

شیوه تفسیر نمره‌ها

کوچک‌انگار:

تعداد پاسخ‌های «درست» به پرسش‌های زیر را با هم جمع کنید:

۸۰, ۷۸, ۷۷, ۷۶, ۶۸, ۶۷, ۶۶, ۶۲, ۴۳, ۳۳, ۲۸, ۲۵, ۲۴, ۱۹, ۱۸, ۱۷, ۱۵, ۱۴, ۱۳, ۱۲, ۹, ۷, ۶, ۲, ۱

حاصل جمع امتیازها را بر عدد ۲۵ تقسیم کنید. این امتیاز شیوه کوچک‌انگار بودن شماست.

محکوم‌کننده:

تعداد پاسخ‌های «درست» به پرسش‌های زیر را با هم جمع کنید:

۷۰, ۶۹, ۶۵, ۶۳, ۶۱, ۶۰, ۵۹, ۵۸, ۵۷, ۵۶, ۵۵, ۵۴, ۴۲, ۴۱, ۲۲, ۲۱, ۲۰, ۱۱, ۱۰, ۸, ۵, ۴, ۳

حاصل جمع امتیازها را بر عدد ۲۳ تقسیم کنید. این امتیاز شیوه محکوم‌کننده بودن شماست.

به حال خود رهاکننده:

تعداد پاسخ‌های «درست» به پرسش‌های زیر را با هم جمع کنید:

۵۳, ۵۲, ۵۰, ۴۹, ۴۸, ۴۷, ۴۶, ۴۵, ۴۴, ۲۶

حاصل جمع امتیازها را بر عدد ۱۰ تقسیم کنید. این امتیاز شیوه به حال خود رهاکننده بودن شماست.

آموزشگری هیجان:

تعداد پاسخ‌های «درست» به پرسش‌های زیر را با هم جمع کنید:

۸۱, ۷۹, ۷۵, ۷۴, ۷۳, ۷۲, ۷۱, ۶۴, ۵۱, ۴۰, ۳۹, ۳۸, ۳۷, ۳۶, ۳۵, ۳۴, ۳۲, ۳۱, ۳۰, ۲۹, ۲۷, ۲۳, ۱۶

حاصل جمع امتیازها را بر عدد ۲۳ تقسیم کنید. این امتیاز شیوه آموزشگر هیجان بودن شماست.

چهار شیوه فرزندپروری

والد کوچک‌انگار

- احساسات کودک را بی‌اهمیت و پیش‌پاافتاده می‌پندارد؛

- خود را از احساس کودک دور می‌کند یا احساس او را نادیده می‌گیرد؛
- می‌خواهد هیجان‌های منفی کودک به سرعت از بین بروند؛
- برای اینکه کودک هیجانش را ابراز نکند، حواس او را پرت می‌کند؛
- گاهی هیجان‌های کودک را مسخره می‌کند یا آنها را دست‌کم می‌گیرد؛
- باور دارد احساس‌های کودکان، غیرمنطقی هستند و بنابراین آنها را به حساب نمی‌آورد؛
- علاقه کمی به آنچه کودک می‌خواهد به او بگوید از خود نشان می‌دهد؛
- گاهی نسبت به هیجان‌های خودش و دیگران آگاهی ندارد؛
- هیجان‌های کودک، او را ناراحت می‌کند، می‌ترساند، مضطرب و آزرده می‌کند و به شدت تحت تأثیر این هیجان‌ها قرار می‌گیرد؛
- از کنترل ناپذیر شدن هیجان‌ها هراس دارد؛
- بیشتر به اینکه چگونه از هیجان‌ها خلاص شود، توجه دارد تا معنای خود هیجان؛
- باور دارد هیجان‌های منفی، زیان‌بخش و زهرآگین هستند؛
- باور دارد توجه به هیجان‌های منفی، فقط اوضاع را بدتر خواهد کرد؛
- نمی‌داند با هیجان‌های کودک چه برخوردی داشته باشد؛
- هیجان‌های کودک را درخواستی برای تغییر اوضاع بر وفق مراد او می‌پندارد؛
- باور دارد هیجان‌های منفی به معنای ناسازگاری کودک است؛
- باور دارد هیجان‌های منفی کودک، انعکاس بدی بر والدین دارد؛
- احساس‌های کودک را کوچک می‌شمارد؛ رویدادهایی که منجر به هیجان می‌شوند را کم‌اهمیت جلوه می‌دهد؛
- مسائل را با فرزندش حل نمی‌کند، باور دارد که گذشت زمان، بسیاری از مشکلات را حل خواهد کرد.

تأثیرهای این شیوه بر کودکان:

کودکان می‌آموزند احساسات آنها نادرست، ناشایست و بی‌ارزش هستند. آنان می‌آموزند به دلیل شیوه احساسی‌شان، مشکلی جدانشدنی و ذاتی در آنها وجود دارد. گاهی این کودکان در مدیریت هیجان‌های خود مشکل دارند.

والد محکوم کننده

- بسیاری از رفتارهای والدِ کوچک‌انگار را از خود نشان می‌دهد اما به شیوه‌ای منفی‌تر؛
- بیان هیجان‌های کودک را قضاوت می‌کند و از آن ایراد می‌گیرد؛
- بیش از حد برای فرزندانش محدودیت تعیین می‌کند؛
- بر پیروی از معیارهای اخلاقی و رفتارهای پسندیده تأکید دارد؛
- بیان هیجان از سوی کودک را سرزنش و تنبیه می‌کند، چه کودک رفتاری ناپسند داشته باشد چه نداشته باشد؛
- باور دارد برای هیجان‌های منفی باید محدودیت زمانی تعیین کرد؛
- باور دارد باید هیجان‌های منفی را کنترل کرد؛
- باور دارد هیجان‌های منفی، ویژگی‌های شخصی منفی را در فرد آشکار می‌کنند؛
- باور دارد کودک هیجان‌های منفی‌اش را برای کنترل والدین به کار می‌گیرد؛ چنین باوری منجر به جنگ قدرت بین کودک و والدین می‌شود؛

- باور دارد هیجان‌های، افراد را ضعیف می‌کند و کودکان برای بقاء باید به لحاظ هیجانی خشن و مقاوم باشند؛
- باور دارد هیجان‌های منفی مخرب هستند و پرداختن به آنها اتلاف وقت است؛
- هیجان‌های منفی (به‌ویژه ناراحتی) را به دیده کالایی می‌نگرد که نباید در زیاده‌روی کرد؛
- فرمان‌برداری کودک از بزرگترها برای او بسیار اهمیت دارد.

تأثیرهای این شیوه بر کودکان:

ماننده شیوه فرزندپروری کوچک‌انگار است.

والد به حال خود رهاکننده

- ابراز همه هیجان‌های کودک را آزادانه می‌پذیرد؛
- وقتی کودک، هیجان‌های منفی را تجربه می‌کند، او را آرام می‌کند؛
- راهنمایی رفتاری کمی به کودک ارائه می‌دهد؛
- چیزی درباره هیجان‌ها به کودک نمی‌آموزد؛
- آسان‌گیر است؛ محدودیتی برای رفتار کودک تعیین نمی‌کند؛
- کودک را در حل مشکلاتش یاری نمی‌کند؛
- شیوه‌های حل مسئله را به کودک نمی‌آموزد؛
- باور دارد که نمی‌توان کار زیادی برای هیجان‌های منفی جز تحمل آنها انجام داد؛
- باور دارد کنترل هیجان‌های منفی، موضوعی سیال است: هیجان‌ها را رها کنید، مشکل حل می‌شود؛

تأثیر این شیوه بر کودکان:

کودکان شیوه مدیریت هیجان را نمی‌آموزند، در تمرکز، دوست‌یابی و سازگاری با کودکان دیگر، با مشکل روبرو هستند.

آموزش گر هیجان

- هیجان‌های منفی کودک را به عنوان فرصتی برای نزدیک شدن به او می‌پذیرد؛
- ناراحتی، خشم یا ترس کودک را با صبر و حوصله تحمل می‌کند و هیجان‌ها حوصله او را سر نمی‌برد؛
- نسبت به هیجان‌های خودش آگاه است و آنها را می‌پذیرد؛
- دنیای هیجان‌های منفی را عرصه با اهمیتی در فرزندپروری می‌داند؛
- به حالت‌های هیجانی فرزندش حساس است، حتی وقتی نامحسوس هستند؛
- ابراز هیجانی از سوی فرزندش، او را گیج و مضطرب نمی‌کند، می‌داند در این شرایط چه باید بکند؛
- به هیجان‌های فرزندش احترام می‌گذارد؛
- احساس‌های منفی فرزندش را مسخره نمی‌کند و آنها را دست‌کم نمی‌گیرد؛
- به کودک نمی‌گوید باید چه احساسی داشته باشد؛
- احساس نمی‌کند که باید همه مشکلات را برای کودک حل کند؛

• لحظه‌های هیجانی را فرصتی می‌داند برای:

- گوش دادن به کودک؛
- همدلی با کلمات آرامش‌دهنده و محبت‌آمیز؛
- یاری کودک به نام‌گذاری احساسی که دارد؛
- یاری کودک در مدیریت هیجان‌هایش؛
- تعیین چارچوب رفتاری برای کودک و آموزش شیوه‌های پذیرفتنی برای بیان هیجان‌ها؛
- آموزش مهارت‌های حل مسئله.

تأثیر این شیوه بر کودکان:

آنها اعتماد کردن به احساسات خود، مدیریت هیجان‌ها و شیوه حل مشکلات را می‌آموزند. عزت نفس بالایی دارند؛ آموزش پذیر هستند و سازگاری بالایی با دیگران دارند.