|  |
| --- |
| ***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. |