

Həyacanlılıq testi



1. *Bir işlə uzun müddət məşğul ola bilmir, tez yorulur.*
2. *Fikrini bir yerə toplaya bilmir.*
3. *İstənilən tapşırıq onda aşırı narahatlığa səbəb olur.*
4. *Bir işi görərkən çox gərgin olur, sıxılır.*
5. *Başqalarından daha çox utanır.*
6. *Tez - tez gərgin situasiyalardan danışır.*
7. *Özgülərin ətrafında adətən qızarır.*
8. *Qorxulu yuxu görməsindən şikayət edir.*
9. *Çox vaxt əlləri soyuq və nəm olur.*
10. *Tez - tez bağırsağında pozuntu olur.*

11. Həyəcanlandığı zaman bərk tərləyir.
12. İştahası o qədər də yaxşı olmur.
13. Çətin yuxuya gedir və narahat yatır.
14. Qorxaqdı, bir çox hallar onda qorxu hissi yarada bilir.
15. Adətən narahatdır, asanlıqla kefi pozulur.
16. Göz yaşlarını saxlaya bilmir.
17. Gözləməyə səbri çatmır.
18. Yeni işə başlaması sevmir.
19. Özünə və gücünə inamsızlığı var.
20. Çətinliklərlə üzləşməkdən qorxur.

"Hə" cavablarının sayını toplayın və uşağınızın **narahatlıq** dərəcəsini öyrənin:

Yüksək narahatlıq - 15-20 bal

Orta - 7-14 bal

Aşağı - 1-6 bal.