

Дорогие родители!

Воспитание — это не набор правил, а живые отношения.

Иногда мы думаем, что главное — накормить, одеть, научить, наказать вовремя.

Но на самом деле самое важное — **быть рядом**.

Не физически, а **эмоционально**.

Ребёнок не спрашивает: «Какой у тебя стиль воспитания?»

Он чувствует:

- могу ли я плакать у тебя на плече?
- можно ли злиться на тебя и остаться любимым?
- услышат ли меня, если я скажу: «Мне плохо?»

Этот сборник из трёх тестов — **не про оценку «хорошо/плохо»**, а про **внимание к себе и к ребёнку**.

Здесь нет идеальных ответов.

Здесь возможность **увидеть**, как вы общаетесь, кто управляет ситуацией, и насколько вы открыты чувствам своего малыша.

Тесты помогут вам:

- понять, **кто кем руководит** — вы ребёнком или ребёнок вами;
- выяснить, **почему ребёнок не слушается** — может, он просто не понимает вас?
- проверить, **насколько вы эмоционально доступны** — чувствует ли он, что может прийти к вам с любой болью?

Это не экзамен.

Это **разговор с собой**.

Честный, тёплый и нужный.

Пройдите тесты —

и, возможно, завтра вы посмотрите на своего ребёнка немного по-другому.

Увидите не «непослушного», а **растерянного**.

Не «капризного», а **уставшего от непонимания**.

А может быть, и на себя — по-новому.

Как на человека, который **старается, учится и любит**.

И этого — уже достаточно.

1. Тип родительского отношения

Отношения между родителями и детьми —

это основа эмоционального и личностного развития ребёнка. То, как вы говорите с ребёнком, как реагируете на его ошибки, устанавливаете ли правила и как проявляете любовь —

всё это формирует **стиль родительского отношения**. Психологи выделяют четыре основных типа, каждый из которых оказывает разное влияние на поведение, самооценку и будущие отношения ребёнка.

1. Авторитетный (демократический) стиль

Этот стиль считается **наиболее здоровым и эффективным**. Родители чётко устанавливают **границы и правила**, но при этом проявляют **теплоту, уважение и поддержку**. Они объясняют, почему важно выполнить просьбу, и учитывают мнение ребёнка.

Пример: «Я понимаю, что тебе хочется поиграть, но сначала нужно убрать игрушки. Давай сделаем это вместе — и потом будем играть».

Последствия для ребёнка:

- высокая самооценка;
- развитое чувство ответственности;
- умение решать конфликты;
- уверенность в себе.

2. Авторитарный стиль

Родители с таким стилем **требуют беспрекословного подчинения**, но **редко проявляют эмоциональную поддержку**. Правила жёсткие, наказания — частые, а мнение ребёнка — не учитывается.

Пример: «Сделай сейчас же! Без обсуждений»

Последствия для ребёнка:

- страх ошибки;
- низкая инициативность;
- возможны агрессия или замкнутость;
- сложности в принятии решений.

3. Либеральный (попустительский) стиль

Родители **теплы и доброжелательны**, но **не устанавливают границ**. Ребёнок чувствует любовь, но не знает, что можно, а что — нет. Решения часто принимает сам, даже если не готов к этому.

Пример: «Делай, как хочешь. Лишь бы был счастлив».

Последствия для ребёнка:

- трудности с дисциплиной;
- неумение справляться с отказами;
- склонность к импульсивному поведению;
- ощущение отсутствия опоры.

4. Непоследовательный (хаотичный) стиль

Родители **меняют правила и реакции в зависимости от настроения**. Сегодня можно, завтра — нельзя. Одни и те же поступки могут вызывать похвалу или наказание. Такое поведение дезориентирует ребёнка.

Пример: «Ты же маленький, я сам всё сделаю» — в один день. А на следующий: «Ты уже большой, почему не убрал?»

Последствия для ребёнка:

- тревожность;
- нестабильная самооценка;
- попытки манипулировать родителями;
- трудности в построении доверия.

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ:

Тест «Я и мой ребёнок»

Ответьте на 15 вопросов, выбрав **один** вариант ответа (А, Б, В или Г), который наиболее соответствует вашему поведению и отношению к ребёнку. Отвечайте честно — это поможет лучше понять ваши отношения.

Вопросы:

1. Как часто вы выделяете время только для общения с ребёнком (без гаджетов, работы и других отвлекающих факторов)?
 - А) Ежедневно, хотя бы 15-20 минут.
 - Б) 2-3 раза в неделю.
 - В) Раз в неделю или реже.
 - Г) Практически никогда — всегда что-то отвлекает.
2. Как вы реагируете, когда ребёнок хочет поделиться с вами своими переживаниями?
 - А) Сразу откладываю дела и внимательно слушаю.
 - Б) Слушаю, но иногда отвлекаюсь на другие задачи.
 - В) Говорю: «Потом расскажешь», если занята.
 - Г) Отмахиваюсь: «Не до этого сейчас».
3. Как вы относитесь к ошибкам ребёнка?
 - А) Поддерживаю: «Ничего страшного, давай разберёмся».
 - Б) Указываю на ошибку, но помогаю её исправить.
 - В) Критикую: «Сколько раз тебе говорить!»
 - Г) Игнорирую — пусть сам разбирается.
4. Как вы показываете свою любовь и принятие?
 - А) Часто обнимаю, хвалю, говорю: «Я тебя люблю».
 - Б) Проявляю любовь, но не всегда словами — через заботу и дела.
 - В) Считаю, что любовь не нужно показывать — она и так очевидна.
 - Г) Редко проявляю теплоту, больше акцентирую внимание на дисциплине.
5. Как вы решаете конфликты с ребёнком?
 - А) Обсуждаем вместе, ищем компромисс.

- Б) Я принимаю решение, но объясняю свою позицию.
- В) Даю ребёнку полную свободу выбора, даже если не согласен(а).
- Г) Решаю конфликт силой или угрозами: «Сделаешь, как я сказал(а)».
6. Как вы относитесь к интересам и хобби ребёнка?
- А) Активно интересуюсь, поддерживаю, помогаю развиваться.
- Б) Поддерживаю, если интересы кажутся мне полезными.
- В) Нейтрально: «Делай что хочешь, только не мешай».
- Г) Критикую или игнорирую: «Это пустая трата времени».
7. Как вы реагируете на капризы или истерики ребёнка?
- А) Сохраняю спокойствие, пытаюсь понять причину.
- Б) Пытаюсь переключить внимание или предложить альтернативу.
- В) Жду, пока успокоится сам(а), не вмешиваюсь.
- Г) Ругаюсь или наказываю, чтобы прекратить истерику.
8. Как вы устанавливаете правила и границы?
- А) Чётко и последовательно, с объяснением причин.
- Б) Устанавливаю правила, но иногда иду на уступки.
- В) Правил почти нет — ребёнок свободен в действиях.
- Г) Правила меняются в зависимости от моего настроения.
9. Как вы проводите совместный досуг?
- А) Планируем заранее, учитываем интересы ребёнка.
- Б) Иногда предлагаю активности, иногда следую за инициативой ребёнка.
- В) Предоставляю ребёнку свободу выбора, сам(а) отдыхаю в это время.
- Г) Совместный досуг случаен и редок.
10. Как вы относитесь к самостоятельности ребёнка?
- А) Поощряю: даю задачи по возрасту, поддерживаю инициативу.
- Б) Позволяю быть самостоятельным, но контролирую процесс.
- В) Перекладываю на ребёнка слишком много ответственности.
- Г) Делаю всё за него, чтобы «было правильно».
11. Как вы реагируете на успехи ребёнка?
- А) Искренне радуюсь, хвалю за старания.
- Б) Хвалию, но добавляю: «Можешь ещё лучше».

- В) Кратко отмечаю успех: «Молодец», и всё.
- Г) Не придаю значения: «Это твоя обязанность».
12. Как вы общаетесь с ребёнком в повседневной жизни?
- А) Уважительно, как с личностью, учитываю его мнение.
- Б) В основном уважительно, но иногда срываюсь на крик.
- В) Формально: «Съешь кашу», «Иди спать».
- Г) Часто критикую, указываю на недостатки.
13. Как вы справляетесь с собственными эмоциями, когда рассержены на ребёнка?
- А) Делаю паузу, успокаиваюсь, потом обсуждаю проблему.
- Б) Выражаю эмоции, но стараюсь не переходить на личности.
- В) Выплескиваю всё сразу, потом жалею.
- Г) Накапливаю раздражение, срываюсь на мелочах.
14. Как вы поддерживаете доверие ребёнка?
- А) Всегда выполняю обещания, держу слово.
- Б) Стараюсь выполнять обещания, но иногда забываю.
- В) Часто меняю решения: «Сегодня нельзя, завтра можно».
- Г) Редко держу слово — считаю, что ребёнок всё равно забудет.
15. Как вы видите свою роль в жизни ребёнка?
- А) Я — опора и союзник, который помогает расти.
- Б) Я — наставник, который направляет, но не диктует.
- В) Я — друг, который не ограничивает свободу.
- Г) Я — человек, который должен обеспечить всё, но не вмешиваться в жизнь.

Обработка результатов

Подсчитайте, сколько раз вы выбрали каждый вариант:

- **А** — гармоничные отношения (высокая эмоциональная связь, уважение и поддержка);
- **Б** — в целом позитивные отношения с отдельными трудностями;

- **В** — отстранённые отношения (недостаток внимания и вовлечённости);
- **Г** — проблемные отношения (дефицит доверия, поддержки и понимания).

Интерпретация:

- **Преобладают ответы А.** Ваши отношения с ребёнком строятся на доверии, уважении и поддержке. Вы создаёте безопасную среду для его развития. Продолжайте в том же духе!
- **Преобладают ответы Б.** В целом вы выстраиваете здоровые отношения, но иногда сталкиваетесь с трудностями (усталость, стресс). Обратите внимание на моменты, где вы выбрали варианты В или Г, — это зоны для роста.
- **Преобладают ответы В.** Вам стоит уделить больше внимания эмоциональной связи с ребёнком. Попробуйте выделять время для общения, проявлять интерес к его жизни и чувствам.
- **Преобладают ответы Г.** Отношения требуют серьёзной коррекции. Ребёнок может чувствовать себя непонятым или одиноким. Рекомендуется обсудить ситуацию с детским психологом или семейным консультантом.

Важно: этот тест — инструмент для самоанализа. Его цель — помочь вам увидеть сильные стороны и точки роста в отношениях с ребёнком. Если результаты вызвали беспокойство, не вините себя: это шанс начать изменения!

2. Иерархия: кто управляет - вы или ребенок?

«Вы и ребёнок — кто управляет ситуацией?»

Каждый день вы принимаете сотни решений за своего ребёнка: что надеть, что по есть, когда ложиться спать, сколько смотреть мультфильмов. Но задумывались ли вы, кто на самом деле управляет вашими отношениями?

Иногда кажется, что вы капитан корабля, ведёте своё чадо сквозь бури детства с мудростью и твёрдостью. А иногда будто вы сами оказались в лодке без весёл, а курс диктует пятилетний пассажир, требующий мороженое на завтрак и истерящий, если включить «не ту» песенку.

Кто кем руководит — вы ребёнком или ребёнок вами?

Этот вопрос не о власти. Он о **балансе**. О том, где заканчивается забота и начинается потакание, где строгость переходит в давление, а свобода — в отсутствие границ. Воспитание —

это не борьба за контроль, а поиск точки опоры, где ребёнок чувствует себя **и безопасно, и свободно, и услышано**.

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ:

Тест «Вы в подчинении у ребёнка?»

Ответьте на утверждения ниже, выбирая один из вариантов:

- **«Да»** — если ситуация полностью соответствует реальности;
- **«Иногда»** — если такое случается время от времени;
- **«Нет»** — если утверждение к вам не относится.

Вопросы:

1. Вы отменяете свои планы (встречу с друзьями, поход в кино, рабочий звонок), если ребёнок просит вас поиграть с ним прямо сейчас.
2. Вы покупаете ребёнку желаемую игрушку или сладость сразу после его настойчивых просьб или капризов.
3. Вы избегаете устанавливать правила или запреты, потому что боитесь истерики или слёз ребёнка.

4. Вы чувствуете вину, когда говорите ребёнку «нет», даже если это необходимо.
5. Вы уступаете требованиям ребёнка, чтобы сохранить «мир в семье» и избежать конфликта.
6. Вы замечаете, что ребёнок диктует, что будет на ужин, куда вы поедете отдыхать или как проведёте выходные.
7. Вы выполняете просьбы ребёнка сразу, а свои или просьбы других членов семьи откладываете.
8. Вы оправдываетесь перед ребёнком за свои решения вместо того, чтобы спокойно их объяснить.
9. Вы скрываете от ребёнка свою усталость или плохое настроение, чтобы он не начал требовать ещё больше внимания.
10. Вы боитесь рассердить ребёнка, поэтому часто идёте на уступки, даже если считаете их неразумными.
11. Ребёнок может заставить вас изменить принятое решение после долгого обсуждения или давления.
12. Вы чувствуете, что ваши личные границы регулярно нарушаются из-за потребностей и желаний ребёнка.
13. Вы откладываете свои дела (уборку, отдых, хобби), потому что ребёнок постоянно просит вас поиграть, почитать или просто побыть рядом.
14. Вы замечаете, что в общении с ребёнком вы чаще просите («Давай поиграем?», «Может, уберём игрушки?»), чем устанавливаете чёткие требования.
15. Вы испытываете тревогу или раздражение, когда ребёнок недоволен вашими действиями или решениями.

Обработка результатов:

Присвойте баллы за каждый ответ:

- «Да» — 2 балла;
- «Иногда» — 1 балл;
- «Нет» — 0 баллов.

Сложите все баллы.

Интерпретация:

- **0-5 баллов.** Вы сохраняете здоровые границы в отношениях с ребёнком. Ваши решения последовательны, а ребёнок понимает, что его желания — не единственный приоритет в семье.
- **6-12 баллов.** В ваших отношениях есть элементы дисбаланса. Иногда вы идёте на уступки из-за усталости или желания избежать конфликта. Стоит проанализировать, в каких ситуациях вы чаще всего уступаете, и проработать их.
- **13-20 баллов.** Отношения с ребёнком требуют коррекции. Вероятно, ребёнок научился манипулировать вами, а ваши границы размыты. Это может привести к проблемам с дисциплиной и самооценкой ребёнка в будущем. Рекомендуется обсудить ситуацию с детским психологом или семейным консультантом.
- **21-30 баллов.** Сильный дисбаланс в отношениях. Ребёнок фактически управляет ситуацией, а вы действуете по его правилам. Такая модель воспитания может негативно сказаться на развитии самостоятельности и ответственности у ребёнка. Крайне желательно обратиться за профессиональной помощью.

Важно: этот тест — инструмент для самоанализа. Если результаты вызвали у вас беспокойство, не стоит винить себя. Лучше используйте их как повод задуматься о том, как выстроить более здоровые и гармоничные отношения с ребёнком.

Хотите, я помогу разобраться какие-то пункты подробнее или предложу рекомендации по улучшению ситуации?

● ● ● ● Я

Так же текстом тест "почему ребенок не слушается

• •

Алиса

Тест «Почему ваш ребёнок не слушается?»

Ответьте на утверждения ниже, выбирая один из вариантов:

- **«Да»** — если ситуация полностью соответствует реальности;
- **«Иногда»** — если такое случается время от времени;
- **«Нет»** — если утверждение к вам не относится.

Вопросы:

1. Вы часто повторяете одну и ту же просьбу несколько раз, прежде чем ребёнок её выполнит.
2. Ребёнок игнорирует ваши слова, когда увлечён игрой или просмотром мультфильмов.
3. Вы замечаете, что ребёнок выполняет просьбы только после угроз или наказаний.
4. Вы даёте противоречивые указания: например, сегодня что-то разрешаете, а завтра за то же действие ругаете.
5. В вашей семье разные члены семьи предъявляют к ребёнку разные требования (например, мама запрещает, а папа разрешает).
6. Вы редко хвалите ребёнка за послушание — больше внимания уделяете его промахам.
7. Вы сами не всегда выполняете данные ребёнку обещания.
8. Вы часто меняете установленные правила без объяснения причин.
9. Вы формулируете просьбы в виде длинных нравоучений, а не чётких инструкций.
10. Вы требуете от ребёнка выполнения задач, которые ему пока не по силам (с учётом возраста и возможностей).
11. Вы отдаёте приказы резко, раздражённым тоном, а не спокойно и доброжелательно.
12. Вы не объясняете ребёнку, зачем нужно выполнять ту или иную просьбу (например, убирать игрушки, мыть руки).
13. Вы перегружаете ребёнка множеством требований одновременно.

14. Ребёнок чувствует, что вы эмоционально отстранены или слишком заняты, чтобы уделить ему внимание.
15. Вы сами иногда не соблюдаете те правила, которых требуете от ребёнка (например, говорите о важности режима, но ложитесь спать поздно).

Обработка результатов:

Присвойте баллы за каждый ответ:

- «Да» — 2 балла;
- «Иногда» — 1 балл;
- «Нет» — 0 баллов.

Сложите все баллы.

Интерпретация:

- **0-5 баллов.** Непослушание ребёнка, скорее всего, связано с возрастными особенностями или единичными ситуациями. В целом вы выстраиваете чёткие и понятные правила взаимодействия.
- **6-12 баллов.** В ваших отношениях есть зоны, требующие внимания. Некоторые ваши действия могут провоцировать сопротивление ребёнка. Попробуйте пересмотреть стиль общения и последовательность требований.
- **13-20 баллов.** Проблемы с послушанием могут быть вызваны несогласованностью правил, эмоциональным напряжением или недостатком взаимопонимания. Важно проработать способы установления границ и укрепления авторитета через доверие, а не через давление.
- **21-30 баллов.** Систематическое непослушание ребёнка — сигнал к серьёзной коррекции стиля воспитания. Вероятно, нарушен баланс требований и поддержки, либо ребёнок не воспринимает вас как авторитетную фигуру. Рекомендуется обратиться за консультацией к детскому психологу.

Краткие рекомендации для улучшения ситуации:

- Будьте последовательны в требованиях и правилах.
- Формулируйте просьбы чётко и кратко.
- Объясняйте причины ограничений и правил.
- Хвалите за послушание и хорошее поведение.
- Соблюдайте единые правила всей семьёй.
- Учитывайте возрастные возможности ребёнка.
- Подавайте личный пример соблюдения тех же правил, которые требуете от него.

Эмоциональная доступность и близость

Вы любите своего ребёнка. Вы заботитесь о нём, кормите, одеваете, водите в садик, помогаете с уроками. Но задумывались ли вы, чувствует ли он себя услышанным?

Любовь — это не только поступки. Это ещё и внимание к чувствам.

Эмоциональная доступность —

это когда вы не просто рядом физически, а находитесь с ребёнком в одном эмоциональном пространстве. Когда он плачет, вы не ругаете его, а спрашиваете: «Что случилось?» Когда злится, не кричите громче, а говорите: «Я вижу, ты очень зол. Давай поговорим».

Этот тест поможет вам честно взглянуть на себя не как на идеального родителя, а как на человека, который учится понимать своего ребёнка.

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ:

Тест «Насколько вы эмоционально доступны для ребёнка?»

Этот тест поможет вам понять, насколько вы чувствительны к эмоциональным потребностям ребёнка, умеете ли вы быть рядом в трудные моменты и насколько ваше поведение способствует формированию у него чувства безопасности и доверия. Эмоциональная доступность — это способность родителя **заметить, понять, признать и адекватно отреагировать** на чувства ребёнка.

Ответьте на 15 вопросов, выбрав один из вариантов:

- «**Да**» — если ситуация соответствует вашему поведению;
- «**Иногда**» — если такое бывает, но не всегда;
- «**Нет**» — если вы так не поступаете.

Вопросы:

1. Когда ребёнок плачет или расстроен, вы сразу оставляете свои дела и подходите к нему?

2. Вы можете назвать хотя бы три эмоции, которые ваш ребёнок часто испытывает (например, обида, ревность, страх, радость, тревога)?
3. Вы стараетесь не отмахиваться от его переживаний, даже если они кажутся вам «мелкими» (например, сломалась игрушка, не взяли в гости)?
4. Вы часто используете фразы вроде: «Я вижу, ты расстроен», «Тебе обидно?», «Хочешь рассказать?»
5. Вы не запрещаете ребёнку плакать, говоря: «Перестань реветь», «Не плачь, это глупо»?
6. Вы замечаете, когда ребёнок молча грустит или отстраняется, и стараетесь понять, что с ним?
7. Вы не сравниваете чувства ребёнка с чувствами других детей (например: «А у Маши бабушка умерла, и она не плачет»)?
8. Вы можете признать перед ребёнком свои ошибки: «Прости, я сорвался(ась), это было неправильно»?
9. Вы не подавляете гнев ребёнка, а помогаете ему его выразить безопасно (например, через слова, рисунок, игру)?
10. Вы не требуете, чтобы ребёнок «был счастлив» в любой ситуации (например, на празднике или в гостях)?
11. Вы замечаете, когда ребёнок пытается привлечь ваше внимание через «плохое» поведение (например, шалит, капризничает)?
12. Вы стараетесь не отвлекать ребёнка от эмоций (например, не говорите: «Давай, смотри мультик, забудь»), а остаётесь с ним в чувстве?
13. Вы не стыдите ребёнка за его эмоции: «Ты что, маленький? Боишься темноты?»
14. Вы замечаете, когда ребёнок радуется, и искренне разделяете его радость, даже если она вызвана чем-то простым (например, пузырями мыльными)?
15. Вы чувствуете, что ребёнок легко обращается к вам с любыми переживаниями — и большими, и маленькими?

Обработка результатов:

Присвойте баллы:

- «Да» — 2 балла
- «Иногда» — 1

балл

- «Нет» — 0 баллов

Максимальный балл: 30

Интерпретация:

- **25-30 баллов.** Вы **высоко эмоционально доступны**. Вы внимательны к чувствам ребёнка, умеете быть рядом, не подавляя его эмоции. Ребёнок чувствует себя с вами **в безопасности**, знает, что его **услышат и поймут**. Это мощная основа для здоровой самооценки и устойчивых отношений.
- **18-24 балла.** Вы **в целом эмоционально доступны**, но иногда устаёте, раздражаетесь или не замечаете тонких сигналов. Возможно, вы пропускаете моменты, когда ребёнку особенно нужно ваше внимание. Это нормально — все родители устают. Главное — замечать такие ситуации и возвращаться к ребёнку.
- **10-17 баллов.** **Эмоциональная доступность снижена.** Вы можете часто отвлекаться, игнорировать или подавлять эмоции ребёнка. Он может чувствовать, что его чувства **не важны** или **опасны**. Это может привести к замкнутости, агрессии или чрезмерной зависимости от одобрения. Стоит задуматься о том, как вы сами относились к эмоциям в детстве и как это влияет на вас сейчас.
- **0-9 баллов.** **Низкая эмоциональная доступность.** Ребёнок, скорее всего, чувствует себя **одиноким в своих переживаниях**. Он может научиться скрывать чувства, подавлять их или выплескивать в деструктивной форме. Это тревожный сигнал для отношений. Рекомендуется обратиться к детскому психологу или пройти курсы по эмоционально-ориентированному воспитанию.

Что такое эмоциональная доступность — простыми словами?

Это не про идеальность, а про наличие связи.

Это когда:

- ребёнок знает: «Если мне плохо, мама/папа меня не прогонят».
- он может сказать: «Я злюсь на тебя» — и его не накажут за это.
- он видит: «Моя грусть — это не проблема для родителей, а повод для заботы».

Пример:

Ребёнок плачет, потому что разлил сок.

- Неэмоционально доступный родитель: «Опять всё залил Сколько раз говорить»
- Эмоционально доступный родитель: «Ой, сок пролился. Ты испугался? Давай уберём вместе. Бывает».

Разница не в действиях (убрать — надо в обоих случаях), а в тоне, намерении и признании чувства.