**Экспресс-методика выявления тревожности учащихся 3-5 классов.**

**Цель:** определить уровень тревожности учащихся младшего школьного возраста.

Детям предлагается оценить свое самочувствие в последнее время.

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, нет)
3. Я чувствую себя свободнее (да, нет)
4. У меня появилось головокружение/ 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 учителя (да, нет)
13. Я долго переживаю неприятности (да, нет)
14. Я не высыпаюсь (да, нет)
15. Хочу, чтобы меня учила моя учительница (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

«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.