

Экспресс диагностика осуществляется в группе, дети сами обрабатывают свои ответы и считают баллы. Это значительно ускоряет обработку результатов.

Детям предлагается оценить изменения в своем самочувствии, произошедшие в последнее время. Произносится такая речь: «Ребята! В этом году вы перешли в среднее звено. Давайте посмотрим, что изменилось? Теперь у вас много новых предметов, учителей, вы ходите заниматься в разные кабинеты. А как вы чувствуете себя? Комфортно или не очень? Давайте оценим!»

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 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

«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.

Дети подсчитывают баллы, психолог спрашивает: «Кто набрал больше 8 баллов, поднимите руку». Тем, кто набрал больше 8ми баллов рекомендуется больше отдыхать, бывать на природе и меньше тревожиться.

	Низкий уровень 1-4 балла	Средний уровень 5-7 баллов	Повышенный уровень 8-10 баллов	Высокий уровень 11-15 баллов
5 класс				