***Инструкция***. Перечислены ситуации, с которыми Вы часто встречались в жизни. Некоторые из них могут быть для Вас неприятными, вызвать волнение, беспокойство, тревогу, страх. Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр справа: 0, 1, 2, 3, 4.

**0 -** Если ситуация **совершенно не кажется Вам неприятной**, обведите цифру - 0.

**1-** Если **она немного волнует**, беспокоит Вас, обведите цифру - 1.

**2 -** Если ситуация **достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство**, что Вы предпочли бы избежать её, обведите цифру - 2.

**3 -** Если она для Вас **очень неприятна и вызывает сильное беспокойство**, тревогу, страх, обведите цифру — 3.

**4 -** Если ситуация для Вас **крайне неприятна**, если вы не можете перенести её и она вызывает у вас очень сильное беспокойство, очень сильный страх, обведите цифру - 4.

Ваша задача - представить себе как можно яснее каждую ситуацию и обвести кружком ту цифру, которая указывает в какой степени эта ситуация может вызывать у Вас опасение, беспокойство, тревогу страх.

1. Отвечать у доски

2. Пойти в дом к незнакомым людям

3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах

4. Разговаривать с директором школы

5. Думать о своем будущем

6. Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить

7. Тебя критикуют, в чем-то упрекают

8. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)

9. Пишешь контрольную работу

10. После контрольной учитель называет отметки

11. На тебя не обращают внимания

12. У тебя что-то не получается

13. Ждешь родителей с родительского собрания

14. Тебе грозит неудача, провал

15. Слышишь за своей спиной смех

16. Сдаешь экзамены в школе

17. На тебя сердятся (непонятно почему)

18. Выступать перед большой аудиторией

19. Предстоит важное, решающее дело

20. Не понимаешь объяснений учителя

21. С тобой не согласны, противоречат тебе

22. Сравниваешь себя с другими

23. Проверяются твои способности

24. На тебя смотрят как на маленького

25. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос

26. Замолчали, когда ты подошел (подошла)

27. Оценивается твоя работа

28. Думаешь о своих делах

29. Тебе надо принять для себя решение

30. Не можешь справиться с домашним заданием