**[Тест самооценки: какого стиля воспитания вы придерживаетесь?](http://cpms-smol.ru/parents/456-test-samootsenki-kakogo-stilya-vospitaniya-vy-priderzhivaetes)**

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).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 взрослый пожалел их | 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 |  |
| 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 мой ребенок злится, я устанавливаю ограничения | П | Н |
| 22. | Когда мой ребёнок 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 |  |
| 26. | Вы должны выражать свой 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 испытывал печаль | П | Н |
| 32. | Важно объяснить, 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 мой ребенок грустит, 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, когда 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 плохой характер | П | Н |
| 42. | Когда мой ребенок грустит, я бес покоюсь, что она станет пессимистом | П | Н |
| 43. | Я не пытаюсь рассказать своему ребенку что-то особенное |  | 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  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 относится 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 ждет от меня. | П | Н |
| 54. | У моего ребенка плохой характер, и меня это беспокоит | П | Н |
| 55. | Я считаю ,что ребенок не должен показывать гнев | П | Н |
| 56. | В гневе люди себя не контролируют | П | Н |
| 57. | Дети выражают гнев в приступе ярости | П | Н |
| 58. | Дети сердятся, чтобы им иметь возможность идти своим путем | П | Н |
| 59. | Меня беспокоит ,что ,когда мой ребенок злится, он склонен все разрушить | 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 выглядят забавно | 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 большего значения гневу ребенка | П | Н |
| 68. | Когда мой ребенок злится, я не воспринимаю это слишком серьезно | П | Н |
| 69. | Когда мой ребенок злится, я 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 испытать 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 на меня, я думаю: «Если бы он мог просто научиться быть гибким» | п | Н |
| 78. | Когда мой ребенок злиться, 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 |  |
| 81. | Когда мой ребенок злится, я хочу знать, о чем он думает | П | Н |

**Как интерпретировать ваши баллы**

*Отвергающий*:

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

1, 2, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 24, 25, 28, 33, 43, 62, 66, 67, 68, 76, 77, 78, 80.

Разделите сумму на 25. Это ваши баллы по отвергающему типу.

*Неодобряющий*:

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

3, 4, 5, 8, 10, 11, 20, 21, 22, 41, 42, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 63, 65, 69, 70.

Разделите сумму на 23. Это ваши баллы по неодобряющему типу.

*Невмешивающийся*:

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

26, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 52, 53.

Разделите сумму на 10. Это ваши баллы по невмешательству.

*Эмоциональный воспитатель*:

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

16, 23, 27, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 51, 64, 71, 72, 73, 74, 75, 79, 81.

Разделите сумму на 23. Это ваши баллы по эмоциональному воспитанию.

Сравните четыре полученных оценки. Чем выше ваши баллы по одному из стилей, тем более вы к нему склонны. Теперь перейдите к маркированным спискам ниже, где даны краткие описания стилей воспитания и пояснения, какое влияние они оказывают на поведение детей. После них я привожу расширенные описания для каждого из стилей. Данные, на которых они основываются, были получены в ходе интервью с родителями детей четырех-пяти лет, принимавшими участие в нашем исследовании, а также из рассказов матерей и отцов, посещавших мои семинары по воспитанию. Читая их, подумайте о ваших взаимоотношениях с детьми, отмечая, что совпадает или отличается от вашего стиля воспитания. Попробуйте вспомнить собственные детские переживания. Как относились к эмоциям в доме, где вы выросли? Какова была философия вашей семьи в отношении эмоций? Считали ли ваши родители печаль и гнев естественными проявлениями? Уделяли ли они внимание членам семьи, которые чувствовали себя несчастными, испытывали страх или злились? Использовали ли они такие моменты, чтобы оказать друг другу поддержку, дать рекомендации и помочь решить проблемы? Или гнев всегда рассматривался как потенциально разрушительная эмоция, страх – как трусость, а печаль – как жалость к себе? А может, в вашей семье было принято скрывать эмоции как непродуктивные, легкомысленные, опасные или расценивать их как потворство собственным слабостям? Эти воспоминания могут быть полезны при оценке своих сильных и слабых сторон как родителей.

Имейте в виду, что многие семьи могут придерживаться смешанной философии – то есть их отношение к выражению эмоций может меняться в зависимости от того, о какой эмоции идет речь. Например, родители могут считать, что время от времени грустить – это  нормально, а проявления гнева неуместны или опасны; и напротив, ценить гнев своих детей, видя в нем проявление уверенности в себе, а страх или грусть считать трусостью или ребячливостью. Кроме того, в семье могут существовать разные стандарты для разных членов.

Например, родители могут считать, что гнев сына и уныние дочери – это нормальные эмоции, но никак не наоборот.

**Четыре стиля воспитания**

**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 этого 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 хужеладят 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 эмоций
* 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.

Материалы взяты из книги Д.Готтман, Д. Деклер «Эмоциональный интеллект ребенка» Практическое руководство для родителей, Москва, «Манн, Иванов и Фербер», 2016 -269с.

http://cpms-smol.ru/parents?start=70