

Интерпретация результатов

Интерпретация результатов

Вопрос 1. 1 балл за каждый выбранный пункт.

Вопрос 2. 1 балл за пункты Б) и В), 0 баллов – пункт А), 2 балла – пункт Г).

Вопрос 3. 1 балл за пункт А), по 2 балла – пункты Б), В), 0 баллов – пункт Г).

Вопрос 4. 2 балла за пункты А) и Б), 0 баллов – пункт В), 1 балл – пункт Г).

Вопрос 5. 2 балла за пункты В) и Г), 0 баллов – пункт Б), 1 балл – пункт А).

1–6 баллов. Вашей выдержке можно позавидовать. Вы неплохо разбираетесь в детской психологии, а также способны распознавать и контролировать собственные чувства и эмоциональное состояние. Скорее всего, вы понимаете причину своих эмоциональных срывов и можете быстро восстановить мир во взаимоотношениях с ребенком.

7–12 баллов. Вам бывает сложно сдерживать свои эмоции, особенно после трудного дня, в состоянии переутомления или плохого самочувствия. Возможно, после вспышки раздражения вас мучает чувство вины или раскаяния. Скорее всего, вы осознаете, что погорячились и хотите исправить ситуацию. В таких случаях вы способны показать пример ребенку, как выходить из конфликта, предложив ему мир, принеся друг другу извинения. Также вам стоит уделить внимание себе, позаботиться о собственном эмоциональном состоянии и найти ресурсы для восстановления, подумать о профилактике эмоционального выгорания.

13–18 баллов. Похоже, что вы достаточно категоричный и вспыльчивый человек. У вас, видимо, есть собственные установки в отношении воспитания и вам не очень хочется прислушиваться к чьим-то советам, особенно, когда дело касается вашего ребенка. Возможно, вы относитесь к людям, которые любят говорить: «Нас били и ничего, нормальными выросли». Но, скорее всего, причина вашей раздражительности или гневливости скрывается в чрезмерной загруженности, усталости, а также в страхе потерять контроль над ситуацией или допустить ошибки в воспитании. Однако, подобные подходы не застрахуют ни

вас, ни вашего ребенка от жизненных трудностей. В какой-то момент ему, как и вам сейчас, не захочется, чтобы кто-то вмешивался в его дела и диктовал, как жить. Но как ваш взрослый ребенок организует свою жизнь, сможет самостоятельно принимать решения, если привыкнет только следовать вашим указаниям?

19–24 балла. Скорее всего, вы воспринимаете своего ребенка как собственность, на которую имеете полное право и вольны поступать с ней, как считаете нужным. Дети в такой ситуации становятся заложниками убеждений и амбиций взрослого, не получая права на ошибку, собственное мнение и чувства. Возможно, вы сами истощены жизненными проблемами и неурядицами или в страхе перед ними стараетесь уберечь своего ребенка от подобных трудностей. Чтобы не срываться на сыне / дочери, попробуйте найти ресурсы для восстановления собственных сил, здоровья, пересмотреть деструктивные установки, чтобы не потерять доверие и уважение своего ребенка, не создавать тяжелую психологическую атмосферу в собственном доме.