

Уютно ли учителю в школе? "Состояние Вашей нервной системы"

Отметьте для себя одну из четырех цифр напротив описания каждого симптома в зависимости от того, как часто Вы обнаруживаете этот симптом у себя.

№	Симптом	Нет	Редко	Да	Очень часто
1.	Часто ли Вы бываете раздражены, нервничаете, ощущаете беспокойство?	0	3	5	10
2.	Часто ли у Вас учащенный пульс и сердцебиение?	0	2	3	6
3.	Часто ли Вы быстро устаете?	0	2	4	8
4.	Страдаете ли Вы повышенной чувствительностью к шуму, шороху или свету?	0	2	4	8
5.	Бывают ли у Вас резкие смены настроения, возникает ли чувство неудовлетворенности?	0	2	3	6
6.	Вы спите беспокойно, часто просыпаетесь? Страдаете бессонницей?	0	2	4	8
7.	Страдаете ли непроизвольным потоотделением?	0	2	3	6
8.	Затекают ли у Вас мышцы? Ощущаете ли непривычные щекотание, подергивания в суставах?	0	2	4	8
9.	Страдаете ли Вы забывчивостью, часто плохо способны концентрировать внимание?	0	2	4	8
10.	Страдаете ли Вы от зуда?	0	2	3	6
11.	Необходимо ли Вам в Вашей профессиональной деятельности быть "на высоте"?	0	2	4	8
12.	Часто ли Вы бываете в плохом настроении, проявляете агрессивность? Быстро ли Вы теряете самообладание?	0	2	4	8
13.	Копите ли Вы неприятности в себе?	0	2	4	8
14.	Ощущаете ли Вы недовольство самим собой и окружающим миром?	0	2	4	8
15.	Курите ли Вы?	0	2	5	10
16.	Бывают ли у Вас неприятности? Мучают ли вас страхи?	0	2	4	8
17.	Есть ли у Вас недостаток в возможности подвигаться на свежем воздухе?	0	2	4	8
18.	Есть ли у Вас недостаток в возможности разрядиться, обрести душевное равновесие?	0	2	4	8

Сложите выбранные цифры.

0-25 - можете не беспокоиться. Однако обратите внимание на сигналы Вашего организма, постарайтесь устранить слабые места.

26 - 45 - и в этой ситуации нет большого повода для беспокойства. Но Вы не должны игнорировать предупреждающие сигналы вашего организма. Подумайте, что Вы можете сделать для улучшения состояния Вашего здоровья.

46 - 60 - Ваша нервная система ослаблена, для здоровья необходима перемена образа жизни. Проанализируйте вопросы и ответы на них. Так Вы найдете направление необходимых перемен.

Более 60 - **Ваши нервы сильно истощены.** Необходимы срочные меры. Обязательно обратитесь к врачу.

Возможные причины Вашего плохого самочувствия, постоянной загруженности, "цейтнота"	Возможное решение
Потребность быть всем и во всем нужным, во все вмешиваться	Ограничивать себя. Кто хочет успеть все, не успевает ничего.
Привычка обещать всем и всегда свою помощь	Если вы говорите всегда "Да", то окружающие воспринимают ваши услуги как должное и легко начинают злоупотреблять вашим временем
Неумение говорить "Нет"	Проявите настойчивость в овладении этим умением! Не настаивайте на роли "хорошего парня", который ни в чем не отказывает. Такие люди удобны, но не внушают уважения
Неспособность заканчивать дела, загруженность делами	Проследите за тем, чтобы не оставлять за собой неоконченных дел, откажитесь от незначительных, второстепенных дел
Склонность к раздуванию мелких проблем до масштабов "трагедии"	Игнорируйте мелкие проблемы! Ищите крупных дел! Отделяйте главное от ненужного, малозначительного

Отношение к учебной деятельности

Выберите из предложенных 1-2 ответа на каждое высказывание.

Я стараюсь учиться лучше, чтобы:

1. получить хорошую отметку
2. наш класс бы лучшим
3. стать хорошим специалистом
4. получать много денег впоследствии
5. меня уважали одноклассники
6. меня хвалили родители
7. мне покупали красивые вещи
8. я больше умел и знал

Если я получаю хорошую отметку, мне больше всего нравится, что...

1. я хорошо знаю учебный материал
2. товарищи будут довольны
3. буду считаться хорошим учеником
4. родители будут довольны
5. мне что-нибудь купят
6. меня не будут наказывать
7. я смог преодолеть трудности
8. похвалят учителя

Я не могу учиться лучше, так как...

1. у меня более интересные дела
2. можно учиться плохо, а зарабатывать много денег
3. мне мешают дома
4. в школе часто ругают
5. просто мне не хочется учиться
6. не могу заставить себя работать
7. я не успеваю работать вместе со всеми

Если я получаю плохую отметку, то мне больше всего не нравится, что...

1. я буду считаться плохим учеником
2. плохо знаю учебный материал
3. не смогу порадовать родителей
4. меня накажут дома
5. товарищи будут смеяться
6. весь класс тяну назад
7. мне не купят что-нибудь
8. получил плохую отметку