

Методика самооценка школьных ситуаций Кондаша

Инструкция. Оцени пожалуйста, каждую ситуацию в баллах в зависимости от того, насколько она может вызвать у тебя тревогу:

- 0-ситуация не волнует;
- 1-ситуация волнует незначительно;
- 2-ситуация достаточно волнует
- 3-ситуация волнует очень сильно.

Ситуации

1. Ответ у доски. 2. Разговор с директором, завучем школы. 3. Учитель решает, кого спросить. 4. Тебя критикуют и в чем-то упрекают взрослые. 5.Выполнение контрольной работы. 6.Учитель называют оценки за контрольную работу. 7.Ожидание родителей с родительского собрания. 8.Сдача экзамена. 9.Участие в соревнованиях: конкурсах. 10.Непонимание объяснений учителя. 11.Неожиданный вопрос учителя. 12. Не получается домашнее задание. 13. Принятие важного решения. 14. Тебя критикуют товарищи, одноклассники.

Оценка результата

До 20 баллов — низкий уровень тревожности; 20-30 баллов — средний уровень тревожности; более 30 баллов — высокий уровень тревожности.

При высоком уровне тревожности обратиться к школьному психологу