

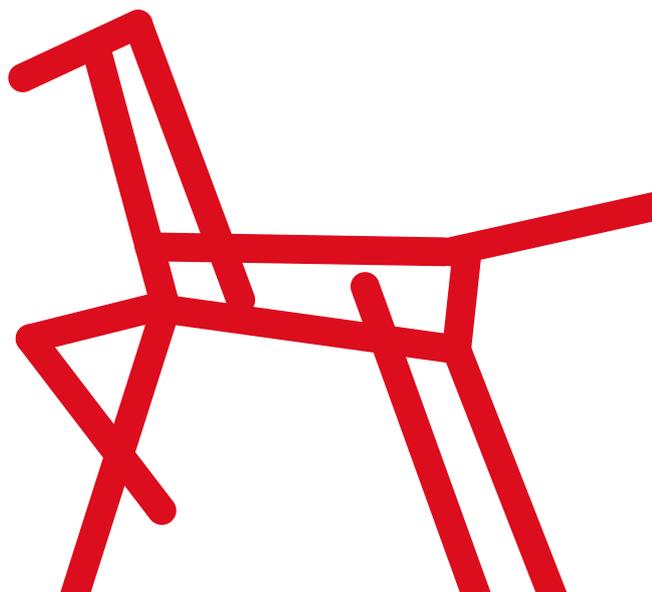
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
НАУЧНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ  
ДЕТСТВА, СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
АКАДЕМИИ ОБРАЗОВАНИЯ»

**«КАК ПРОВЕСТИ ЛЕТО  
С РЕБЕНКОМ С ПОЛЬЗОЙ?»  
МАРАФОН**

**ТЕСТ-ОПРОСНИК**

**«ВАШ РОДИТЕЛЬСКИЙ  
СТИЛЬ ВОСПИТАНИЯ:  
ОТВЕРГАЮЩИЙ,  
НЕОДОБРЯЮЩИЙ,  
НЕВМЕШИВАЮЩИЙСЯ  
ИЛИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ  
ВОСПИТАТЕЛЬ»**

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ РАО



Предлагаемый вам тест опросник взят из книги «Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей». Как считает автор книги психолог Джон Готтман, чтобы стать хорошими родителями, нужно начинать с самоанализа. Пройдите тест, который поможет понять, какого стиля воспитания вы придерживаетесь. В конце теста приводится описание четырех стилей воспитания и пояснение, какое влияние эти стили оказали на детей, принимавших участие в исследовании.

Наиболее выигрышным при воспитании ребенка, как убежден Дж. Готтман, является стиль эмоциональный воспитатель: *«Все родители любят своих детей, но, к сожалению, не все занимаются эмоциональным воспитанием. Осознание его необходимости не вытекает автоматически из их любви или из решения использовать теплый и позитивный настрой в общении с ребенком. Эмоциональное воспитание больше похоже на искусство, оно требует осознанности, умения слушать и поведения, направленного на решение проблем, — того поведения, которое я и мои коллеги обнаружили, наблюдая за здоровыми, хорошо функционирующими семьями.»*

*Эти семьи мы можем назвать эмоционально интеллигентными. Я считаю, что почти все мамы или папы могут стать эмоциональными воспитателями, но многим из них придется преодолеть определенные препятствия. Одним из препятствий может стать привычное отношение к эмоциям, принятое в тех домах, где они выросли. Помешать может и недостаток навыков, позволяющих выслушивать своих детей. Эти трудности могут не дать им стать теми сильными матерями и отцами, опорой для детей, которыми они хотят быть...»*

## ИНСТРУКЦИИ

В этом тесте вам предстоит ответить на вопросы об отрицательных эмоциях — грусти, страхе и гневе, которые испытываете вы и ваши дети.

Отметьте ответ, наиболее точно соответствующий вашему мнению. Постарайтесь ответить на все вопросы (**П** = Правильно, **Н** = Неправильно).

## ТЕСТОВЫЙ МАТЕРИАЛ

1.	На самом деле у детей мало поводов для грусти.	<b>П</b>	<b>Н</b>
2.	Я думаю, что если гнев находится под контролем, то испытывать его вполне нормально.	<b>П</b>	<b>Н</b>
3.	Дети, которые демонстрируют свою грусть, просто хотят, чтобы взрослые их пожалели.	<b>П</b>	<b>Н</b>
4.	Когда ребенок злится, нужно сделать короткий перерыв.	<b>П</b>	<b>Н</b>

5.	Когда моему ребенку грустно, он начинает плохо себя вести.	<b>П</b>	<b>Н</b>
6.	Когда моему ребенку грустно, он ждет, что я исправлю мир и сделаю его совершенным.	<b>П</b>	<b>Н</b>
7.	При моем ритме жизни у меня нет времени на печаль.	<b>П</b>	<b>Н</b>
8.	Гнев является опасным состоянием.	<b>П</b>	<b>Н</b>
9.	Если игнорировать печаль ребенка, то она проходит сама собой.	<b>П</b>	<b>Н</b>
10.	Гнев обычно означает агрессию.	<b>П</b>	<b>Н</b>
11.	Дети часто изображают печаль, чтобы добиться своего.	<b>П</b>	<b>Н</b>
12.	Я думаю, что пока печаль под контролем, то все нормально.	<b>П</b>	<b>Н</b>
13.	Грусть нужно преодолеть, пережить, а не зацикливаться на ней.	<b>П</b>	<b>Н</b>
14.	Я не против того, чтобы поговорить с ребенком о грусти, если это не тянется слишком долго.	<b>П</b>	<b>Н</b>
15.	Мне больше нравятся веселые дети, чем постоянно взволнованные.	<b>П</b>	<b>Н</b>
16.	Когда мой ребенок расстроен, это хорошее время, чтобы начать решать проблемы.	<b>П</b>	<b>Н</b>
17.	Я помогаю своим детям быстро справиться с грустью, чтобы они могли начать заниматься более приятными вещами.	<b>П</b>	<b>Н</b>
18.	Я не считаю, что если мой ребенок печален, то его можно чему-то научить.	<b>П</b>	<b>Н</b>
19.	Я думаю, что дети грустят из-за того, что придают слишком большое значение отрицательным сторонам жизни.	<b>П</b>	<b>Н</b>
20.	Когда мой ребенок злится, он превращается в настоящего негодника.	<b>П</b>	<b>Н</b>
21.	Когда ребенок злится, я устанавливаю ограничения.	<b>П</b>	<b>Н</b>

22.	Когда мой ребенок грустит, это означает, что он хочет привлечь к себе внимание.	<b>П</b>	<b>Н</b>
23.	Гнев — это эмоция, которая стоит того, чтобы ее изучить.	<b>П</b>	<b>Н</b>
24.	Чаще всего дети злятся из-за незрелости и отсутствия понимания.	<b>П</b>	<b>Н</b>
25.	Я пытаюсь изменить гнев своего ребенка на жизнерадостность.	<b>П</b>	<b>Н</b>
26.	Вы должны выражать гнев, который чувствуете.	<b>П</b>	<b>Н</b>
27.	Когда мой ребенок расстраивается, это шанс с ним сблизиться.	<b>П</b>	<b>Н</b>
28.	На самом деле у детей почти нет поводов для гнева.	<b>П</b>	<b>Н</b>
29.	Когда мой ребенок грустит, я стараюсь помочь ему понять, что именно его расстраивает.	<b>П</b>	<b>Н</b>
30.	Когда мой ребенок грустит, я показываю, что понимаю его.	<b>П</b>	<b>Н</b>
31.	Я хочу, чтобы мой ребенок испытал печаль.	<b>П</b>	<b>Н</b>
32.	Важно выяснить, почему ребенок испытывает печаль.	<b>П</b>	<b>Н</b>
33.	Детство — это счастливое время, так что ребенок не должен грустить или сердиться.	<b>П</b>	<b>Н</b>
34.	Когда мой ребенок грустит, мы садимся и говорим о грусти.	<b>П</b>	<b>Н</b>
35.	Когда моему ребенку грустно, я стараюсь помочь ему выяснить причину.	<b>П</b>	<b>Н</b>
36.	Когда мой ребенок злится, это возможность с ним сблизиться.	<b>П</b>	<b>Н</b>
37.	Когда мой ребенок злится, я пытаюсь испытать это чувство вместе с ним.	<b>П</b>	<b>Н</b>
38.	Я хочу, чтобы мой ребенок испытывал гнев.	<b>П</b>	<b>Н</b>
39.	Я думаю, это хорошо, что дети иногда сердятся.	<b>П</b>	<b>Н</b>
40.	Важно понять, почему ребенок испытывает гнев.	<b>П</b>	<b>Н</b>

41.	Когда моя дочь грустит, я предупреждаю ее, что у нее будет плохой характер.	П	Н
42.	Когда мой ребенок грустит, я беспокоюсь, что он станет пессимистом.	П	Н
43.	Я не пытаюсь рассказать своему ребенку что-то особенное о печали.	П	Н
44.	Единственное, что можно сказать о печали, — это то, что выражать ее — совершенно нормально.	П	Н
45.	Я не уверен, что можно что-то сделать, чтобы избавиться от печали.	П	Н
46.	Для расстроенного ребенка можно сделать немного, разве что утешить.	П	Н
47.	Когда мой ребенок грустит, я стараюсь дать ему понять, что люблю его несмотря ни на что.	П	Н
48.	Когда мой ребенок грустит, я не совсем понимаю, чего он от меня ждет.	П	Н
49.	На самом деле я не пытаюсь рассказать своему ребенку что-то особенное о гневе.	П	Н
50.	Единственное, что можно сказать о гневе, — это то, что выражать его — совершенно нормально.	П	Н
51.	Когда мой ребенок злится, я стараюсь с пониманием относиться к его настроению.	П	Н
52.	Когда мой ребенок злится, я стараюсь дать ему понять, что люблю его несмотря ни на что.	П	Н
53.	Когда мой ребенок злится, я не совсем понимаю, чего он от меня ждет.	П	Н
54.	У моего ребенка плохой характер, и меня это беспокоит.	П	Н
55.	Я считаю, что ребенок не должен показывать свой гнев.	П	Н
56.	В гневе люди себя не контролируют.	П	Н
57.	Дети выражают гнев в виде приступов ярости.	П	Н
58.	Дети сердятся, чтобы иметь возможность идти своим путем.	П	Н

59.	Меня беспокоит, что, когда мой ребенок злится, он склонен все разрушать.	П	Н
60.	Если вы позволите детям испытывать гнев, то они будут думать, что всегда смогут поступать, как хотят.	П	Н
61.	В гневе дети никого не уважают.	П	Н
62.	Когда дети злятся, они забавно выглядят.	П	Н
63.	Обычно гнев мешает делать правильные выводы, и я делаю то, о чем впоследствии жалею.	П	Н
64.	Если мой ребенок злится, значит настало время решить проблему.	П	Н
65.	Когда мой ребенок злится, я думаю, что пришло время его отшлепать.	П	Н
66.	Когда мой ребенок злится, моя задача — немедленно это прекратить.	П	Н
67.	Я не придаю большого значения гневу ребенка.	П	Н
68.	Когда мой ребенок злится, я не воспринимаю это слишком серьезно.	П	Н
69.	Когда я злюсь, то чувствую, что сейчас взорвусь.	П	Н
70.	Гневом ничего не добьешься.	П	Н
71.	Выражение гнева вызывает у ребенка сильное возбуждение.	П	Н
72.	Гнев ребенка очень важен.	П	Н
73.	Дети имеют право испытывать гнев.	П	Н
74.	Когда мой ребенок сходит с ума, я просто выясняю причину.	П	Н
75.	Важно помочь ребенку понять, что вызвало его гнев.	П	Н
76.	Когда мой ребенок злится на меня, я думаю: «Я не хочу это слышать».	П	Н
77.	Когда мой ребенок злится, я думаю: «Если бы он мог просто научиться быть гибким».	П	Н

78.	Когда моя дочь злится, я думаю: «Почему она не может принимать вещи такими, какие они есть?»	П	Н
79.	Я хочу, чтобы мой ребенок злился, чтобы он мог за себя постоять.	П	Н
80.	Я не придаю большого значения печали моего ребенка.	П	Н
81.	Когда мой ребенок злится, я хочу знать, о чем он думает.	П	Н

### КЛЮЧ К МЕТОДИКЕ:

Подсчитайте, сколько раз вы ответили «правильно» на следующие вопросы:

#### Отвергающий стиль воспитания:

1	2	6	7	9	12	Разделите сумму на 25	баллы по отвергающему типу
13	14	15	17	18	19		
24	25	28	33	43	62		
66	67	68	76	77	78		
80							

#### Неодобряющий стиль воспитания:

3	4	5	8	10	11	Разделите сумму на 23	баллы по неодобряющему типу
20	21	22	41	42	54		
55	56	57	58	59	60		
61	63	65	69	70			

#### Невмешивающийся стиль воспитания:

26	44	45	46	47	48	Разделите сумму на 10	баллы по невмешательству
49	50	52	53				

#### Эмоциональный воспитатель:

16	23	27	29	30	31	Разделите сумму на 23	баллы по эмоциональному воспитанию
32	34	35	36	37	38		
39	40	51	64	71	72		
73	74	75	79	81			

Сравните четыре полученных оценки. Чем выше ваши баллы по одному из стилей, тем более вы к нему склонны.

## **ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ МЕТОДИКИ:**

### **Отвергающий родитель**

- считает чувства ребенка неважными и несущественными
- не интересуется или игнорирует чувства ребенка
- хочет, чтобы отрицательные эмоции ребенка быстро прошли
- для прекращения эмоции часто использует отвлечение
- может высмеять или не придать значения эмоции ребенка
- считает детские чувства иррациональными, поэтому с ними не считается
- проявляет мало интереса к тому, что ребенок пытается ему сказать
- мало знает о своих и чужих эмоциях
- чувствует себя неуютно, боится, испытывает беспокойство, раздражение, боль, когда ребенок выражает сильные эмоции
- боится выпустить эмоции из-под контроля
- больше интересуется, как справиться с эмоцией, чем смыслом самой эмоции
- считает отрицательные эмоции вредными
- считает, что концентрация на отрицательных эмоциях еще больше усугубляет ситуацию
- не знает, что делать с эмоциями ребенка
- видит в эмоциях ребенка требование все исправить
- считает, что негативные эмоции свидетельствуют о плохой приспособленности ребенка
- считает, что негативные эмоции ребенка плохо влияют на его родителей
- минимизирует чувства ребенка, преуменьшая события, которые вызвали эмоцию
- не решает с ребенком проблемы; считает, что со временем они сами разрешатся

Влияние стиля на детей: дети узнают, что их чувства неправильные, неуместные и безосновательные. Они могут решить, что у них есть

какой-то врожденный недостаток, который не позволяет им правильно чувствовать. Им может быть трудно регулировать свои эмоции.

### **Неодобряющий родитель**

Поведение родителей этого типа во многом сходно с отвергающим, но они относятся к эмоциям еще более негативно. Неодобряющий родитель:

- судит и критикует эмоциональные выражения ребенка
- совершенно уверен в необходимости введения границ для своих детей
- подчеркивает соответствие стандартам хорошего поведения
- делает выговоры, проявляет строгость и наказывает ребенка за выражение эмоций вне зависимости от того, как тот себя при этом ведет
- считает, что выражение отрицательных эмоций должно быть ограничено по времени
- считает, что отрицательные эмоции должны контролироваться
- считает, что отрицательные эмоции свидетельствуют о плохом характере
- считает, что ребенок использует отрицательные эмоции, чтобы манипулировать родителями; то есть речь идет о борьбе за власть
- считает, что эмоции делают людей слабыми; чтобы выжить, дети должны быть эмоционально холодными
- считает отрицательные эмоции непродуктивными, пустой тратой времени
- считает, что отрицательными эмоциями (особенно печалью) не следует разбрасываться
- озабочен тем, чтобы ребенок слушался старших

Влияние этого стиля на детей: такое же, как при отвергающем стиле.

### **Невмешивающийся родитель**

- свободно принимает все эмоциональные выражения ребенка
- предлагает утешение ребенку, который испытывает негативные чувства
- мало рассказывает, как нужно себя вести
- не помогает ребенку справиться с эмоциями
- все разрешает; не устанавливает ограничений

- не помогает детям решать проблемы
- не учит детей способам решения проблем
- считает, что с отрицательными эмоциями ничего нельзя сделать, кроме как пережить
- считает, что управление негативными эмоциями построено по законам физики; высвободите эмоции — и работа сделана

Влияние этого стиля на детей: дети не учатся регулировать свои эмоции; у них есть проблемы с концентрацией внимания, завязыванием дружеских отношений, и они хуже ладят с другими детьми.

### **Эмоциональный воспитатель**

- расценивает отрицательные эмоции ребенка как возможность для сближения
- легко может находиться рядом с грустным, сердитым или испуганным ребенком; эмоции его не раздражают
- осознает и ценит собственные эмоции
- считает мир отрицательных эмоций той областью, которая требует родительского участия
- чувствителен к эмоциональным состояниям ребенка, даже если они мало проявляются
- не теряется и не тревожится из-за эмоциональных выражений ребенка; знает, что делать
- уважает эмоции ребенка
- не подтрунивает и не преуменьшает негативные чувства ребенка
- не говорит, как ребенок должен себя чувствовать
- не чувствует, что он или она должны решать за ребенка все проблемы
- использует эмоциональные моменты, чтобы:
  - выслушать ребенка
  - посочувствовать и успокоить его словами и лаской
  - помочь ребенку назвать эмоции, которые тот испытывает
  - предложить варианты урегулирования эмоций
  - установить границы и научить приемлемому выражению
  - выработать навыки решения проблем

Влияние этого стиля на детей: дети учатся доверять своим чувствам, управлять своими эмоциями и решать проблемы. Они имеют высокую самооценку, лучше учатся, хорошо ладят с другими детьми.

*Тест взят из книги «Эмоциональный интеллект ребенка.*

*Практическое руководство для родителей».*

*Авторы: Джон Готтман, Джоан Декклер.*



**ИНСТИТУТВОСПИТАНИЯ.РФ**