ЭКСПРЕСС-МЕТОДИКА

ВЫЯВЛЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ У ПЯТИКЛАССНИКОВ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ

Хмельницкая О.

Детям предлагается оценить изменения в своем самочувствии, произошедшие **в последнее время**. Положительное утверждение принимается только в том случае, если произошло изменение. Например, ребенок быстро уставал и так же быстро или меньше устает сейчас, в этом случае ответ будет отрицательным.

Каждое из предложенных утверждений следует начинать с фразы **«В последнее время…»**

1. Я быстро устаю (*да, нет*).
2. Думаю, что у меня дела лучше, чем у некоторых ребят (*да, не*т).
3. Я чувствую себя свободнее (*да, нет*).
4. У меня появились головокружения/слабость/подташнивание (*да, нет*).
5. Учителя недовольны мной (больше замечаний) (*да, нет*).
6. Мне не хватает уверенности в себе (*да, нет*).
7. Я чувствую себя в безопасности (*да, нет*).
8. Я избегаю трудностей *(да, нет)*.
9. Я могу легко расстроиться и даже заплакать *(да, нет)*.
10. У меня стало больше конфликтов *(да, нет)*.
11. Домашние задания стали интереснее *(да, нет)*.
12. Я хуже понимаю объяснения учителей *(да, нет)*.
13. Я долго переживаю неприятности *(да, нет)*.
14. Я не высыпаюсь *(да, нет)*.
15. Хочу, чтобы в 5-м классе учили прошлогодние учителя *(да, нет)*.

Подсчет баллов:

Начисляется по 1 баллу за каждый ответ «да» на вопросы — 1, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15 и «нет» на вопросы — 2, 3, 7, 11.

Оценка уровня тревожности:

1–4 балла — низкий уровень.
5–7 баллов — средний уровень.
8–10 баллов — повышенный уровень.
11–15 баллов — высокий уровень.