

## Тест для родителей «Тревожен ли ваш ребёнок?»

Если Вы хотите узнать, есть ли тревожность у Вашего ребенка и насколько она сильна, прочтите следующие утверждения, отмечая для себя, сколько из них подходят Вашему ребенку. Каждый ответ «да» - 1 балл.

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Сложив все утвердительные ответы, Вы получите общий балл тревожности.

### **1 - 6 баллов – Низкий уровень тревожности**

Ваш ребенок достаточно устойчив к стрессам, что поможет ему быть физически и психологически здоровым.

### **7 - 14 баллов - Средний уровень тревожности**

Постарайтесь помочь Вашему ребенку приобрести уверенность в себе. Чаще вместе проводите свободное время. Не скупитесь на заслуженную похвалу.

### **15 - 20 баллов - Высокий уровень тревожности**

Нужна помощь психолога. «Запущенная» тревожность может перерасти в черту характера – личностную тревожность. А при возникновении неблагоприятных обстоятельств - грозит обернуться неврозом навязчивых состояний.