowicie odmawia uczestniczenia w jakichkolwiek wyjściach, wyjazdach szkolnych |  |  |
|  | Inne sytuacje | Tak | Nie |
| 37. | Zamartwia się nieszczęściami, które mogłyby przydarzyć się najbliższym osobom |  |  |
| Niepokojące zachowania związane z lękiem | | | |
|  | Inne sytuacje | Tak | Nie |
| 38. | Często przewiduje, że „coś złego” stanie się w przyszłości, np. wybuchnie wojna, będzie trzęsienie ziemi |  |  |
| 39. | Zamartwia się, że nieszczęśliwe zdarzenie rozdzieli go z najbliższymi osobami, że nie wrócą i już nigdy ich nie spotka |  |  |
| 40. | Uporczywie myśli o śmierci rodziców |  |  |
| 41. | Często dopytuje, czy na pewno nic złego się nie stanie, szuka potwierdzenia, że wszystko będzie dobrze; zapewnienia te przynoszą ulgę na chwilę |  |  |
| 42. | Często dopytuje o rodziców, prosi by do nich zadzwonić i sprawdzić, czy wszystko u nich dobrze |  |  |
| 43. | Zamartwia się np. o osiągnięcia szkolne, relacje rówieśnicze, nawet jeśli nie ma ku temu obiektywnych powodów |  |  |
| 44. | Stale odczuwa niepokój, co może wyrażać się trudnością z usiedzeniem w miejscu czy trudnością w koncentracji, częstym rozpraszaniem, drażliwością, zmęczeniem lub trudnością z odprężeniem się |  |  |
| 45. | Reaguje przerażeniem, objawami somatycznymi i ucieczką w sytuacji, gdy zobaczy coś, czego się bardzo boi, np. pająka, osę. Później unika miejsc, gdzie może spotkać obiekt, którego się boi, np. nie chce wejść do sali, w której był pająk lub wyjść na boisko szkolne, gdzie mogą latać osy. Przekonywanie (racjonalne argumenty) nie zmniejszają nasilenia objawów |  |  |
| Niepokojące zachowania związane z lękiem | | | |
|  | Inne sytuacje | Tak | Nie |
| 46. | Nieustająco obawia się braku akceptacji oraz krytyki ze strony dorosłych i rówieśników |  |  |
| 47. | W obecności innych czuje się zawstydzone i skrępowane |  |  |
| 48. | W ogóle nie odzywa się w szkole |  |  |
|  | Obserwacje własne |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |