### Признаки психического напряжения и невротических тенденций у детей

(опросник для родителей)

**Инструкция.** Оцените наличие или отсутствие перечисленных признаков у вашего ребенка по степени выраженности.

 **0 — нет;**

 **1 — немного;**

 **2 — средняя выраженность;**

 **3 — очень много.**

 Затем подсчитайте общее количество баллов и определите степень выраженности психоэмоционального напряжения по схеме:

 **от 0 до 19 баллов — невысокая степень;**

 **от 20 до 38 баллов — средняя степень;**

 **от 39 до 58 баллов — высокая степень.**

 Данные опросника необходимы психологам как дополнительные сведения о ребенке, который не бывает одинаковым в садике, в школе и дома (табл. 2).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Интенсивность** |  |
|  | **0** | **1** | **2** | **3** |
| 1. Грызет ногти
2. Сосет палец
3. 3.Отсутствует аппетит
4. Разборчив в еде
5. Засыпает медленно и с трудом
6. Спит неспокойно
7. Плохо неохотно встает
8. Жалуется на головные боли
9. Жалуется на боли в животе
10. Часто бывает рвота
11. Часто бывают головокружения
12. Заикается
13. Чрезмерно потеет
14. Краснеет, бледнеет
15. Легко пугается
16. Часто дрожит от возбуждения или волнения
17. Часто плачет
18. Часто моргает
19. Дергает рукой, плечом
20. Недержание мочи
21. Недержание стула
22. Бывают припадки злости
23. Играет какой-либо частью тела
24. Боится за свое здоровье
25. Бывают побуждения постоянно и церемонно что-либо делать
26. Часто мечтает, мысли его где-то далеко
27. Не умеет сосредоточиться
28. Имеются ли заботы
29. Очень тревожен
30. Старается всегда быть тихим
31. Видит фантастические предметы
32. Боится темноты
33. боится одиночества
34. Боится животных. Каких?
35. Боится чужих людей
36. Боится шума
37. Боится неудачи
38. Бывает чувство стыда, виновности
39. Бывает чувство неполноценности
 |  |  |  |  |  |

### Тест А. И. Захарова на оценку уровня тревожности ребенка

 **Инструкция.** Внимательно прочитайте эти утверждения и оцените, насколько они характерны для вашего ребенка.

 **Возможные варианты ответов:**

данный пункт **выражен и возрастает** в последнее время— **2 балла;**

данный пункт **проявляется периодически — 1 балл;**

данный пункт отсутствует — **0 баллов.**

Тест выполняют родители детей 4— 10 лет.

 **Ваш ребенок**

 1. Легко расстраивается, много переживает, все слишком близко принимает к сердцу.

 2. Чуть что — в слезы, плачет навзрыд или ноет, ворчит, не может успокоиться.

 3. Капризничает ни с того ни с чего, раздражается по пустякам, не может ждать, терпеть.

 4. Более чем часто обижается, дуется, не переносит никаких замечаний.

 5. Крайне неустойчив в настроении, вплоть до того, что может смеяться и плакать одновременно.

 6. Все больше грустит и печалится без видимой причины.

 7. Как и в первые годы, снова сосет соску, палец, все вертит в руках.

 8. Долго не засыпает без света и присутствия рядом близких, беспокойно спит, просыпается, не может сразу прийти в себя утром.

 9. Становится повышенно возбудимым, когда нужно сдерживать себя, или заторможенным и вялым при выполнении заданий.

 10. Появляются выраженные страхи, опасения, боязливость в любых новых, неизвестных или ответственных ситуациях.

 11. Нарастает неуверенность в себе, нерешительность в действиях и поступках.

 12. Все быстрее устает, отвлекается, не может концентрировать внимание продолжительное время.

 13. Все труднее найти с ним общий язык, договориться: становится сам не свой, без конца меняет решения или уходит в себя.

 14. Начинает жаловаться на головные боли вечером или боли в области живота утром; нередко бледнеет, краснеет, потеет; беспокоит зуд без видимой причины, аллергия, раздражение кожи.

 15. Снижается аппетит; часто и подолгу болеет; повышается без причин температура; часто пропускает детский сад или школу.

 Подсчитывается сумма баллов и делается вывод о наличии невроза или предрасположенности к нему.

**от 20 до 30 баллов** — невроз;

**от 15 до 20 баллов** — невроз был или будет в ближайшее время;

**от 10 до 15 баллов** — нервное расстройство, но не обязательно достигающее стадии заболевания;

**от 5 до 9 баллов** — необходимо внимание к этому ребенку;

**менее 5 баллов** — отклонения несущественны и являются выражением проходящих возрастных особенностей ребенка.