**«Знаете ли Вы своего ребенка?»**

Как определить, здоровы ли Ваши дети душевно? Адаптированы ли они? Вот ряд вопросов, которые сами по себе могут быть Вам полезны:

1. Легко ли рассмешить Вашего ребенка?
2. Как часто он капризничает: реже одного - двух раз в неделю?
3. Ложится ли спать спокойно, не выведя из терпения всех?
4. Все ли он ест, достаточно ли, не капризничает ли при этом?
5. Имеются ли у него друзья, которые хорошо относятся к нему и с которыми он  
   охотно проводит время?
6. Часто ли он выходит из себя?
7. Всегда ли нужно присматривать за ним, быть в курсе его дел?
8. Удается ли ему ночью спать спокойно?
9. Нет ли у него вредных привычек, действий или навязчивых фантазий?

Ю.Можете ли Вы оставить его одного на время, не опасаясь, что он расстроится так, будто Вы покидаете его навсегда?

1. Хорошо ли он ведет себя со сверстниками, не нуждается ли при этом в особом  
   присмотре или контроле с Вашей стороны?
2. Нет ли у него каких-либо незначительных страхов?

Обработка результатов

* Если Вы ответили положительно на все вопросы, можете быть спокойны: Ваш ребенок  
  хорошо адаптирован к жизни, хотя полной адаптации, конечно, не бывает. Во всяком случае,  
  больше восьми «да» - это все-таки хорошая адаптация.
* Если у Вас оказалось много ответов "нет " (больше восьми), то это указывает на наличие  
  сложностей адаптации у ребенка. Вам стоит обратиться к детскому психологу или хотя бы  
  самостоятельно понаблюдать за ребенком, поговорить с ним.
* Если у Вас приблизительно одинаковое количество отрицательных и положительных ответов,  
  то это означает, что у Вашего ребенка есть какие-то конкретные проблемы, мешающие ему  
  адаптироваться в некоторых жизненных ситуациях. Что это за проблемы — попробуйте узнать,  
  поговорив со своим ребенком. Возможно, с Вашей помощью он с ними сумеет справиться.