

## Тест на оценку уровня тревожности ребёнка

Подготовила: Волкова К.В.

Для тревожных детей характерны соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Предлагаем Вам, провести небольшой тест и определить какой уровень тревожности присущ вашему ребенку. Внимательно прочитайте эти утверждения и оцените, насколько они характерны для Вашего ребёнка. Если это проявление ярко выражено, поставьте 2 балла; если оно встречается периодически – 1 балл; если отсутствует – 0 баллов.

1. Легко расстраивается, много переживает.
2. Часто плачет, долго не может успокоиться.
3. Капризничает и раздражается по пустякам.
4. Часто обижается, дует, не переносит никаких замечаний.
5. Бывают припадки злости.
6. Заикается.
7. Грызёт ногти.
8. Сосёт палец.
9. Имеет плохой аппетит.
10. Разборчив в еде.
11. Засыпает с трудом.
12. Спит беспокойно.
13. Неохотно встаёт.
14. Часто моргает.
15. Дёргает рукой, плечом, тербит одежду.
16. Не умеет сосредоточиться, быстро отвлекается.
17. Старается быть тихим.
18. Боится темноты.
19. Боится одиночества.
20. Боится неудачи, не уверен в себе, нерешителен.
21. Испытывает чувство неполноценности.

Обработка результатов 28-42 балла – невроз, высокая степень психоэмоционального напряжения. 20-27 баллов – невроз был или будет в ближайшее время. 14-19 баллов – нервное расстройство, средняя степень психоэмоционального напряжения. 7-13 баллов – высокая степень психоэмоционального напряжения, ребёнку необходимо внимание. Менее 7 баллов – отклонения несущественны и являются выражением возрастных особенностей.

Уважаемые родители, проявляйте больше внимания своим детям, проводите больше времени вместе, и тогда ваш ребенок будет уверенным в себе!