

Тест для батьків

Інструкція: Перед вами кілька тверджень. Відзначте ті, які відповідають на вашу думку, як "Згоден", а ті, що не відповідають - "Не згоден".

Опитувальник повністю анонімний, і в ньому немає правильних і неправильних відповідей. Для того, щоб отримати якомога точніші результати, рекомендуємо відповідати на питання щиро, не замислюючись.

1. Я думаю, що якщо гнів під контролем, то відчувати його цілком нормально.
2. Діти, які показують свою засмученість, просто хочуть, щоб дорослі їх пожаліли.
3. Коли дитина гнівається, треба зробити коротку перерву.
4. Коли моїй дитині сумно, вона починає погано себе поводити.
5. Коли дітям сумно, вони очікують, що батьки виправлять світ і зроблять його досконалим.
6. При моєму ритмі життя в мене немає часу сумувати.
7. Гнів - це небезпечне почуття.
8. Якщо ігнорувати засмученість дитини, то вона проходить сама собою.
9. Гнів зазвичай означає агресію.
10. Діти часто зображують засмученість, щоб домогтися свого.
11. Я думаю, що поки сум під контролем, то все нормально.
12. Сум потрібно подолати, пережити, а не зациклюватися на ньому.
13. Мені більше подобаються веселі діти, ніж постійно незадоволені.
14. Я допомагаю своїм дітям швидко впоратися з сумом, щоб вони могли переключитися на більш приємні речі.
15. Найчастіше діти зляться через незрілість і відсутність розуміння.
16. Єдине, що можна сказати про сум, - це те, що виражати його - абсолютно нормально.
17. Коли моя дитина сумує, я показую, що розумію її.
18. Важливо з'ясувати, чому дитина сумує.
19. Я хочу, щоб моя дитина відчувала смуток.
20. Дитинство - це щасливий час, тому діти не мають сумувати або гніватися.
21. Коли моя дитина сумує, ми сідаємо й говоримо про це.
22. Я хочу, щоб моя дитина відчувала гнів.
23. Я думаю, це добре, що діти іноді зляться.
24. Важливо зрозуміти, чому дитина відчуває гнів.
25. Я не впевнений, що можна щось зробити, щоб позбутися смутку.
26. Коли моя дитина сумує, я намагаюся дати їй зрозуміти, що люблю її незважаючи ні на що.
27. Коли моя дитина сумує, я не зовсім розумію, чого вона від мене чекає.

28. Єдине, що можна сказати про гнів, - це те, що висловлювати його - цілком нормально.
29. Коли моя дитина злиться, я намагаюся з розумінням ставитися до її настрою.
30. Коли моя дитина злиться, я намагаюся дати їй зрозуміти, що люблю її незважаючи ні на що.
31. Я вважаю, що діти не мають демонструвати свій гнів на людях.
32. У гніві люди себе не контролюють.
33. Діти виражають гнів у вигляді нападів люті.
34. Коли моя дитина злиться, я не зовсім розумію, чого вона від мене чекає.
35. Якщо ви дозволите дітям відчувати гнів, то вони будуть думати, що завжди зможуть поводитися, як хочуть.
36. У гніві діти нікого не поважають.
37. Коли моя дитина злиться, моя задача - припинити це.
38. Гнів дитини дуже важливий.
39. Я хочу, щоб моя дитина гнівалася, щоб вона могла за себе постояти.
40. Я намагаюся допомогти дитині зрозуміти, що викликало її гнів.

Порахуємо бали:

Шкала 1:

Підрахуйте, скільки разів ви відповіли «правильно» на питання:

1, 5, 6, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 20, 37.

Поділіть суму на 11.

Шкала 2:

Підрахуйте, скільки разів ви відповіли «правильно» на питання:

2, 3, 4, 7, 9, 10, 31, 32, 33, 35, 36.

Поділіть суму на 11.

Шкала 3:

Підрахуйте, скільки разів ви відповіли «правильно» на питання:

16, 25, 26, 27, 28, 30, 34

Поділіть суму на 7.

Шкала 4:

Підрахуйте, скільки разів ви відповіли «правильно» на питання:

17, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 29, 38, 39, 40

Поділіть суму на 11.