|  |
| --- |
| ***Инструкция:*** Оцените изменение в своём самочувствии, произошедшее в последнее время (ответ «да»/ «нет»)   **В последнее время...**  1. Я быстро устаю.  2. Думаю, что у меня дела лучше, чем у некоторых ребят.  3. Я чувствую себя свободнее.  4. У меня появились головокружения (слабость, подташнивание).  5. Учителя недовольны мной (больше замечаний).  6. Мне не хватает уверенности в себе.  7. Я чувствую себя в безопасности.  8. Я избегаю трудностей.  9. Я могу легко расстроиться и даже заплакать.  10. У меня стало больше конфликтов.  11. Домашние задания стали интереснее.  12. Я хуже понимаю объяснения учителей.  13. Я долго переживаю неприятности.  14. Я не высыпаюсь.  15. Хочу, чтобы в 5-м классе учили прошлогодние учителя.  ***Экспресс-методика  «Выявление тревожности у пятиклассников в период адаптации»***  ***Подсчёт баллов:***  Начисляется по 1 баллу за каждый ответ   «да» на вопросы – 1, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15   «нет» на вопросы – 2, 3, 7, 11   ***Оценка уровня тревожности:***  1 – 4 – низкий уровень,  5 – 7 – средний уровень,  8 – 10 – повышенный уровень,  11 – 15 – высокий уровень. |