

Тест на родительскую эмоциональную грамотность.

Ни для кого не секрет, что родители очень сильно влияют на своих детей. Как говорится, «яблоко от яблони не далеко падает». Родители являются для ребенка примером того, как себя нужно вести, как разговаривать с людьми, и как выражать свои эмоции. Если родители кричат друг на друга, часто раздражаются, обвиняя друг друга, то ожидать от ребенка можно примерно того же. Это научит его выражать свои эмоции криком и кулаками. Бурное выражение эмоций часто только заводит человека и провоцирует на еще более сильное их выражение. А задача конструктивного выражения эмоций противоположная — ослабить эмоциональный накал.

Чтобы научить ребенка правильно выражать свои эмоции надо и самим родителям быть эмоционально грамотными.

Давайте попробуем **проверить нашу родительскую эмоциональную грамотность**. В каждом из вопросов выберите один, наиболее подходящий вам ответ. Если вам не подходит ни один из вариантов, выберите тот, который вам ближе всего, опираясь на свои ощущения.

Вопросы теста

1. Представьте, что Ваш ребенок, заигравшись, нарисовал что-то фломастерами на обоях, в комнате, где вы неделю назад сделали ремонт. Ваша реакция.

- а) Вы начнете ругать и отчитывать малыша, объясняя, что он поступил плохо.
- б) Сдержите свои эмоции, не станете разговаривать с ребенком, и просто переклеите изрисованный кусок стены или вообще оставите как есть.
- в) Вы скажете ребенку о свои чувствах примерно такими словами «Я очень огорчена (расстраиваюсь/злюсь на тебя) тем, что ты стал рисовать на обоях. Обои — это не место для рисования. Я хочу, чтобы ты рисовал в альбоме».

2. Ваш малыш видит на площадке ребенка, который сильно кричит, топает ногами и не хочет успокаиваться и отдавать девочке ее игрушку. Ваш ребенок спрашивает «Почему он так себя ведет?» Ваш ответ.

- а) Это очень плохое поведение. Этот мальчик не воспитанный. Так вести себя нельзя!
- б) Давай уйдем с этой площадки, здесь очень шумно. Не надо играть с такими детьми.
- в) Ему понравилась эта игрушка и он огорчается из-за того, что ему не дают поиграть в нее. Но эта игрушка чужая и брать ее без разрешения нельзя. Мальчик еще маленький, и пока не научился общаться с друзьями. Давай подумаем, что бы он мог сказать этой девочке.

3. Вы в детской поликлинике и ребенку предстоит сделать прививку. Он видит, как из кабинета выходят заплаканные дети. Малыш боится. Ваша реакция.

- а) Эта девочка просто плакса, но ты же не такой?
- б) Больно не будет. Тебе просто посмотрят ручку.
- в) Тебе сейчас страшно. Да, будет немного больно, когда тебе будут делать прививку. Я буду рядом с тобой.

4. Вы поссорились с супругом, и ваш ребенок застал часть разговора. Что вы скажите ему?

а) Вы продолжаете ссориться с мужем, а когда замечаете ребенка, в порыве злости говорите «Твой папа просто ... »

б) Ничего не случилось, иди поиграй.

в) Мы поссорились с папой, такое бывает иногда. Но мы оба очень любим тебя. И очень скоро помиримся.

5. Ваш ребенок на прогулке далеко убежал от вас, но вы вовремя остановили малыша, перед тем как он выбежал на дорогу. Ваша реакция.

а) Сколько я могу говорить, что нельзя убежать от мамы. Разве так можно?

б) Вы просто берете ребенка руку и переводите через дорогу, крепко держа его за руку.

в) Я очень испугалась за тебя. На дороге опасно. Давай с тобой договоримся, что ты будешь выходить на дорогу только вместе со взрослыми.

6. Вы заметили, что ваш муж недовольным пришел с работы. Ваша реакция.

а) Начнете раздражаться сами, думая «Опять он злой, как будто бы я не устала за день...»

б) Вы постараетесь оставить его одного, чтобы не провоцировать ссору.

в) Скажете ему «Я вижу, что ты раздражен и возможно, злишься. Что-то случилось?»

7. Представьте ситуацию, что Вы сильно наказали ребенка в порыве эмоций и понимаете, что этого наказания он не заслуживает. Что с вами происходит в этот момент?

а) Вы думаете о себе «Я плохая мать. Я опять не сдержалась».

б) Он сам меня спровоцировал. Если бы он вел себя хорошо, я бы так не сделала.

в) Я понимаю, что не сдержала своего гнева и незаслуженно наказала ребенка. Но я хочу быть лучшей мамой для своего ребенка, и я буду работать над своими эмоциями.

Оценка результатов

Подсчитайте количество ваших положительных ответов, полученных на утверждения «а», «б» и «в». А теперь давайте оценим результаты теста.

Большинство ответов «а» (не менее 5).

Временами вас настолько переполняют эмоции, что становится очень сложно их сдерживать, и тогда Вам просто хочется выругаться. Вас часто раздражает поведение людей, это может касаться и близких. Хочется, чтобы они понимали вас и поддерживали, но часто вы испытываете раздражение и обижаетесь на близких. Вы испытываете много сильных чувств, но вам очень сложно говорить о них словами, признать, что вы обижены, раздражены, злитесь на кого-то. Возможно, вы стараетесь не говорить о неприятном, но не перестаете испытывать эмоции злости, обиды или другие негативные эмоции.

Чтобы чувствовать себя лучше, чаще испытывать положительные эмоции и избавиться от внутреннего напряжения, стоит поработать над собой и немного повысить эмоциональную компетентность.

Большинство ответов «б» (не менее 5).

Вам свойственно сдерживать свои эмоции, избегать конфликтных ситуаций. Иногда вы испытываете раздражение и недовольство, но вам трудно понять, что конкретно послужило причиной такому самочувствию. Вам сложно понять, что с вами происходит. Да, вы склонны сдерживаться, но ваши эмоции никуда не деваются, они «сидят» внутри, не находя выхода. Задержанные эмоции вполне могут стимулировать развитие психосоматических заболеваний. А именно такие заболевания часто преследуют вежливых, воспитанных и эмоционально сдержанных людей. Детям очень сложно с такими родителями, они остаются до конца непонятными, т.к. многое остается внутри. Таким родителям стоит задуматься о своей эмоциональной компетентности и немного поработать над способами выражения своих чувств.

Большинство ответов «в» (не менее 5).

Ваша эмоциональная грамотность достаточно высока. Вы хорошо понимаете свои чувства и чувства других людей и умеете выразить их словами, принимая на себя ответственность за свои эмоции и поступки. Вы являетесь прекрасным примером эмоциональной грамотности для вашего ребенка.

У большинства родителей мы можем наблюдать собирательный вариант, в котором присутствуют разные типы выражения эмоций. Если у вас нет выраженного преобладания ответов типа «в», то вопросы эмоциональной компетентности актуальны и для вас.