***Тест «Усталость или упрямство?»***

1. Выбирая дополнительные занятия для своего ребенка, вы ру­ководствуетесь:

а) его просьбами;

б) его способностями или развивающими возможностями занятий;

в) стремлением чем-то занять школьника в свободное время.

2. Вспоминая, как родители заставляли вас заниматься в какой-либо секции или кружке, вы испытываете:

а) чувство благодарности;

б) агрессию;

в) сожаление о потерянном времени.

3. В каких ситуациях ребенок заговаривает с вами о том, чтобы бросить кружок?

а) перед очередным занятием;

б) после занятия;

в) когда сталкивается с какими-то трудностями.

4. По вашему мнению, играть в игрушки школьнику:

а) стыдно;

б) необходимо;

в) позволительно, когда сделаны все уроки.

5. Вы считаете детей, которые не посещают никаких занятий после школы:

а) ограниченными;

б) обделенными;

в) неусидчивыми и нецелеустремленными.

6. По каким симптомам вы обычно понимаете, что ваш ребенок устал?

а) он часто зевает;

б) у него появляется бледность и круги под глазами;

в) он жалуется на головную боль.

7. Как ребенок относится к своим успехам на занятиях?

а) ему нравится демонстрировать их родственникам;

б) он не считает их чем-то выдающимся;

в) его раздражает похвала окружающих.

8. Рассказывая о школе, сын или дочь чаще всего говорит о...

а) своих отношениях со сверстниками;

б) содержании занятий;

в) достижениях и неудачах.

9. Когда ребенок ничем не занят, он большую часть времени:

а) смотрит телевизор;

б) играет;

в) ест или спит.

10. Как меняется отношение школьника к занятиям после каникул?

а) его еще труднее заставить ходить на занятия;

б) он приступает к ним с энтузиазмом;

в) он становится более внимательным и аккуратным.

11. Как правило, к вечеру ваш ребенок становится:

а) возбужденным;

б) рассеянным;

в) раздражительным.

12. Если сын или дочь накануне занятий жалуется на усталость или плохое самочувствие:

а) вы подозреваете симуляцию;

б) щупаете ребенку лоб и подробно расспрашиваете о симптомах;

в) уговариваете потерпеть до конца занятий.

13. Как обычно школьник выражает протест против занятий?

а) плачет;

б) отказывается посещать занятия или выполнять задания;

в) плохо ведет себя на уроках.

14. Представьте, что вам предложили записать ребенка в какой-нибудь очень интересный кружок, в то время как он уже посещает другие занятия. Как вы поступите?

а) постараетесь пересмотреть распорядок дня, чтобы успевать на оба занятия;

б) предложите ребенку. выбрать что-то одно;

в) откажетесь от нового предложения.

15. Как обычно происходят сборы на занятия?

а) ребенок сам складывает необходимые вещи;

б) вы собираете его сумку;

в) вам не приходится «стоять над душой» у ребенка, чтобы он ничего не забыл.

16. Когда школьник высказывает нежелание заниматься, вы испытываете:

а) сожаление;

б) раздражение;

в) гнев.

**Ключ к тесту**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| а | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| а | 5 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 5 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 6 | 3 | 1 | 5 | 1 | 5 | 5 | 1 | 5 | 3 | 5 | 5 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| в | 1 | 5 | 3 | 5 | 1 | 3 | 3 | 3 | 5 | 1 | 3 | 5 | 1 | 3 | 1 | 3 |

**Анализ результатов теста**

**16-37 баллов. Лень.** В представлении вашего ребенка отдых- это полная ! свобода и возможность бездельничать. Поэтому любые внешкольные занятия он воспринимает в штыки: «Я ведь выполнил свой долг, отсидел положенные уроки. Почему я должен делать что-то еще?!» постарайтесь реже говорить сыну или дочери о том, что «надо» посещать тренировки или кружки. Помо­гите школьнику отнестись к ним, как к одному из видов досуга. Превратите путь на занятия и обратно в-приятную прогулку с мороженым или булочкой, интересным разговором и шутками. Воспринимая занятия как игру за пре­делами дома, ребенок отнесется к ним более доброжелательно.

**38-59 баллов. Протест.** Судя по всему, существуют какие-то веские при­чины, по которым ребенок не хочет посещать занятия. Возможно, ему не нравится преподаватель или он не смог адаптироваться в коллективе. Или школьник разочаровался в самом содержании той деятельности, которую вы стремитесь сделать его хобби. Не устранив причину дискомфорта, вы не сможете добиться того, чтобы ребенок полюбил ходить в хореографическую школу или спортивную секцию. Видя ваше желание заставить его посещать кружок, школьник старается все делать наперекор. Подумайте: ни одно самое полезное занятие не стоит испорченных отношений с ребенком.

**60-80 баллов. Усталость.** Ваш ребенок просто устал. Он очень старается порадовать вас и оправдать многочисленные ожидания, но не умеет рассчи­тывать свои силы. Видя успехи школьника, вы думаете, что достижения даются ему с легкостью, и нужно лишь немного «поднажать», чтобы завоевать оче­редную награду. Однако отсутствие свободного времени, недосып, перекусы на ходу - серьезная угроза здоровью ребенка. Прислушайтесь к его просьбам и пересмотрите режим дня, отказавшись от части нагрузки.