Тест «Нужно ли мне повысить эмоциональную грамотность?»

Уважаемые родители! Пройдите этот тест, чтоб проверить свою эмоциональную грамотность.

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Представьте, что ваш ребенок заигрался и нарисовал что-то фломастерами на обоях, в комнате, где вы неделю назад сделали ремонт. Ваша реакция:** | |
|  | а) начнете ругать и отчитывать его, объясняя, что он поступил плохо; |
|  | б) сдержите эмоции, не станете разговаривать с ребенком и просто переклеите изрисованный кусок или оставите, как есть; |
|  | в) скажете ребенку о своих чувствах примерно такими словами: «Я очень огорчена тем, что ты стал рисовать на обоях (расстраиваюсь/злюсь на тебя). Обои – это не место для рисования. Я хочу, чтобы ты рисовал в альбоме». |
| **2. Ваш ребенок видит на площадке мальчика, который сильно кричит, топает ногами и не хочет успокаиваться и отдавать девочке ее игрушку, и спрашивает: «Почему он так себя ведет?». Ваш ответ:** | |
|  | а) «Это очень плохое поведение. Этот мальчик невоспитанный. 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. Ребенку предстоит сделать прививку. Он видит, как из кабинета выходят заплаканные дети, 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 скажете ему?** | |
|  | а) 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 его перед тем, как он выбежал на дорогу. Ваша реакция:** | |
|  | а) скажете: «Сколько я могу говорить, что нельзя убегать от мамы. Разве так можно?»; |
|  | б) просто переведете ребенка через дорогу, крепко держа за руку; |
|  | в) скажете: «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 пришел с работы недовольным. Ваша реакция:** | |
|  | а) начнете раздражаться сами, будете думать: «Опять он злой, как будто бы я не устала за день…»; |
|  | б) 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 вы думаете о себе в этот момент?** | |
|  | а) «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 буду работать над своими эмоциями». |

**Оцените результаты**

Подсчитайте, сколько положительных ответов вы дали в пункте «а», сколько в пункте «б» и сколько в пункте «в».

Выберите пункт, в котором набрали большинство положительных ответов. Их должно быть не менее 5.

Если у вас получилось примерно одинаковое количество ответов и ответы типа «в» заметно не преобладают, то вам нужно повышать эмоциональную компетентность.

**Большинство ответов «а»**

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.

Вы испытываете много сильных чувств, но вам 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, можно поработать над тем, чтобы повысить эмоциональную компетентность.

**Большинство ответов «б»**

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 не исчезают, они сидят внутри, так как не находят выхода. Задержанные эмоции могут провоцировать развитие психосоматических заболеваний. Такие заболевания часто преследуют вежливых, воспитанных и эмоционально сдержанных людей. Детям сложно с такими родителями. Они остаются непонятыми. Вам нужно задуматься о своей эмоциональной компетентности и поработать над тем, какими способами вы можете выражать свои чувства.

**Большинство ответов «в»**

Ваша эмоциональная грамотность достаточно высока. Вы хорошо понимаете свои чувства и чувства других людей, умеете выражать их словами, принимаете на себя ответственность за свои эмоции и поступки. Вы даете хороший пример эмоциональной грамотности для ребенка.