

## Приложение № 1

### Анкета - опросник

Опросник опирается на методику диагностики уровня школьной тревожности Филлипса.

Шкала: уровень тревожности; общая тревожность в школе, переживание социального стресса, фрустрация потребности в достижении успеха, страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, страх несоответствовать ожиданиям окружающих, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, проблемы и страхи в отношениях с учителями и ровесниками.

Назначение опросника

Изучение уровня и характера тревожности, связанной с выступлениями на сцене у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 8 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется поразмышлять. Мы конечно сократили опросник.

Инструкция к опроснику.

«Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете на сцене. Старайтесь отвечать искренне, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

1. Волнуешься ли ты, когда надо идти на сцену?
2. Страшно выступать на академическом концерте?
3. Волнуешься ли ты выступать перед детьми в детском саду?.
4. В каком случае ты особо волнуешься?
5. Выступаешь ли ты в школе?
6. Выступаешь ли ты дома перед родителями или гостями?

## Приложение № 1

7. Как ты думаешь, отчего ты боишься сцены?

8. Как победить твой страх?

С помощью опросника мы натолкнули учеников на размышления над собственными волнениями и страхами перед сценой. Ученики сами разобрали личные переживания.. В конце года были позитивные ответы и был замечен психологический и эмоциональный рост обучающихся.