ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

ТЕСТ «КРАСИВЫЙ РИСУНОК»

Тест направлен на выявление эмоциональных особенностей человека, доступен для детей с 3-х летнего возраста.

Проведение тестирования.

Лист бумаги кладут перед обследуемым ребенком горизонтально.

Инструкция: нарисуй цветными карандашами какой-нибудь красивый рисунок, -какой захочешь.

Во время рисования следует отмечать последовательность использования разных цветов.

Этот тест позволяет охарактеризовать эмоциональное состояние обследуемого ребенка более определенно, чем свободный рисунок, в котором встречается воспроизведение отрицательных прежних переживаний. Если же негативные переживания проявляются в «Красивом рисунке», где они противоречат инструкции, то можно полагать, что они актуальны для него в данный момент.

Значение цветов в тесте.

Преобладание холодных тонов (от голубого до фиолетового) - снижение настроения, субдепрессия; высокая сензитивность иногда депрессия.

Сближенные мягкие (светлые) тона, использование тонких оттенков цвета -сензитивность; иногда тревожность как личностная особенность.

Обедненная цветовая гамма (использование простого карандаша и/или одного- двух цветов) - пассивность; астения; депрессия или субдепрессия.

Пониженная плотность цвета (слабый нажим, незакрашенный контур) - астения; пассивность; отрицательное отношение к обследованию.

Преобладание темных тонов (особенно сочетание черного с коричневым и/или синим) - депрессия.

Повышенная напряженность цвета (много красного) - тревога; эмоциональная напряженность; иногда конфликтность; агрессивность; невротизация. При сочетании с темными тонами - тревожная депрессия.

Приводится по кн. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство. - М.: Изд- во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 160 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ С ПОМОЩЬЮ ТЕСТА ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ФИЛЛИПСА

Цель исследования — изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьниками, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

Инструкция: «Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

На листе для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ "+", если Вы согласны с ним, или "—", если не согласны».

ТЕКСТ ОПРОСНИКА:

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?

2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?

3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?

4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?

5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?

6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорил?

7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?

8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?

9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?

10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?

11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?

12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?

13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?

14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?

15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?

16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?

17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?

18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?

19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?

20. Похож ли ты на своих одноклассников?

21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?

22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?

23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?

24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?

25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?

26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?

27. Боишься ли ты временами вступать в спор?

28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?

29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?

30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?

31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?

32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?

33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?

34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?

35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?

36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?

135

37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?

38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?

39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу также хорошо, как и твои одноклассники?

40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?

41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?

42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?

43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?

44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?

45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?

46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?

47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?

48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?

49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?

50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?

51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?

52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?

53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?

54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?

55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?

56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?

57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?

58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Обработка и интерпретация результатов

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «—», т.е. ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом — это проявление тревожности.

При обработке подсчитывается:

а) общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста — о высокой тревожности;

б) число совпадений по каждому из восьми факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

|  |  |
| --- | --- |
| Факторы | Номера вопросов |
| 1. Общая тревожность в школе | 2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 £=22 |
| 2. Переживание социального стресса | 5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 Е = 11 |
| 3. Фрустрация потребности в достижении успеха | 1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43  Е= 13 |
| 4. Страх самовыражения | 27, 31, 34, 37, 40, 45 £=6 |
| 5. Страх ситуации проверки знаний | 2, 7, 12, 16, 21, 26  Е=6 |
| 6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих | 3, 8, 13, 17, 22  £= 5 |
| 7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу | 9, 14, 18, 23, 28  Е= 5 |
| 8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями | 2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 £= 8 |

Ключ к вопросам

«+» — Да; «—» — Нет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | — | 21. | — | 41. | + |
| 2. | — | 22. | + | 42. | — |
| 3. | — | 23. | — | 43. | + |
| 4. | — | 24. | + | 44. | + |
| 5. | — | 25. | + | 45. | — |
| 6. | — | 26. | — | 46. | — |
| 7. | — | 27. | — | 47. | — |
| 8. | — | 28. | — | 48. | — |
| 9. | — | 29. | — | 49. | — |
| 10. | — | 30. | + | 50. | — |
| 11. | + | 31. | — | 51. | — |
| 12. | — | 32. | — | 52. | — |
| 13. | — | 33. | — | 53. | — |
| 14. | — | 34. | — | 54. | — |
| 15. | — | 35. | + | 55. | — |
| 16. | — | 36. | + | 56. | — |
| 17. | — | 37. | — | 57. | — |
| 18. | — | 38. | + | 58. | — |
| 19. | — | 39. | + |  |  |
| 20. | + | 40. | — |  |  |

Результаты:

1. Число несовпадений знаков («+» — Да, «—» — Нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: < 50%; > 50; > 75%).

2. Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3. Число несовпадений по каждому фактору для всего класса (абсолютное значение — < 50%; > 50%; > 75%).

4. Представление этих данных в виде диаграммы.

5. Количество учащихся, имеющих несовпадений по определенному фактору > 50% и > 75% (для всех факторов).

6. Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

7. Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора)

1. Общая тревожность в школе — общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

2. Переживания социального стресса — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контракты (прежде всего — со сверстниками).

3. Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д.

4. Страх самовыражения — негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

5. Страх ситуации проверки знаний — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок.

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями — общий негативный эмоциональный фон отношений с взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

ВЫЯВЛЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Для выявление разных видов тревожности можно использовать методику — «Шкала тревожности», разработанную по принципу «Шкалы социально-ситуационной тревоги» Кондаша (1973). Особенность шкал такого типа состоит в том, что в них человек оценивает не наличие или отсутствие у себя каких-либо переживаний, симптомов тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу. Преимущество шкал такого типа заключается, во-первых, в том, что они позволяют выявить области действительности, объекты, являющиеся для школьника основными источниками тревоги, и, во-вторых, в меньшей степени, чем другие типы опросников, оказываются зависимыми от особенностей развития у учащихся интроспекции.

Бланк методики содержит инструкцию и задания, что позволяет при необходимости проводить ее в группе. На первой странице бланка указывается фамилия, имя школьника, класс, возраст и дата проведения исследования.

Инструкция

В данном тесте перечислены ситуации, с которыми вы часто встречаетесь в жизни. Некоторые из них могут быть для вас неприятными и вызывать волнение, беспокойство, тревогу, страх. Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр справа: 0, 1, 2, 3, 4.

Если ситуация не кажется вам неприятной, обведите кружком цифру «0».

Если она немного беспокоит вас, обведите цифру «1».

Если ситуация неприятна и вызывает серьезное беспокойство, обведите цифру «2».

Если она для вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру «3».

Если ситуация для вас крайне неприятна, вы не можете перенести ее, вызывает у вас сильное беспокойство и страх, обведите цифру «4».

Ваша задача представить степень угрозы, уровень тревожности в той или иной ситуации и обвести кружком одну из цифр.

ТЕКСТ МЕТОДИКИ

Мне неприятно...

1. Отвечать у доски – 0 1 2 3 4

2. Пойти в гости к незнакомым людям – 0 1 2 3 4

З. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах – 0 1 2 3 4

4. Разговаривать с директором школы – 0 1 2 3 4

5. думать о своем будущем -0 1 2 3 4

6. Когда учитель смотрит в журнал и выбирает, кого бы спросить – 0 1 2 3 4

7. Меня критикуют и в чем-то упрекают -0 1 2 3 4

8. На меня смотрят, когда я что-нибудь делаю

(наблюдают за мной во время работы, решения задачи) – 0 1 2 3 4

9. Делать контрольную работу – 0 1 2 3 4

10. Когда после контрольной работы учитель вслух произносит отметки – 0 1 2 3 4

11. Меня игнорируют или не обращают внимания – 0 1 2 3 4

12. У меня что-то не получается – 0 1 2 3 4

13. Жду родителей с родительского собрания – 0 1 2 3 4

14. Мне грозит неудача или провал – 0 1 2 3 4

15. Когда я слышу за своей спиной смех или шепот – 0 1 2 3 4

16. Сдаю экзамены в школе - 1 2 3 4

17. Когда на меня сердятся без видимой на то причины – 0 1 2 3 4

18. Мне предстоит выступать перед большой аудиторией – 0 1 2 3 4

19. Предстоит важное решающее дело – 0 1 2 3 4

20. Не понимаю объяснения учителя – 0 1 2 3 4

21. Со мной не согласны и противоречат моему мнению - 0 1 2 3 4

22. Сравниваю себя с другими – 0 1 2 3 4

23. Проверяют мои способности - 0 1 2 3 4

24. Со мной разговаривают как с маленьким – 0 1 2 3 4

25. На уроке учитель неожиданно задает мне вопрос – 0 1 2 3 4

26. Одноклассники вдруг резко замолчали, когда я подошел – 0 1 2 3 4

27. Оценивается моя работа – 0 1 2 З 4

28. Думаю о своих проблемах – 0 1 2 3 4

29. Мне необходимо принять важное решение – 0 1 2 3 4

30. Не могу справиться с домашним заданием – 0 1 2 3 4

Данная диагностика построена так, чтобы человек не выявлял у себя тревожность или ее отсутствие ситуативно, а наоборот оценивал обстоятельства, вызывающие ту или иную степень тревоги, и умел анализировать действительные причины тревоги.

Данная методика направлена на выявление разных видов тревожности:

а) школьная тревожность (ситуации, связанные со школой, общением с учителями);

б) самооценочная тревожность (ситуации, актуализирующие представление о себе);

в) межличностная тревожность, вызванная общением со сверстниками (ситуации общения).

Соответственно виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены: школьная, самооценочная, межличностная. Данные о распределении пунктов шкалы представлены в таблице:

|  |  |
| --- | --- |
| Виды тревожности | Номера пункта шкалы |
| школьная | 1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30 |
| самооценочная | 3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29 |
| межличностная | 2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26 |

Обработка результатов

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные результаты интерпретируются как показатели соответствующих видов тревожности, показатели по всей шкале отражают общий уровень тревожности (табл. Показатели уровня тревожности). В таблице представлены стандартные данные, позволяющие сравнить показатели уровня тревожности в различных половозрастных группах.

Показатели уровня тревожности

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Уровень тревожности | Группа учащихся | | Уровень различных видов тревожности  (в баллах) | | | |
| класс | пол | общая | школьная | самооценочная | межличностная |
| 1 | Нормальный | IX | Дев.  Юн. | 30-62  17-54 | 7-19  4-17 | 4-18  11-21 | 7-20  5-17 |
| X | Дев.  Юн. | 17-54  10-48 | 2-14  1-13 | 6-19  1-17 | 4-19  3-17 |
| XI | Дев.  Юн. | 35-62  23-47 | 5-17  5-14 | 12-23  8-17 | 5-20  5-14 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Несколько повышенный | IX | Дев.  Юн. | 63-78  55-73 | 20-25  18-23 | 22-26  19-25 | 21-27  18-24 |
| X | Дев.  Юн. | 55-72  49-67 | 15-20  14-19 | 20-26  18-26 | 20-26  18-25 |
| XI | Дев.  Юн. | 63-76  48-60 | 18-23  15-19 | 24-29  18-22 | 21-28  15-19 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Высокий | IX | Дев.  Юн. | 79-94  74-91 | 26-31  24-30 | 27-31  26-32 | 28-33  25-30 |
| X | Дев.  Юн. | 73-90  68-86 | 21-26  20-25 | 27-32  27-34 | 27-33  26-32 |
| XI | Дев.  Юн. | 77-90  61-72 | 24-30  20-24 | 30-34  23-27 | 29-36  20-23 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Очень высокий | IX | Дев.  Юн. | >94  >91 | >31  >30 | >31  >32 | >33  >30 |
| X | Дев.  Юн. | >90  >86 | >26  >25 | >32  >34 | >33  >32 |
| XI | Дев.  Юн. | >90  >72 | >30  >24 | >34  >27 | >36  >23 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | «Чрезмерное спокойствие» | IX | Дев.  Юн. | <30  <17 | <7  <4 | <11  <4 | <7  <5 |
| X | Дев.  Юн. | <17  <10 | <2  - | <6  - | <4  <3 |
| XI | Дев.  Юн. | <35  <23 | <5  <5 | <12  <8 | <5  <5 |

Особого внимания требуют, прежде всего, учащиеся с высокой и очень высокой общей тревожностью. Как известно, подобная тревожность может порождаться либо реальным неблагополучием школьника в наиболее значимых областях деятельности и общения, либо существовать как бы вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки и т.п. Последние случаи представляются очень существенными, поскольку они нередко проходят мимо внимания учителей и родителей. Подобную тревожность часто испытывают школьники, которые хорошо и даже отлично учатся, ответственно относятся к учебе, общественной жизни, школьной дисциплине, однако это видимое благополучие достается им неоправданно большой ценой и чревато срывами, особенно при резком усложнении деятельности. У таких школьников отмечаются выраженные вегетативные реакции, неврозоподобные и психосоматические нарушения. Тревожность в этих случаях часто порождается конфликтностью самооценки, наличием в ней противоречия между высокими притязаниями и достаточно сильной неуверенностью в себе. Подобный конфликт, заставляя этих школьников постоянно добиваться успеха, одновременно мешает им правильно оценить его, порождая чувство постоянной неудовлетворенности, неустойчивости, напряженности. Это ведет к гипертрофии потребности в достижении, к тому, что она приобретает ненасыщаемый характер, следствием чего являются отмечаемые учителями и родителями перегрузка, перенапряжение, выражающиеся в нарушениях внимания, снижении работоспособности, повышенной утомляемости.

Естественно, что в зависимости от реального положения школьника среди сверстников, его успешности в обучении и т.п. выявленная высокая (или очень высокая) тревожность будет требовать различных способов коррекции. Если в случае реальной неуспешности работа во многом должна быть направлена на формирование необходимых навыков работы, общения, которые позволят преодолеть эту неуспешность, то во втором случае — на коррекцию самооценки, преодоление внутренних конфликтов.

Однако параллельно с этой работой, направленной на ликвидацию причин, вызвавших тревожность, необходимо развивать у школьника способность справляться с повышенной тревогой. Известно, что тревожность, закрепившись, становится достаточно устойчивым образованием. Школьники с повышенной тревожностью тем самым оказываются в ситуации «заколдованного психологического круга», когда тревожность ухудшает возможности учащегося, результативность его деятельности, а это, в свою очередь, еще более усиливает эмоциональное неблагополучие. Поэтому работы, направленной только на ликвидацию причин, недостаточно. Приемы снижения тревожности в значительной мере общие, вне зависимости от реальных ее причин.

Следует также обратить внимание на учащихся, характеризующихся, условно говоря, «чрезмерным спокойствием», особенно на те случаи, когда оценки по всей шкале не превышают 5 баллов. Подобная нечувствительность к неблагополучию носит, как правило, компенсаторный, защитный характер и препятствует полноценному формированию личности. Эмоциональное неблагополучие в этом случае сохраняется ценой неадекватного отношения к действительности, отрицательно сказываясь и на продуктивности деятельности.

Ограничения, связанные с применением шкалы, как и других методов опроса, обусловлены зависимостью ответов школьника от наличия у него желания отвечать, доверия к экспериментатору, искренности. Это означает, что шкала в первую очередь выявляет тех школьников, которые не только испытывают тревожность, но и считают необходимым сообщить об этом. Часто высокие баллы по шкале являются своеобразным «криком о помощи» и, напротив, за «чрезмерным спокойствием» может скрываться повышенная тревога, о которой учащийся по разным причинам не хочет сообщать окружающим. Шкала не полностью обеспечивает выявление тревожности учащихся, прежде всего из-за большого числа «защитных» тенденций, начиная от элементарных (нежелания раскрываться перед посторонним человеком) до самых сложных защитных механизмов. Кроме того, шкала не выявляет тревожности, связанной жестко с определенными объектами.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ\*

Уважаемые родители! Врачу для оценки состояния здоровья Вашего ребёнка

необходимы сведения о его развитии и поведении. Пожалуйста, внимательно

ознакомьтесь с вопросами и постарайтесь ответить на них максимально точно.

Укажите данные ребенка:

Имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Фамилия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата обследования\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Особенности семьи.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Полная, неполная (ребенка воспитывает только мать/отец, другие  родственники\_\_\_\_\_\_\_\_\_); в семье отчим/мачеха, приемные родители. | | |
| 2. Количество детей в семье \_\_\_\_, каким по счету родился\_\_\_\_ | | |
| 3. Состав семьи\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |
| 4. Выраженность материальных проблем: высокая, средняя, незначительная, нет  проблем. | | |
| 5. Особые проблемы в семье: наличие у близких родственников тяжелых заболеваний \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, «трудного характера» или агрессивности; проблемы  алкоголизма, наркомании или другой зависимости \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_; криминальных проблем; вовлеченность в какую-либо секту; другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |
| Какие особенности развития характерны для вашего ребенка: | | |
| 1.Осложнения во время беременности и в родах. | да | нет |
| 2.Были простудные и инфекционные заболевания в возрасте до одного года. | да | нет |
| 3.Перенес операцию с применением наркоза в возрасте \_\_\_\_\_\_\_\_ лет. | да | нет |
| 4.Находился под наблюдением невропатолога. | да | нет |
| 5.Были травмы головы | да | нет |
| 6.Отмечались судороги. | да | нет |
| отмечаются ли у вашего ребенка следующие жалобы: | | |
| 7. Тики, лишние навязчивые движения (грызет ногти, крутит волосы, одежду, шмыгает носом и т.д.). Нужное подчеркнуть или добавить | да | нет |
| 8.У ребенка заикание | да | нет |
| 9.У ребёнка отмечаются какие-либо нарушения сна:  трудности засыпания; беспокойный, чуткий сон (крутится во сне или частые пробуждения). Нужное подчеркнуть. | да | нет |
| 10. Ребенок разговаривает во сне, вскакивает, ходит, бывают ночные  кошмары, ночное недержание мочи, просыпается утром с трудом, в плохом  настроении. Нужное подчеркнуть. | да | нет |
| 11.Нарушения аппетита (повышенный или выраженное отсутствие аппетита, частые резкие колебания). Нужное подчеркнуть. | да | нет |
| 12.Выраженная истощаемость. | да | нет |
| 13.Бывают головокружения и тошнота при езде в транспорте (в душном  помещении). | да | нет |
| 14. Сниженный фон настроения, плаксивость. | да | нет |

СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО!

Подпись родителя, заполнившего анкету\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ПРИЛОЖЕНИЕ 5.

АНКЕТА ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

ДЕТСКОГО САДА

Уважаемый педагог! Для оценки состояния здоровья ваших воспитанников

врачу необходимы сведения об особенностях его поведения. Пожалуйста,

внимательно ознакомьтесь с вопросами и максимально точно дайте ответ.

Отметьте, пожалуйста, типичные для данного ребенка формы поведения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | У ребенка затруднения в усвоении материала занятий по подготовке к  школе:  1. Задание выполняет медленно, не успевает за остальными. | да | нет |
| 2.Ребенку трудно сохранять внимание на занятиях. | да | нет |
| 3 Ребенок с трудом запоминает новый материал. | да | нет |
| 4.Ребенку трудно даются задания, требующие хорошей мелкой моторики. | да | нет |
|  |  |  |  |
| 2 | 5. На занятиях часто отвлекается, разговаривает, играет, и т.д. | да | нет |
| 6.Поясничает (строит из себя шута) в группе. | да | нет |
| 7.грубит воспитателю | | |
| 8. В перерывах между занятиями очень возбужден, бегает, шумит; во время занятий с трудом успокаивается | да | нет |
|  |  |  |  |
| 3 | 9.В детском саду друзей не имеет. | да | нет |
| 10. «Задирает» других детей (насмешничает, обзывает, толкает). | да | нет |
| 11.Его (её) «задирают» (обзывают, толкают, бьют). | да | нет |
| 12.Проявляет высокомерие по отношению к другим детям. | да | нет |
| 13. Характерна конфликтность, неуживчивость. | да | нет |
| 14.Участвует в драках, отмечаются проявления жестокости | да | нет |
|  |  |  |  |
| 4 | 15.Очень огорчается, если не выходит задание, может заплакать. | да | нет |
| 16.Производит впечатление чрезмерно робкого, при ответе сильно волнуется. | да | нет |
| 17.Часто выглядит грустным. | да | нет |
| 18.Чрезмерно обидчив, раним. | да | нет |
| 19.Характерна повышенная импульсивность, взрывная эмоциональная  реакция. | да | нет |
|  |  |  |  |
| 5. | 20. Отмечается чрезмерное упрямство. | да | нет |
| 21.Проявляет чрезмерную увлеченность, одержимость своими идеями. | да | нет |
| 22.По отношению к окружающим проявляет эгоистичность, «тиранит»  близких. | да | нет |
| 23.Характерна злопамятность, мстительность. | да | нет |
| 24.Любит быть в центре внимания. | да | нет |
| 25.Производит впечатление вялого, заторможенного. | да | нет |
| 26. Характеристика речи:  речь быстрая, «захлёбывающаяся»; молчаливость, односложные ответы как бы через силу; смазанная, нечеткая; нарушения произношения; заикание (нужное подчеркнуть). | да | нет |
| 27.Отмечаются тики, лишние навязчивые движения (грызет ногти, крутит  волосы, одежду, шмыгает носом и т.д.) (нужное подчеркнуть). | да | нет |
| 28.Есть особые проблемы во время пребывания в детском саду: припадки,  энурез, энкопрез (недержание кала), онанизм. | да | нет |
| 29. Характерны особенности аппетита: сниженный, избирательный,  повышенный. | да | нет |
| 30. Нарушения сна в тихий час: трудности засыпания (чрезмерно  возбужден), трудности пробуждения, энурез во время дневного сна. | да | нет |

Благодарим за сотрудничество!

ПРИЛОЖЕНИЕ 6.

АНКЕТА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ МЛАДШЕЙ ШКОЛЫ (6-10ЛЕТ).\*

Уважаемый педагог! Для оценки состояния здоровья учащихся врачу

необходимы сведения об особенностях его поведения. Пожалуйста, внимательно

ознакомьтесь с вопросами и максимально точно дайте ответ.

Отметьте, пожалуйста, типичные для данного ученика формы поведения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Имеются проблемы в учебе:  1. Школьная успеваемость низкая, программу осваивает с трудом | да | нет |
| 2. Школьная успеваемость низкая, несмотря на достаточный уровень  способностей. | да | нет |
| 3. Выраженное нарушение внимания. | да | нет |
| 4. Очень плохой почерк. да нет | да | нет |
| 5. Задание выполняет медленно, не успевает за классом. | да | нет |
| 6. Делает очень много ошибок при письме. | да | нет |
|  |  |  |  |
| 2 | 7. На уроке часто отвлекается, разговаривает, играет, и т.д. | да | нет |
| 8.Поясничает (строит из себя шута) в классе | да | нет |
| 9.грубит учителю. | | |
| 10.На перемене очень возбужден, бегает, шумит, после перемены с трудом успокаивается. | да | нет |
|  |  |  |  |
| 3 | 11.В классе не имеет друзей | да | нет |
| 12. «Задирает» одноклассников (насмешничает, обзывает, толкает и т. д.) | да | нет |
| 13.Его (её) «задирают» (обзывают, толкают, бьют). | да | нет |
| 14.Проявляет высокомерие по отношению к одноклассникам. | да | нет |
| 15. Характерна конфликтность, неуживчивость. | да | нет |
| 16.Участвует в драках, отмечаются проявления жестокости. | да | нет |
|  |  |  |  |
| 4 | 17.Очень огорчается, если получает не ту отметку, которую ожидал, может заплакать. | да | нет |
| 18.При ответе сильно волнуется, у доски теряется. | да | нет |
| 19.Часто выглядит грустным. | да | нет |
| 20.Чрезмерно обидчив, раним. | да | нет |
| 21.Характерна повышенная импульсивность, взрывная эмоциональная  реакция. | да | нет |
|  |  |  |  |
| 5. | 22. Отмечается чрезмерное упрямство. | да | нет |
| 23.Проявляет чрезмерную увлеченность, одержимость своими идеями или хобби. | да | нет |
| 24.По отношению к окружающим проявляет эгоистичность, «тиранит»  близких. | да | нет |
| 25.Характерна злопамятность, мстительность | да | нет |
| 26.Любит быть в центре внимания. | да | нет |
| 27. Характеристика речи:  речь быстрая, «захлёбывающаяся»;  молчаливость, односложные ответы как бы через силу;  смазанная, нечеткая;  нарушения произношения;  заикание  (нужное подчеркнуть). | да | нет |
| 28.Отмечаются тики, лишние навязчивые движения (грызет ногти, крутит волосы, одежду, шмыгает носом и т.д.) (нужное подчеркнуть). | да | нет |

Благодарим за сотрудничество!

ПРИЛОЖЕНИЕ 7.

АНКЕТА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ, ОБУЧАЮЩИХ ПОДРОСТКОВ\*

Уважаемый педагог! Для оценки состояния здоровья ваших воспитанников

врачу необходимы сведения об особенностях его поведения. Пожалуйста,

внимательно ознакомьтесь с вопросами и максимально точно дайте ответ.

Отметьте, пожалуйста, типичные для данного ученика формы поведения и степень

их выраженности.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Отмечаются проблемы в учебе:  1.Школьная успеваемость низкая, программу осваивает с трудом. | да | нет |
| 2.Школьная успеваемость низкая, несмотря на достаточный уровень  способностей. | да | нет |
| 3. Выраженное нарушение внимания. | да | нет |
| 4. Очень плохой почерк. | да | нет |
| 5.Делает очень много ошибок при письме. |  |  |
| 6.Резкое снижение успеваемости за счет потери интереса к учебе за |  |  |
|  |  |  |  |
| 2 | 7.Часто не готов к уроку. | да | нет |
| 8.На перемене очень возбужден, бегает, шумит, после перемены с трудом успокаивается. | да | нет |
| 9.Мешает учителю вести урок. | да | нет |
| 10.Поясничает (строит из себя шута) в классе. | да | нет |
|  |  |  |  |
| 3 | 11. Грубит учителю. | да | нет |
| 12. Открыто курит. | да | нет |
| 13. Употребляет нецензурные выражения | да | нет |
| 14. Неоднократно прогуливает школу. | да | нет |
| 15. Бывает нетрезвым, в состоянии алкогольного опьянения замечен в школе. | да | нет |
| 16. Вызывающее сексуальное поведение. | да | нет |
| 17. Были побеги из дома. | да | нет |
| 18. Есть подозрение на употребление наркотиков. | да | нет |
| 19. Совершал правонарушения. Состоит на учете в милиции. | да | нет |
|  |  |  |  |
| 4 | 20. «Задирает» одноклассников (насмешничает, обзывает, толкает). | да | нет |
| 21.Его (её) «задирают» (обзывают, толкают, бьют). | да | нет |
| 22.Проявляет высокомерие по отношению к одноклассникам | да | нет |
| 23. Характерна конфликтность, неуживчивость. | да | нет |
| 24.В классе у него нет друзей. | да | нет |
|  |  |  |  |
| 5. | 25.Очень огорчается, если получает не ту отметку, которую ожидал, может заплакать. | да | нет |
| 26.При ответе сильно волнуется, у доски теряется. | да | нет |
| 27.Часто выглядит грустным. | да | нет |
| 28.Чрезмерно обидчив, раним. | да | нет |
| 29.Характерна повышенная импульсивность, взрывная эмоциональная  реакция. | да | нет |
| 30.Участвует в драках, отмечаются проявления жестокости | да | нет |
| 31.Проявляет чрезмерную увлеченность, одержимость своими идеями или хобби. | да | нет |
| 6. | 32. Всегда стремиться быть в центре внимания. | да | нет |
| 33.Особенности речи:  речь быстрая, «захлёбывающаяся»;  молчаливость, односложные ответы как бы через силу;  смазанная, нечеткая;  нарушения произношения;  заикание  (нужное подчеркнуть). | да | нет |
| 34.Отмечаются тики, лишние навязчивые движения (грызет ногти, крутит  волосы, одежду, шмыгает носом и т.д.) нужное подчеркнуть. | да | нет |

Благодарим за сотрудничество!

ПРИЛОЖЕНИЕ 8.

АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

Уважаемый школьник! Ответы на вопросы анкеты помогут врачу оценить

состояние Вашего здоровья и оказать своевременную помощь в случае

необходимости. Пожалуйста, прочитай все вопросы и ответь на них максимально

точно.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 1.Характерна ли для тебя зябкость? | да | нет |
| 2.Часто ли у тебя бывают холодные кисти рук или ступни ног (в теплом помещении)? | да | нет |
| 3.Отмечаешь ли ты у себя онемение кистей рук и ступней ног? | да | нет |
| 4.При волнении потеешь ли ты больше обычного, характерны ли для тебя «влажные» ладони? | да | нет |
| 5.Бывают ли у тебя ощущения учащенного сердцебиения, «замирания в груди, «остановки сердца»? | да | нет |
| 6.Бывает ли у тебя при волнении затруднение дыхания: чувство, что тебе не хватает воздуха, учащенное дыхание? | да | нет |
| 7.При волнении бывает ли, что у тебя дрожат пальцы или ты чувствуешь дрожь во всём теле? | да | нет |
| 8.Характерны ли для тебя при волнении неприятные ощущения в животе (боль, вздутие, запоры или поносы)? | да | нет |
| 9.Отмечаются ли у тебя головокружения и тошнота в транспорте? В душном помещении? Во время сильной жары? | да | нет |
| 10.Бывают ли у тебя приступообразная головная боль? | да | нет |
| 11.Бывают ли у тебя проблемы со сном: трудности засыпания, частые  пробуждения ночью, чувство невыспанности, усталости при пробуждении утром? | да | нет |
| 12.Случались ли у тебя обмороки (потеря сознания). | да | нет |
|  |  |  |  |
| 2 | 13.Ты боишься ошибиться в чем либо ? | да | нет |
| 14.Бывает, что ты не можешь отделаться от какой-либо мысли, мелодии или счета? | да | нет |
| 15.Ты веришь в приметы?  16.Боишься ли ты опоздать, не успеть выполнить какое-либо задание? | да | нет |
| 17.Мешают ли тебе уснуть разные мысли? | да | нет |
|  | 18.Беспокоят ли тебя различные страхи (темноты, высоты, одиночества, потерять близких и т.д.)? | да | нет |
|  |  |  |  |
| 3 | 19.Утомляет ли тебя общение с одноклассниками. | да | нет |
| 20.Бывает ли у тебя головная боль при интенсивной физической нагрузке? После умственной нагрузки? | да | нет |
| 21.Часто ли ты отвлекаешься на уроке? | да | нет |
| 22.Бывает ли у тебя сонливость в течение дня? | да | нет |
| 23.Бывает ли у тебя плохое настроение в течение продолжительного времени (целый день или больше)? | да | нет |
| 24.Бываешь ли ты забывчивым, рассеянным? | да | нет |
| 25.Можно ли сказать, что твоя работоспособность, в последнее время,  снизилась? | да | нет |
| 26.Испытываешь ли ты затруднения в понимании новой информации? | да | нет |
|  |  | да | нет |
| 4 | 27.Часто ли ты бываешь раздражительным? | да | нет |
| 28. Отмечаешь ли ты у себя пониженный или повышенный аппетит? | да | нет |
| 29.Часто ли ты тревожишься о чем-либо? | да | нет |
| 30.Трудно ли тебе усидеть на месте? | да | нет |
|  |  | да | нет |
| 5. | 31.Говорят ли твои родители, что ты разговариваешь во сне, вскакиваешь или ходишь? | да | нет |
| 32. Были ли у тебя травмы головы? | да | нет |
| 33.Переносил ли ты операции с применением наркоза? | да | нет |
| 34.Бывает ли у тебя головная боль распирающего характера? | да | нет |
| 35.Когда ты нервничаешь, делаешь ли ты особые движения (грызешь ногти, крутишь волосы, одежду, др.)? | да | нет |

Спасибо за сотрудничество !

ПРИЛОЖЕНИЕ 9.

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ И СТРЕСС».

Уважаемые родители! На здоровье ребенка могут влиять различные факторы.

Пожалуйста, охарактеризуйте особенности Вашей семьи и укажите, какие особые события были в жизни Вашего ребенка за последний год. Некоторые симптомы могут быть ответной реакцией на стресс. Сопоставляя уровень стресса с особенностями здоровья ребенка, врач может своевременно оказать помощь.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | События | Ответ | |
| 1. | Поступление в 1 класс или старшую школу | да | нет |
| 2. | Перевод в другую школу | да | нет |
| 3. | Рождение брата или сестры | да | нет |
| 4. | Уход из дома брата/сестры | да | нет |
| 5. | Госпитализация брата/сестры | да | нет |
| 6. | Смерть брата/сестры | да | нет |
| 7. | Отъезд отца из-за смены работы | да | нет |
| 8. | Потеря работы родителями | да | нет |
| 9. | Разлука родителей | да | нет |
| 10. | Развод родителей | да | нет |
| 11. | Смерть одного из родителей | да | нет |
| 12. | Смерть бабушки/дедушки | да | нет |
| 13. | Появление отчима или мачехи | да | нет |
| 14. | Тюремное заключение одного из родителей (30 дней или меньше) | да | нет |
| 15. | Тюремное заключение одного из родителей ( год и больше) | да | нет |
| 16 | Появление третьего взрослого (дедушка/бабушка) | да | нет |
| 17 | Изменение финансового положения родителей | да | нет |
| 18 | Мать начинает работать | да | нет |
| 19. | Уменьшение ссор между родителями | да | нет |
| 20. | Увеличение ссор между родителями | да | нет |
| 21. | Увеличение ссор ребенка с родителями | да | нет |
| 22. | Известие о том, что ребенок приемный | да | нет |
| 23. | Возникновение какого-либо уродства | да | нет |
| 24. | Врожденное уродство | да | нет |
| 25. | Госпитализация ребенка | да | нет |
| 26. | Изменение отношения ровесников | да | нет |
| 27. | Выдающиеся личные успехи | да | нет |
| 28. | Смерть близкого друга (друга детства) | да | нет |
| 29. | Провал на экзаменах в школе | да | нет |
| 30. | Исключение из школы | да | нет |
| 31. | Беременность незамужней сестры-подростка | да | нет |
| 32. | Употребление наркотиков или алкоголя | да | нет |
| 33. | Начало активного посещения церкви/синагоги/мечети ей | да | нет |
| 34 | Неучастие в том, в чем хочется участвовать (спортивная команда,ансамбль) | да | нет |
| 35. | Разрыв с другом/подругой | да | нет |
| 36. | Начало свиданий | да | нет |
| 37. | Отцовство подростка | да | нет |
| 38. | Беременность подростка | да | нет |
| 39. | Госпитализация одного из родителей | да | нет |

Оценка шкалы стресса у детей

Различные события оказывают разное влияние на уровень стресса детей — чем выше

показатели, тем больше стресс. Обычный уровень стресса – 70 баллов включительно;

от 70 до 200 –повышенный уровень; свыше 300 – высокий

Таблица оценки уровня стресса

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  (пере-  числе-  нные  собы-  тия по  поряд-  ку) | Дошколь-  ники | Средняя  школа | Старшая  школа | №  (пере-  числе-  нные  собы-  тия по  поряд-  ку) | Дошколь-  ники | Средняя  школа | Старшая  школа |
| Оценка в баллах | | | Оценка в баллах | | |
| 1 | 42 | 46 | 45 | 20 | 44 | 51 | 48 |
| 2 | 33 | 46 | 52 | 21 | 39 | 47 | 46 |
| 3 | 50 | 50 | 50 | 22 | 33 | 52 | 70 |
| 4 | 39 | 36 | 33 | 23 | 52 | 69 | 83 |
| 5 | 37 | 41 | 44 | 24 | 39 | 60 | 70 |
| 6 | 59 | 68 | 71 | 25 | 59 | 62 | 59 |
| 7 | 36 | 45 | 42 | 26 | 38 | 51 | 68 |
| 8 | 23 | 38 | 48 | 27 | 23 | 39 | 45 |
| 9 | 74 | 78 | 77 | 28 | 38 | 53 | 65 |
| 10 | 78 | 84 | 84 | 29 | — | 57 | 62 |
| 11 | 89 | 91 | 94 | 30 | — | 46 | 54 |
| 12 | 30 | 38 | 35 | 31 | — | 36 | 60 |
| 13 | 62 | 65 | 63 | 32 | — | 61 | 70 |
| 14 | 34 | 44 | 50 | 33 | — | 25 | 28 |
| 15 | 67 | 67 | 76 | 34 | — | — | 49 |
| 16 | 39 | 41 | 34 | 35 | — | — | 47 |
| 17 | 21 | 29 | 40 | 36 | — | — | 55 |
| 18 | 47 | 44 | 36 | 37 | — | — | 76 |
| 19 | 21 | 25 | 29 | 38 | — | — | 95 |
|  |  |  |  | 39 | 51 | 55 | 54 |

Приводится по книге Левис Ш., Левис Ш.К. Ребенок и стресс.- СПб. Питер. Пресс, 1996. –208с.