

Исследование адаптации

Начальная школа

Начало систематического обучения в школе вызывает у первоклассников необходимость адаптироваться к учебным нагрузкам, к новым условиям жизни и новому коллективу. Адаптационный период предъявляет повышенные требования к организму школьника, особенно к его нервной системе. Для того, чтобы трудности первых недель обучения в школе не стали причиной отчуждения от учебного процесса, психологической службой проводится диагностика начальных форм дезадаптации.

Младший школьный возраст является наиболее чувствительным к несоответствию средовых воздействий и функциональных возможностей организма. Процесс адаптации детей к условиям образовательной среды сопровождается изменением функционального состояния физиологических систем организма, напряжением регуляторных механизмов. Одним из психофизиологических маркеров готовности ребенка к систематическому обучению являются показатели умственной и физической работоспособности. Работоспособность зависит от множества факторов, как внутренних, так и внешних. Она напрямую связана с состоянием здоровья и функциональной зрелостью организма.

Мы выделили несколько линий анализа ситуации:

1. *«Введение в школьную жизнь» (наблюдение в рамках курса — психологи);*
2. психологическая готовность детей к школе (диагностика - психологи);
3. наблюдение поведения детей на уроках: включение в деятельность, принятие и соблюдение школьных норм, социальные контакты (отношения с одноклассниками, отношение с учителем), эмоциональное самочувствие, (наблюдение на уроках, переменах — психологи); мотивация
4. освоение первоклассником учебного материала, включение в работу на уроке, отношение к школе, социальные контакты (отношения с одноклассниками, отношения с учителем), мотивация; соблюдение школьных норм, произвольность поведения - (педагоги);
5. исходная ситуация здоровья детей (врач-педиатр).

Критерии нарушения процесса адаптации

1. Отрицательный эмоциональный фон в основных сферах школьной жизни (отношение с одноклассниками, отношение с учителями, отношения к домашнему заданию, отношение к урокам)
2. Успеваемость – снижена умственная работоспособность и успеваемость.
3. Школьные нормы - неприятие школьных норм.
4. Здоровье – частые соматические заболевания и как следствие утомляемость, общая слабость ребенка.
5. Низкий уровень готовности к школе.
6. *Трудности (непринятие предложенных форм взаимодействия, непонимание предложенных учителем заданий, эмоциональное неблагополучие), выявленные на подготовительных уроках: «Введение в школьную жизнь»*

Основные причины трудностей в адаптации:

1. Низкий уровень готовности к школе: отсутствие мотивации детей к обучению; низкий уровень развития произвольности; отставание в интеллектуальном развитии.
2. Личностные особенности ребенка (замкнутость, агрессивность, медлительность).
3. Задержки развития эмоционально-волевой сферы (дефицит сознательной регуляции собственной деятельности).
4. Неблагоприятная социальная ситуация развития.
5. Низкая посещаемость из-за хронических заболеваний.
6. Особенности педагога, затрудняющие установление контакта с детьми.
7. Особенности условий, ритма и режима существующего в данном коллектив.

В настоящий момент диагностика психологической готовности к школе осуществляется в рамках краевого направления. В связи с этим результаты диагностики приходят к концу второй четверти.

Для анализа результатов все данные оформляются в одну таблицу.

Для анализа индивидуальной ситуации каждого ребенка используется следующая форма:

Формализованная индивидуальная оценка ситуации каждого ребенка по следующим параметрам:											
№	Класс, ФИ ребенка	Здоровье	Готовность к школе	Произвольность		Личностно-мотивационная сфера (ведущий мотив в УД, тревожность/замкнутость/агрессивность)	Социальные контакты: сверстники, учителя	Движение в содержании	Психолого-педагогические наблюдения на уроках	Уровень адаптации	Прогноз адаптации
				Школьные нормы	Выполнение заданий						
1А											
	ученик 1	снижение зрения	Ниже ср.	+	+	Коммуникативный + игровой, тревожность	Есть несколько друзей в классе	норма	Снижение темпа, играет	Сред.	положительный
	ученик 2	дефицит массы тела,	Ниже среднего	+-	+-	Коммуникативный + игровой, тревожность	+	ниже нормы	девочка нуждается в дополнительной отработке тем, индивидуально прояснении заданий	Ниже среднего	Условно положительный

Адаптация в подростковой школе (5-6 класс)

Значимыми сферами адаптации являются:

- Отношения с педагогами
- Отношения с классным наставником
- Отношения с одноклассниками
- Отношение со старшеклассниками
- Отношение к учебе
- Отношение к организации внеучебной жизни
- статус в группе одноклассников (социометрия)

Показатели успешной адаптации:

1. Для пятиклассников должно быть характерным сохранение позитивного отношения к учебе и чувство контроля над собственной успеваемостью: проявление интереса к большинству предметов, положительная оценка новизны в учебном процессе подростковой школы, положительная оценка собственных учебных успехов по сравнению с предыдущим годом, отсутствие перегрузки, утомления, понятность и выполнимость учебных требований.
2. Пятиклассники должны отмечать наличие новых «вызовов», точек сопротивления, трудностей в подростковой ступени.
3. Пятиклассники должны чувствовать хорошее отношение к ним со стороны учителей подростковой ступени, открытость учителей для контактов, объективность и непредвзятость оценивания, новый тип отношений с учителями, по сравнению с первой ступенью, учителя должны быть интересны пятиклассникам, и отличаться от учителей первой ступени.
4. Пятиклассники должны положительно оценивать отношение к ним классного наставника:

видеть установку на поощрение учащегося, умение замечать сильные стороны учеников, стремление к взаимопониманию. Пятиклассники должны видеть, что классный наставник стремиться к интересной организации жизни класса, помогает в организации классных дел и мероприятий.

5. Пятиклассники должны положительно оценивать отношения с учащимися из других классов, со старшеклассниками.
6. Пятиклассники должны чувствовать положительное отношение и поддержку со стороны одноклассников.
7. Пятиклассники должны отмечать сплоченность, организованность и дружеские отношения в классном коллективе.

Процедура проведения:

До этого года исследование проводилось один раз в год — в третьей четверти. В текущем учебном году предложена новая схема, включающая три этапа:

1 срез: конец сентября - начало октября: в начале года полезно узнать следующее: мотивацию ребят к учебе, их ожидания от средней школы и их страхи. Эта информация поможет педагогам в построении рабочих программ.

2 срез: декабрь- январь: предлагается проводить его по прошествии полугода, для того чтобы посмотреть насколько собственно ребята адаптировались к новым условиям: посмотреть на отношения в классе, отношения с учителями. Эта информация поможет обнаружить трудности, с которыми ребята столкнулись и будет понятно, на что стоит обратить внимание и что корректировать.

3 срез: в 6 классе: с началом 6 класса ребята переходят в другой корпус, в корпус старшей школы и здесь они переживают этап адаптации к новым условиям, новой среде. Информация данной анкеты позволяет увидеть отношение ребят к учителям, отношения внутри класса, отношение к новой форме работы, курсам по выбору, отношения со старшеклассниками.

Результаты исследования позволяют:

1. выделить основные сферы и факторы затруднений в адаптации для отдельных классов и параллели в целом
2. выделить трудности в адаптации отдельных учащихся
3. спланировать и провести совместно с педагогами коррекционную или развивающую работу как на классе, так и с отдельными учащимися
4. увидеть результаты этой работы.

Анкеты прилагаются

Адаптация — идентификация десятиклассников

Исследование проводится, чтобы получить ответы на следующие вопросы:

1. какова оценка десятиклассником процесса своей адаптации к старшей школе: вопросы касаются как отношения к составлению учебного плана, так и отношений с новыми учителями и одноклассниками;
2. какова самооценка старшеклассниками эмоционального состояния и самочувствия;
3. какова оценка требований старшей ступени, какие вопросы обсуждаются с классными советниками, какова оценка будущих результатов старшей школы.

Каким должен быть процесс адаптации десятиклассников к старшей ступени?

- Специальные мероприятия по адаптации к старшей школе должны отразиться в оценках десятиклассниками адаптации к ступени как к достаточно лёгкому процессу.
- В связи с тем, что в старшей ступени проводятся специальные мероприятия по составлению своего индивидуального учебного плана, то учащиеся должны оценивать процесс выбора предметов для профильного обучения и составления ИОП как посильный для себя.
- Так как старшая ступень предъявляет новые, более высокие, требования к учебному процессу, то учащиеся в начале 10 класса затрачивали больше времени и сил на

выполнение домашних заданий. Однако к третьей четверти они должны уже привыкнуть к новым условиям учебного процесса, а потому предполагается, что выполнение домашних заданий уже стало не таким ресурсоёмким как по времени, так и по силам. В-целом, к третьей четверти десятиклассники уже должны привыкнуть к новой нагрузке.

- В-целом, за полгода от начала старшей школа учащиеся должны освоиться в отношениях с новыми учителями и одноклассниками – найти общий язык и взаимопонимание.
- Настроение и самочувствие должны оцениваться десятиклассниками с преобладанием положительным эмоций.
- В-целом, десятиклассники должны понимать требования, которые предъявляются к ним старшей школой, и должны с ними справляться.
- Среди тем, с которыми десятиклассники обращаются к классным советникам, должны быть достаточно выражены (около 20%-30%) темы самоопределения.
- Десятиклассники должны видеть ценность своего обучения в старшей школе, а значит в их ответах должно быть описание тех ключевых компетентностей, которые формирует старшая школа, задач, на которые она работает (самостоятельность, ответственность, самоопределение и т.п.).

Проводится в виде фронтального анкетного опроса

Исследование позволяет:

Анкета прилагается

5 класс, 1 этап
Дорогой пятиклассник!

Ты уже месяц учишься в подростковой ступени нашей гимназии. Как ты освоился здесь? Что тебе нравится и не нравится? Мы предлагаем тебе ответить на несколько вопросов. Там, где есть пустая строка, напиши свое мнение.

Твоя психологическая служба

Подпиши свою анкету:

Фамилия _____ **Имя** _____ **Класс** _____

1. Интересно ли тебе учиться в подростковой ступени?

2. Есть ли что-то в подростковой школе, что тебе не нравится? Что тревожит? Если да, то что.

3. Подростковая ступень - это новый этап в твоей школьной жизни. Чего бы ты хотел на этом новом этапе: от себя, от учителей, одноклассников и классного наставника?

От себя:

От учителей:

От одноклассников:

От классного наставника:

4. Отметь значком «+» те чувства и эмоции, которые ты наиболее часто испытываешь:

Когда ты в школе	Да	Когда общаешься с классным наставником	Да
Усталость		Спокойствие	
Радость		Радость	
Интерес		Интерес	
Тревогу		Тревогу	
Грусть		Грусть	

Перечисли, кого из одноклассников ты

кого из одноклассников ты бы

бы попросил о помощи, если бы возникли сложности с каким-либо учебным предметом?	пригласил на свой день рождения?
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Перечисли, кого из одноклассников ты бы НЕ попросил о помощи, если бы возникли сложности с каким-либо учебным предметом?	Кого из одноклассников ты бы НЕ пригласил на свой день рождения?
1.	1.
2.	2.
3.	3.

5 класс, 2 этап
Дорогой пятиклассник!

Ты уже учишься в подростковой ступени нашей гимназии. Как ты освоился здесь? Что тебе нравится и не нравится? Мы предлагаем тебе ответить на несколько вопросов. Там, где есть пустая строка, напиши свое мнение.

Твоя психологическая служба

Подпиши свою анкету:

Фамилия _____ **Имя** _____ **Класс** _____

1. В какой ступени интересней учиться? (подчеркни только один вариант ответа)

- в первой
- во второй
- в обеих одинаково интересно
- в обеих одинаково неинтересно
- если бы было можно, я бы вернулся в начальную школу

2. Согласен ли ты со следующими утверждениями:

• Большинство предметов, которые я теперь изучаю, мне интересны	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
• В этом году я прилагаю больше усилий в учебе.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
• В этом году я успеваю сделать все домашние задания.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
• Чтобы исправить положение по некоторым предметам, мне потребуется слишком много времени.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
• Часто на уроках требуется то, что у меня не получается, чему нас еще не учили.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
• Требования в подростковой школе слишком высокие.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
• Мне кажется, я сбавил в учебе и закончу этот учебный год хуже, чем мог бы.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
• В этом году мне учиться не так интересно, как в прошлом.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет

3. Согласен ли ты со следующими утверждениями:

• Большинство учителей средней ступени хорошо ко мне относятся.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
• Я могу завести разговор с любым учителем, который ведет в нашем классе.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
• В подростковой школе появилось много учителей, с которыми мне трудно найти общий язык, трудно договориться.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
• С большинством взрослых, которые работают в подростковой школе, интересно общаться.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
• Есть учителя, которые ко мне придираются.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
• Некоторые учителя ставят несправедливые оценки.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
• Часто я не понимаю, что нужно сделать, чтобы получить хорошую оценку.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет

4. Как ты думаешь, как относятся старшеклассники к 5-тиклассникам?

• В целом старшеклассники неплохо относятся к нам	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
• С большинством старшеклассников можно запросто поговорить, что-то спросить, попросить помощи	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
• Чаще всего старшеклассники обижают нас, могут ударить, оттолкнуть, забрать деньги	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет

5. Согласен ли ты со следующими утверждениями:

Мой классный наставник стремится к тому, чтобы меня чаще хвалить, чем ругать.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
Мой классный наставник способен посмотреть на мир моими глазами, понять мою точку зрения	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
Мой классный наставник дает мне понять, что знает мои сильные и слабые стороны, независимо от оценок в журнале	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
Мой классный наставник стремится к тому, чтобы жизнь класса была интересной и увлекательной.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
Мой классный наставник умеет придумать и организовать интересные дела и мероприятия.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
6. Согласен ли ты со следующими утверждениями:				
Большинство одноклассников относятся ко мне дружелюбно.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
С большинством моих одноклассников я могу договориться.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
Многие одноклассники относятся ко мне враждебно.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
Если бы было можно, я перешел бы в другой класс.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
С моими одноклассниками мы не только учимся, но и занимаемся разными интересными делами.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
Со стороны одноклассников я чувствую больше поддержки, чем раньше.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
7. Согласен ли ты со следующим утверждением:				
Хорошо, что мы остались учиться в этом корпусе.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет

Почему хорошо (или не хорошо), что вы остались учиться в этом корпусе?

Изменилось ли что-то в твоей школьной жизни, после перехода в подростковую ступень?	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
---	----	-----------	------------	-----

Если изменилось, то что?

Изменилось ли к тебе отношение со стороны учителей, после перехода в подростковую ступень?	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
--	----	-----------	------------	-----

Если изменилось, то как?

8. Обведи нужный вариант, продолжающий предложение:

Если в классе ожидается какое-то интересное мероприятие, я думаю, что...

4. я буду организовывать его и участвовать в нем
5. я буду только участвовать в нем
6. я буду его организовывать, но не буду участвовать
7. я не буду ни участвовать, ни организовывать

Почему ты выбрал именно этот вариант? _____

9. Отметь значком «+» те чувства и эмоции, которые ты наиболее часто испытываешь:

Когда ты в школе	Да
Усталость	
Радость	
Интерес	
Тревогу	
Грусть	

Когда общаешься с классным наставником	Да
Спокойствие	
Радость	
Интерес	
Тревогу	
Грусть	

10.

Перечисли, кого из одноклассников ты бы попросил о помощи, если бы возникли сложности с каким-либо учебным предметом?	Кого из одноклассников ты бы пригласил на свой день рождения?
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Перечисли, кого из одноклассников ты бы НЕ попросил о помощи, если бы возникли сложности с каким-либо учебным предметом?	Кого из одноклассников ты бы НЕ пригласил на свой день рождения?
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Дорогой друг!

Ты уже второй год учишься в подростковой ступени нашей гимназии. Как ты освоился здесь? Что тебе нравится и не нравится? Мы предлагаем тебе ответить на несколько вопросов. Там, где есть пустая строка, напиши свое мнение.

Твоя психологическая служба

Подпиши свою анкету:

Фамилия _____ **Имя** _____ **Класс** _____

1. Согласен ли ты со следующими утверждениями:

• Большинство предметов, которые я теперь изучаю, мне интересны	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
• В этом году я прилагаю больше усилий в учебе.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
• Чтобы исправить положение по некоторым предметам, мне потребуется слишком много времени.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
• Часто на уроках требуется то, что у меня не получается, чему нас еще не учили.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
• Требования в подростковой школе слишком высокие.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
• Я стал учиться хуже, несмотря на все мои старания.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
• Мне кажется, я сбавил в учебе и закончу этот учебный год хуже, чем мог бы.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
• В этом году мне учиться не так интересно, как в прошлом.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет

2. Согласен ли ты со следующими утверждениями:

• Большинство учителей средней ступени хорошо ко мне относятся.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
• Я могу завести разговор с любым учителем, который ведет в нашем классе.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
• В подростковой школе появилось много учителей, с которыми мне трудно найти общий язык, трудно договориться.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
• С большинством взрослых, которые работают в подростковой школе, интересно общаться.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
• Есть учителя, которые ко мне придираются.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
• Некоторые учителя ставят несправедливые оценки.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет

3 Понимаешь ли ты, за что получаешь оценки по предметам? (поставь «V» в соответствующей клеточке)

	математика	русский язык	литература	биология	иностр. язык	обществознание	технология	история	география	ИЦН	искусство	изо	физкультура
Я всегда понимаю, что от меня требует учитель, чтобы получить хорошую оценку по предмету													
Я не всегда понимаю, что от меня требует учитель, чтобы получить хорошую оценку по предмету													
Я не понимаю, за что получаю оценку по предмету													

**4. Сколько времени на выполнение домашнего задания ты обычно тратишь?
(поставь «V» в ответствующей клеточке)**

	математика	русский язык	литература	биология	иностр. язык	обществознание	технология	история	география	ИЦН	искусство	изо	физкультура
Нисколько													
Пол часа													
Час													
Полтора часа													
Больше полутора часов													

5. Как ты думаешь, как относятся старшеклассники к 6-тиклассникам?

- В целом старшеклассники неплохо относятся к нам | Да | Скорее да | Скорее нет | Нет

• С большинством старшеклассников можно запросто поговорить, что-то спросить, попросить помощи	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
• Чаще всего старшеклассники обижают нас, могут ударить, оттолкнуть, забрать деньги	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет

6. Согласен ли ты со следующими утверждениями:

• Мой классный наставник стремится к тому, чтобы меня чаще хвалить, чем ругать.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
• Мой классный наставник способен посмотреть на мир моими глазами, понять мою точку зрения	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
• Мой классный наставник дает мне понять, что знает мои сильные и слабые стороны, независимо от оценок в журнале	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
• Мой классный наставник стремится к тому, чтобы жизнь класса была интересной и увлекательной.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
• Мой классный наставник умеет придумать и организовать интересные дела и мероприятия.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет

7. Согласен ли ты со следующими утверждениями:

• Большинство одноклассников относятся ко мне дружелюбно.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
• С большинством моих одноклассников я могу договориться.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
• Многие одноклассники относятся ко мне враждебно.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
• Если бы было можно, я перешел бы в другой класс.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
• С моими одноклассниками мы не только учимся, но и занимаемся разными интересными делами.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет

8. Согласен ли ты со следующим утверждением:

• Хорошо, что мы перешли учиться в этот корпус.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
---	----	-----------	------------	-----

Почему хорошо (или не хорошо), что вы перешли учиться в этот корпус? _____

• Если бы была возможность, я бы вернулся (лась) в старый корпус.	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
---	----	-----------	------------	-----

Почему хотелось (не хотелось) бы вернуться в старый корпус? _____

• Изменилось ли к тебе отношение со стороны учителей, после перехода в подростковую ступень?	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
--	----	-----------	------------	-----

Если изменилось, то как? _____

9. Обведи нужный вариант, продолжаящий предложение:

Если в классе ожидается какое-то интересное мероприятие, я думаю, что...

- я буду организовывать его и участвовать в нем

- я буду только участвовать в нем
- я буду его организовывать, но не буду участвовать
- я не буду ни участвовать, ни организовывать

Почему ты выбрал именно этот вариант? _____

10. Отметь значком «+» те чувства и эмоции, которые ты наиболее часто испытываешь:

Когда общаешься с классным наставником	Да
Спокойствие	
Радость	
Интерес	
Тревогу	
Грусть	

11.

Перечисли, кого из одноклассников ты бы попросил о помощи, если бы возникли сложности с каким-либо учебным предметом?	Кого из одноклассников ты бы пригласил на свой день рождения?
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Перечисли, кого из одноклассников ты бы НЕ попросил о помощи, если бы возникли сложности с каким-либо учебным предметом?	Кого из одноклассников ты бы НЕ пригласил на свой день рождения?
1.	1.

2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Уважаемый десятиклассник!

В этом году Вы перешли на новый этап школьной жизни. Старшая школа предложила Вам совсем иную форму организации Вашего учебного процесса. У Вас появилось больше свободы выбора, но при этом появилась дополнительная ответственность за совершение этого выбора.

В связи с этим, мы предлагаем Вам подумать о том, насколько успешно у Вас получается перестроиться и приспособиться к изменениям в учебном процессе. Для этого оцените следующие утверждения согласно шкале, представленной ниже. Конфиденциальность информации, предоставленная Вами, гарантируется психологической службой. Заранее спасибо! Фамилия и имя _____ Класс _____ Возраст _____

Утверждения	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
1. Я легко приспособился(лась) к специфике старшей школы				
2. Мне было легко сделать выбор предметов для профильного обучения.				
3. Я стал(а) затрачивать больше времени и сил для выполнения домашнего задания				
4. Мне было легко составить учебный индивидуальный план.				
5. Я испытываю затруднение в общении с новыми педагогами.				
6. Мне нравится посещать курсы по выбору				
7. У меня появилось больше времени для того, чтобы заниматься учебными предметами, которые для меня интересны				
8. Мне сложно привыкнуть к новой нагрузке				
9. Я легко смог(ла) найти общий язык с новыми одноклассниками,				
10. Я доволен(льна), составленным мною учебным планом				
12. Если бы у меня была возможность на данный момент изменить свой учебный план, то я бы не стал (а) ничего менять.				
13. Меня устраивает отношение моих учителей ко мне				
Часть 2. Подчеркните верное для Вас утверждение или предложите свой вариант ответа. 1. В последнее время я замечаю у себя следующее настроение: 1. <i>Воодушевленное,</i> 2. <i>Приподнятое,</i> 3. <i>Подавленное,</i> 4. <i>Грустное,</i> 5. <i>Свой вариант ответа:</i> _____ 2. В последнее время, обращая внимание на своё самочувствие, я замечаю: 1. <i>резкие смены настроения</i> 2. <i>повышенная утомляемость</i> 3. <i>недовольство собой</i> 4. <i>разные проявления в поведении (подергивание век, постукивание ногой, покусывание губ)</i> 5. <i>Свой вариант ответа:</i> _____				

Часть 3. Ответьте на следующие вопросы:

8. До конца ли Вы понимаете требования, которые предъявляются к Вам школой?

9. Легко ли Вам справляться с этими требованиями?

10. С какими вопросами Вы обращаетесь за помощью к своему классному советнику? Приведите примеры:

6. Я вообще не обращаюсь к классному советнику (обведите вариант ответа, если Вы вообще не обращаетесь к классному по каким-то вопросам)

11. Что тебе даст обучение в 10-11 классах?
