ВИЗНАЧТЕ РІВЕНЬ НЕРВОВО-ПСИХІЧНОГО НАПРУЖЕННЯ ВАШОЇ ДИТИНИ

Дана анкета спрямована на виявлення ознак нервово-психічної напруги у дітей. Прочитайте уважно запропоновані твердження. Відзначте 1 БАЛОМ твердження, які характерні для вашої дитини.

1. Гризе нігті
2. Смокче палець
3. Поганий апетит
4. Засинає повільно і з труднощами
5. Спить неспокійно
6. Встає неохоче
7. Скаржиться на головні болі
8. Скаржиться на болі в животі
9. Іноді буває блювота
10. Часто буває запаморочення
11. Заїкається
12. Надмірно потіє
13. Червоніє, блідне
14. Легко лякається
15. Часто тремтить від хвилювання, збудження
16. Часто плаче
17. Часто моргає
18. Бувають приступи злості
19. Надмірно рухливий
20. Буває нетримання стільця
21. Грає з якою-небудь частиною тіла
22. Буває, замріяного, і витає «в хмарах»
23. Не вміє зосередитися
24. Дуже тривожний
25. Занадто сором'язливий
26. Боїться темряви
27. Боїться самотності
28. Боїться тварин
29. Боїться шуму
30. Боїться чужих людей
31. Боїться висоти
32. Буває нетримання сечі
33. Часто смикає рукою, плечем
34. Псує речі
35. Дуже уразливий
36. Надмірно голосно відповідає на питання
37. Насилу включається в роботу
38. Метушливий, багато зайвих рухів
39. Нетерплячий, не може чекати
40. Дуже тихо говорить

Підрахуйте загальну кількість балів.
Отриману суму балів необхідно розділити на 40 і помножити на 100%.

Оцінка результатів:

Від 0 до 30% - слабка ступінь нервово-психічної напруги;
Від 30 до 50% - виражене нервово-психічне напруження;
50% і більше - висока ступінь нервово-психічної напруги.

Усі знають, що зі словами завжди треба бути обережними, зокрема якщо ці слова ви адресуєте своїй дитині-школяреві. Психологи стверджують, що ваші різкі висловлювання можуть призвести до того, що у дитини з'являться проблеми з успішністю, труднощі в стосунках з учителями й однокласниками.

Будьте уважні, намагайтеся...

не вимовляти цих фраз:

1. ***Ти можеш вчити всі предмети на "відмінно"...***
Безперечно, вам приємно похвалитися перед знайомими дитиною-відмінником. Але задумайтеся, чи варті надзусилля вашої дитини навчатися "на відмінно", якщо їй даються лише точні науки? Такими висловлюваннями ви зашкодите природному розвиткові вашого школяра.

2. ***Усі діти скаржаться, що їм нудно навчатися, ти не єдиний...***
Якщо дитина скаржиться, що їй нудно, не варто відмахуватися від неї подібними фразами. Краще розберіться, в чому причина нудьги? Можливо, вашій дитині просто треба піти на курси англійської, зайнятися музикою, малюванням або танцями, щоб урізноманітнити заняття?

3. ***Швидко і добре зробити уроки просто неможливо...***
Якщо ваша дитина впоралася з уроками за годину і біжить гуляти, ви зазвичай починаєте їй дорікати. Облиште! Якщо вашій дитині дали завдання з двох предметів, вона справді могла виконати їх за годину. Пам'ятайте, довге сидіння над уроками не свідчить про те, що дитина впорається з усіма уроками якісно, ??це, навпаки, показник того, що вона не встигає з деяких предметів.

4. ***Легкі завдання робити необов'язково, рутина нічого не навчить...***
Навіть якщо ви і справді так вважаєте, ніколи не кажіть цього дитині. Запам'ятайте, вона повинна виконувати всі завдання. Адже всі вони корисні для неї. Навіть найнудніші завдання здатні розвинути терпіння і посидючість.

5. ***Нехай пропустить один день і не піде до школи, в житті ще дістанеться...***
Не варто жаліти свого школяра! Причиною невідвідування уроків може бути хвороба або серйозні сімейні обставини. Якщо ви бачите, що ваша дитина дуже втомлюється, запропонуйте їй раніше лягати спати, перегляньте денний розпорядок.

6. ***А ти, двієчнику, не змушуй мене більше червоніти перед вчителем...***

Приймайте свою дитину такою, якою вона є, не наголошуйте на її невдачах, краще допоможіть їй із ними впоратися.

7. ***Навіщо ходити на шкільні збори, все одно нічого нового я на них не почую…***
Не відвідуючи батьківські збори, ви насамперед ображаєте не вчителів, а свою дитину, бо не приділяєте їй належної уваги. Решта батьки прийде, а ви – ні, дитину це може образити. Також це вказує швидше на ваші лінощі, ніж на здоровий глузд.

І запам’ятайте: все, що пов’язане зі школою, завжди має бути важливим і обов’язковим у вашому домі для всіх. Адже як ваша дитина зможе відповідально ставитися до прохань вчителя, якщо ви також не звертаєте на них уваги.