


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. | П | Н |
| 2. | Я думаю, что если гнев находится под контролем, то испытывать его вполне нормально. | П | Н |
| 3. | Дети, которые демонстрируют свою грусть, просто хотят, чтобы взрослые их пожалели. | П | Н |
| 4. | Когда ребенок злится, нужно сделать короткий перерыв. | П | Н |

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

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

| | | | |
|-----|---|---|---|
| 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