**ЭКСПРЕСС-МЕТОДИКА**

**ВЫЯВЛЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ У ПЯТИКЛАССНИКОВ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ**

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…»**

**Инструкция:** Оцените изменение в своём самочувствии, произошедшее в последнее время (ответ «да»/ «нет»)

**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.