**Тест для родителей первоклассников**

Понятно, что мы все любим своих детей, но как часто бывает, что в каждодневной суете мы не можем уделить им достаточно времени. А ведь у малышей тоже возникают проблемы, которые нам могут показаться мелкими и незначительными, а для них безумно сложными и практически неразрешимыми. Нагрузки в школе только усугубляют ситуацию. Отвлекитесь от своих забот, присмотритесь к своему ребенку и постарайтесь ответить на предлагаемые вопросы. Может быть, именно этот тест поможет вам обратить внимание, что с вашим малышом не все в порядке, а тест поможет понять, как в данный момент чувствует себя ваш ребенок.

**Вопросы теста:**

- Ваш ребенок в последнее время часто сидит без дела, погруженный в собственные мысли, или делает уроки, перескакивая с одного предмета на другой, не успевая завершить предыдущий?

- Ребенок не может заставить себя заниматься. А если все же садится за письменный стол, то делает все очень быстро и некачественно, лишь бы побыстрее отвязаться от домашнего задания, хотя раньше за ним такое не наблюдалось?

- В последнее время ребенок стал засыпать в непривычное время - слишком поздно или, наоборот, слишком рано?

- Ребенок делает нелепые ошибки при подготовке домашнего задания по тем предметам, в которых раньше он был очень даже успешен и которые давались ему легко?

- Вы отметили изменения в поведении ребенка, он стал излишне плаксивым, раздражительным, обидчивым или сонливым?

- В последние месяцы ребенок стал часто болеть, «подхватывает» любую инфекцию?

- Ребенку свойственны частые жалобы на плохое общее самочувствие и головную боль во второй половине дня? - Ребенок в последнее время стал более грубым и агрессивным?

- Вы отметили появление темных кругов под глазами малыша

- Ваш ребенок начал прогуливать уроки в школе?

- Попросите малыша нарисовать любой рисунок, который ему захочется, цветными карандашами. Преобладают ли в рисунки черные, серые и коричневые оттенки?

- Заметили, что скорость реакции ребенка заметно снизилась - он реагирует не сразу, когда к нему обращаются?

- Полистайте школьные тетради своего малыша. Можно ли сказать, что он часто меняет почерк?

- Когда ребенок сидит на стуле, принимает ли он такую позу: одна нога поджата под себя, а другая спокойно свешивается вниз, рука вытянута на столе, а голова на руке?

**Результаты теста:**

За каждый ответ «да» - 3 балла, за ответ «нет» - 0 баллов, если вы затрудняетесь ответить – 1 балл.

**14 - 42 балла.** Вам необходимо насторожиться и начать принимать соответствующие меры. Ваш ребенок сильно устал, ему необходим отдых. Вы должны устроить ему небольшие каникулы. Постарайтесь договорить с классным руководителем и устройте ребенку выходные с пятницы по понедельник.

Проведите эти дни вместе с малышом, устройте семейный выезд на природу, отдохните на даче или просто погуляйте в парке. Пусть в эти дни ребенок больше спит, дышит свежим воздухом и правильно питается. Не заставляйте его в эти три дня заниматься домашней работой или уроками. Пусть просто отдохнет.

Этих мер для большинства детей будет достаточно, чтобы вернуться к нормальному состоянию, получить запас необходимой энергии, восстановить работоспособность.

Если вы заметили, что все ваши старания ни к чему не привели, то не стоит дальше пускать ситуацию на самотек. Обратитесь вместе с ребенком к невропатологу или психологу. Специалист выявит причины такого состояния вашего малыша и предложит способы выхода из него.

**7-14 баллов.** Вы не уделяете должного внимания состоянию своего малыша. Такой результат, скорее всего, говорит о том, что несмотря на то, что ребенок пока справляется со всеми нагрузками, у него далеко не все идет гладко. Вы видите только благополучную внешнюю сторону ситуации и потому потеряли бдительность. Между тем, ваше чадо учится на пределе возможностей. Это может привести к серьезному срыву. В борьбе за успеваемость, малыш преодолевает большие нагрузки, которые не проходят для него бесследно.

Не заметили ли вы, что в последнее время потеряли дружеский контакт со своим ребенком? Если это так, то необходимо немедленно исправлять ситуацию. Так и вам будет легче следить за состоянием малыша, да и ему проще будет справляться со своими обязанностями.

Постарайтесь хотя бы ненадолго немного облегчить жизнь своего чада, не перегружайте его домашней работой, адекватно относитесь к его школьным неудачам.

**0 - 7 баллов.** Вас можно поздравить. Ваши внимательность и чуткость вас не подвели, и у вашего ребенка все идет хорошо. Он легко справляется с учебой, а домашняя работа не превращается для него в тяжелое испытание.

Вам можно пожелать только одного: продолжать в том же духе. Старайтесь и в будущем также активно участвовать в жизни своего ребенка и помогать ему там, где вы можете. Заботьтесь о здоровье малыша, старайтесь давать чаду побольше свежих фруктов. Специалисты советуют также ежедневно давать ребенку отвар шиповника или зверобоя, а в его комнате поставить увлажнитель воздуха. Помните, что ребенок не будет бодрым, если его самочувствие будет не слишком хорошим. Но следить за его здоровьем необходимо не слишком явно и напористо, так как это может вызвать со стороны ребенка множество протестов и сцен.

Кроме того, не забывайте об элементарном общении, чаще разговаривайте с малышом, слушайте его, давайте советы и у вас все получится!