Ф. И. обучающегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа\_\_\_\_\_\_ Дата проведения*\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Уважаемый обучающийся!*

Ниже перечислены ситуации, с которыми ты часто встречаешься в жизни. Внимательно прочитай каждое предложение.

Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, обведи цифру «0».

Если она немного волнует, беспокоит тебя, обведи цифру «1».

Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что ты предпочёл бы избежать её, обведи цифру «2».

Если она для тебя очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведи цифру «3».

Если ситуация для тебя крайне неприятна, если ты не можешь перенести её и она вызывает у тебя очень сильное беспокойство, очень сильный страх, обведи цифру «4».

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Отвечать у доски. | 0 1 2 3 4 |
| 2. Пойти в дом к незнакомым людям. | 0 1 2 3 4 |
| 3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах. | 0 1 2 3 4 |
| 4. Разговаривать с директором школы. | 0 1 2 3 4 |
| 5. Думать о своём будущем. | 0 1 2 3 4 |
| 6. Учитель смотрит в журнал, кого бы спросить. | 0 1 2 3 4 |
| 7. Тебя критикуют, в чём-то упрекают. | 0 1 2 3 4 |
| 8. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь. | 0 1 2 3 4 |
| 9. Пишешь контрольную работу. | 0 1 2 3 4 |
| 10. После контрольной учитель говорит отметки. | 0 1 2 3 4 |
| 11. На тебя не обращают внимания. | 0 1 2 3 4 |
| 12. У тебя что-то не получается. | 0 1 2 3 4 |
| 13. Ждёшь родителей с родительского собрания. | 0 1 2 3 4 |
| 14. Тебе грозит неудача, провал. | 0 1 2 3 4 |
| 15. Слышишь за своей спиной смех. | 0 1 2 3 4 |
| 16. Сдаёшь экзамены в школе. | 0 1 2 3 4 |
| 17. На тебя сердятся (непонятно почему). | 0 1 2 3 4 |
| 18. Тебе нужно выступить перед небольшой аудиторией. | 0 1 2 3 4 |
| 19. Предстоит важное решающее дело. | 0 1 2 3 4 |
| 20. Не понимаешь объяснения учителя. | 0 1 2 3 4 |
| 21. С тобой не согласны, противоречат тебе. | 0 1 2 3 4 |
| 22. Сравниваешь себя с другими. | 0 1 2 3 4 |
| 23. Проверяют твои способности. | 0 1 2 3 4 |
| 24. На тебя смотрят как на маленького. | 0 1 2 3 4 |
| 25. На уроке учитель неожиданно задаёт тебе вопрос. | 0 1 2 3 4 |
| 26. Замолчали, когда ты подошёл (подошла). | 0 1 2 3 4 |
| 27. Оценивается твоя работа. | 0 1 2 3 4 |
| 28. Думаешь о своих делах. | 0 1 2 3 4 |
| 29. Тебе надо принять для себя решение. | 0 1 2 3 4 |
| 30. Не можешь справиться с домашним заданием. | 0 1 2 3 4 |

Спасибо за сотрудничество!

Ф. И. обучающегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа\_\_\_\_\_\_ Дата проведения*\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Уважаемый обучающийся!*

Ниже перечислены ситуации, с которыми ты часто встречаешься в жизни. Внимательно прочитай каждое предложение.

Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, обведи цифру «0».

Если она немного волнует, беспокоит тебя, обведи цифру «1».

Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что ты предпочёл бы избежать её, обведи цифру «2».

Если она для тебя очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведи цифру «3».

Если ситуация для тебя крайне неприятна, если ты не можешь перенести её и она вызывает у тебя очень сильное беспокойство, очень сильный страх, обведи цифру «4».

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Отвечать у доски. | 0 1 2 3 4 |
| 2. Пойти в дом к незнакомым людям. | 0 1 2 3 4 |
| 3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах. | 0 1 2 3 4 |
| 4. Разговаривать с директором школы. | 0 1 2 3 4 |
| 5. Думать о своём будущем. | 0 1 2 3 4 |
| 6. Учитель смотрит в журнал, кого бы спросить. | 0 1 2 3 4 |
| 7. Тебя критикуют, в чём-то упрекают. | 0 1 2 3 4 |
| 8. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь. | 0 1 2 3 4 |
| 9. Пишешь контрольную работу. | 0 1 2 3 4 |
| 10. После контрольной учитель говорит отметки. | 0 1 2 3 4 |
| 11. На тебя не обращают внимания. | 0 1 2 3 4 |
| 12. У тебя что-то не получается. | 0 1 2 3 4 |
| 13. Ждёшь родителей с родительского собрания. | 0 1 2 3 4 |
| 14. Тебе грозит неудача, провал. | 0 1 2 3 4 |
| 15. Слышишь за своей спиной смех. | 0 1 2 3 4 |
| 16. Сдаёшь экзамены в школе. | 0 1 2 3 4 |
| 17. На тебя сердятся (непонятно почему). | 0 1 2 3 4 |
| 18. Тебе нужно выступить перед небольшой аудиторией. | 0 1 2 3 4 |
| 19. Предстоит важное решающее дело. | 0 1 2 3 4 |
| 20. Не понимаешь объяснения учителя. | 0 1 2 3 4 |
| 21. С тобой не согласны, противоречат тебе. | 0 1 2 3 4 |
| 22. Сравниваешь себя с другими. | 0 1 2 3 4 |
| 23. Проверяют твои способности. | 0 1 2 3 4 |
| 24. На тебя смотрят как на маленького. | 0 1 2 3 4 |
| 25. На уроке учитель неожиданно задаёт тебе вопрос. | 0 1 2 3 4 |
| 26. Замолчали, когда ты подошёл (подошла). | 0 1 2 3 4 |
| 27. Оценивается твоя работа. | 0 1 2 3 4 |
| 28. Думаешь о своих делах. | 0 1 2 3 4 |
| 29. Тебе надо принять для себя решение. | 0 1 2 3 4 |
| 30. Не можешь справиться с домашним заданием. | 0 1 2 3 4 |

Спасибо за сотрудничество!