

Тест: «Тревожный ли у вас ребенок?»

Есть малыши, не сразу привлекающие внимание взрослых. Речь идет о «тревожных детях», которые чувствуют дискомфорт при контакте со сверстниками и взрослыми, за исключением близких людей.

Они не уверены в своих силах, испытывают разнообразные страхи, как реальные, так и вымышленные. Эти дети чувствуют себя беспомощными, боятся играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. Часто они ожидают самого худшего.

Уровень самооценки у таких детей низок. Они и впрямь думают, что самые некрасивые и неуклюжие, поэтому ищут одобрения взрослых во всем.

Чтобы понять, насколько тревожен Ваш ребёнок, посчитайте количество положительных ответов в следующих утверждениях:

Ребёнок не может долго работать, не уставая.

Не может сосредоточиться на чём-либо.

Любое задание вызывает беспокойство.

Во время выполнения задания напряжен.

Смущается чаще других.

Часто говорит о напряженных ситуациях.

Краснеет в незнакомой обстановке.

Руки у него обычно холодные и влажные.

Нередко бывает расстройство стула.

Жалуется, что ему снятся страшные сны.

Сильно потеет, когда волнуется.

Не обладает хорошим аппетитом.

Спит беспокойно, засыпает с трудом.

Обычно беспокоен, легко расстраивается.

Часто не может сдержать слезы.

Плохо переносить ожидание.

Не любит браться за новое дело.

Не уверен в себе, в своих силах.

Боится сталкиваться с трудностями.

15-20 баллов – высокая тревожность;

7-14 баллов – средняя тревожность;

1-6 баллов – низкая тревожность.