

TEST DLA RODZICÓW

Poniżej znajduje się szereg zdań, które pozwolą odpowiedzieć na pytanie, w jakim stopniu pan(-i) ma tendencję do sprawowania nadmiernej kontroli nad swoim dzieckiem.

Proszę zastanowić się przez chwilę nad każdym zdaniem i udzielić szczerzej odpowiedzi, wpisując przy każdym z poniższych zdań uzyskaną liczbę punktów.

PYTANIE	Nie, nigdy 0 pkt	Trochę 1 pkt	Wyraźnie 2 pkt	Bardzo często 3 pkt
Często myślę z niepokojem o przyszłości mojego dziecka				
Staję się czujny(-a), gdy ktoś mnie rani				
Wiele wiem o moim dziecku				
Zawsze osiągam cele, które sobie stawiam				
Mam poczucie, że w kontaktach z moim dzieckiem niewiele mogę zmienić				
Jako dziecko sam(-a) czułem(-am) kontrolujące oczy moich rodziców				
Z dzieckiem mam wiecznie jakieś problemy				
Łatwo wyprowadzić mnie z równowagi				
Moje dziecko jest bardzo do mnie podobne w sensie psychicznym				
Chyba jestem bardziej lękliwy(-a) niż inni rodzice				
Często niepokoi mnie stan zdrowia mojego dziecka				
Ciągle wplątuję się w jakieś problemy				
Często myślę, że los mojego dziecka musi być lepszy niż mój				
Im bardziej staram się czegoś uniknąć, tym mniej mi to wychodzi				
Jestem zaniepokojony(-a), gdy nagle sytuacja mojego dziecka się zmienia				
Częściej myślę o przyszłości lub przeszłości niż o tym, co mnie teraz spotyka				
Częściej myślę, że mojemu dziecku uda się to, co mnie się nie udało				
Mam swoje plany dotyczące dziecka				
Czasem czuję się bezsilny(-a)				
Brak mi wewnętrznego bezpieczeństwa				
Suma wszystkich punktów				

Interpretacja wyników testu:

- 40 punktów i więcej – Jesteś jednak osobą mającą tendencję do sprawowania nadmiernej kontroli nad swoim dzieckiem. Pomyśl nad tym. Może jest to twój problem, z którym warto zwrócić się do kogoś po pomoc psychologiczną?
- 25-40 punktów – Czasem twoja kontrola nad dzieckiem jest nadmierna, umiesz to jednak przezwyciężyć i jest nadzieja, że nie przemienisz się w nadzorcę.
- 10-25 punktów – Nadmierny nadzór nad dzieckiem nie jest chyba Twoim problemem, wiesz jednak, co to jest.
- Poniżej 10 punktów – Jesteś osobą pozbawioną zapędów do „totalitarnej” kontroli nad dzieckiem. Gratulacje.

ZS w Krzymowie