



**Σεμινάριο με θέμα: «Συναισθηματική Διαπαιδαγώγηση και πρακτικές εφαρμογές»
Τεστ: «Ποιο είδος διαπαιδαγώγησης εφαρμόζετε;»**

Το τεστ ζητά να απαντήσετε πως αντιμετωπίζετε τη λύπη, το φόβο και το θυμό, τόσο το δικό σας όσο και των παιδιών σας. Σε κάθε ερώτημα καλείστε να επιλέξετε μια απάντηση, που πιστεύετε ότι σας αντιπροσωπεύει περισσότερο. Αν δεν είστε σίγουροι, επιλέξτε αυτό, που πιστεύετε ότι βρίσκεται πιο κοντά στην απάντηση, που θα θέλατε να δώσετε. Οι ερωτήσεις του τεστ είναι πολλές. Προσπαθήστε να μην αφήσετε καμιά αναπάντητη. Ο μεγάλος αριθμός των ερωτήσεων οφείλεται στην προσπάθεια να καλύψουμε κάθε διαφορετικό είδος διαπαιδαγώγησης.

1. Τα παιδιά δεν έχουν ιδιαίτερους λόγους να είναι λυπημένα	Σ - Λ
2. Νομίζω ότι δεν υπάρχει πρόβλημα με το θυμό, υπό την προϋπόθεση ότι τον ελέγχουμε	Σ - Λ
3. Τα παιδιά που παριστάνουν τα θλιμμένα προσπαθούν συνήθως να κάνουν τους μεγάλους να λυπηθούν	Σ - Λ
4. Ο θυμός ενός παιδιού πρέπει να διακοπεί προσωρινά	Σ - Λ
5. Όταν το παιδί μου είναι λυπημένο, συμπεριφέρεται σαν κακομαθημένο παλιόπαιδο	Σ - Λ
6. Όταν το παιδί μου είναι λυπημένο, εγώ πρέπει να διορθώσω και να κάνω τον κόσμο τέλει	Σ - Λ
7. Δε μου περισσεύει χρόνος για λύπη στη ζωή μου	Σ - Λ
8. Ο θυμός είναι μία επικίνδυνη κατάσταση	Σ - Λ
9. Αν αγνοήσεις τη λύπη του παιδιού, τότε αυτό απομακρύνεται και φροντίζει μόνο του τον εαυτό του	Σ - Λ
10. Θυμός σημαίνει συνήθως επιθετικότητα	Σ - Λ
11. Τα παιδιά συχνά παριστάνουν τα λυπημένα για να πετύχουν αυτό που θέλουν	Σ - Λ
12. Νομίζω ότι δεν υπάρχει πρόβλημα με τη λύπη, αρκεί να την ελέγχουμε	Σ - Λ
13. Η λύπη είναι κάτι που πρέπει να ξεπερνάμε, να αποδιώχνουμε, και όχι να του επιτρέπουμε να παραμένει μέσα μας για μεγάλο χρονικό διάστημα	Σ - Λ
14. Δε με πειράζει να αντιμετωπίσω τη λύπη ενός παιδιού, αρκεί να μη διαρκεί πολύ	Σ - Λ
15. Προτιμώ ένα χαρούμενο παρά ένα υπερβολικά συναισθηματικό παιδί	Σ - Λ
16. Όταν το παιδί μου είναι λυπημένο, θεωρώ ότι ήρθε η στιγμή να λύσουμε κάποια προβλήματα	Σ - Λ
17. Βοηθώ τα παιδιά μου να ξεπεράσουν τη λύπη τους γρήγορα, για να ασχοληθούν με καλύτερα πράγματα	Σ - Λ
18. Δε θεωρώ τη λύπη ενός παιδιού ευκαιρία για να του διδάξω κάτι	Σ - Λ
19. Νομίζω ότι όταν τα παιδιά είναι λυπημένα, δίνουν υπερβολική έμφαση στα αρνητικά της ζωής	Σ - Λ
20. Όταν το παιδί μου συμπεριφέρεται με θυμό, γίνεται ένα κακομαθημένο παλιόπαιδο	Σ - Λ
21. Βάζω όρια στο θυμό του παιδιού μου	Σ - Λ
22. Όταν το παιδί μου δείχνει λυπημένο, το κάνει για να προσελκύσει την προσοχή	Σ - Λ
23. Ο θυμός είναι ένα συναίσθημα που πρέπει να διερευνηθεί	Σ - Λ
24. Ο θυμός των παιδιών απορρέει σε μεγάλο βαθμό από την αδυναμία τους να κατανοήσουν κάποια πράγματα και από την ανωριμότητά τους	Σ - Λ
25. Προσπαθώ να μεταβάλω σε χαρούμενη την οργισμένη διάθεση του παιδιού μου	Σ - Λ
26. Όταν αισθάνεσαι θυμό, πρέπει να τον εκφράσεις	Σ - Λ
27. Η λύπη του παιδιού μου είναι μία ευκαιρία να έρθουμε ο ένας κοντά στον άλλο	Σ - Λ
28. Τα παιδιά δεν έχουν ιδιαίτερους λόγους να είναι θυμωμένα	Σ - Λ
29. Όταν το παιδί μου είναι λυπημένο, προσπαθώ να το βοηθήσω να καταλάβει τι το κάνει να αισθάνεται έτσι	Σ - Λ
30. Όταν το παιδί μου είναι λυπημένο, του δείχνω ότι το καταλαβαίνω	Σ - Λ
31. Θέλω το παιδί μου να βιώσει τη λύπη	Σ - Λ
32. Είναι σημαντικό να καταλάβω γιατί ένα παιδί είναι λυπημένο	Σ - Λ
33. Η παιδική ηλικία είναι μία περίοδος ξεγνοιασιάς, όχι λύπης ή θυμού	Σ - Λ
34. Όταν το παιδί μου νιώθει λυπημένο, καθόμαστε μαζί και συζητάμε αυτό του το συναίσθημα	Σ - Λ
35. Όταν το παιδί μου είναι λυπημένο, προσπαθώ να το βοηθήσω να βρει για ποιο λόγο αισθάνεται έτσι	Σ - Λ
36. όταν το παιδί μου είναι θυμωμένο, θεωρώ ότι είναι μία ευκαιρία να πλησιάσουμε ο ένας τον άλλον	Σ - Λ
37. Όταν το παιδί μου είναι θυμωμένο, αφιερώνω χρόνο προσπαθώντας να βιώσω αυτό το συναίσθημα μαζί του	Σ - Λ
38. Θέλω το παιδί μου να βιώσει το θυμό	Σ - Λ
39. Νομίζω ότι είναι καλό τα παιδιά να θυμώνουν μερικές φορές	Σ - Λ
40. Το σημαντικό είναι να καταλάβω γιατί το παιδί μου νιώθει θυμό	Σ - Λ
41. Όταν είναι λυπημένο, το προειδοποιώ για το ενδεχόμενο του κακού χαρακτήρα που μπορεί να γίνει	Σ - Λ
42. Όταν το παιδί μου είναι λυπημένο, ανησυχώ μήπως εξελιχθεί σε αρνητική προσωπικότητα	Σ - Λ
43. Δεν προσπαθώ να διδάξω τίποτα το ιδιαίτερο στο παιδί μου σχετικά με τη λύπη	Σ - Λ
44. Αν υπάρχει κάτι που έμαθα για τη λύπη, είναι ότι πρέπει να την εκφράσεις	Σ - Λ
45. Δεν είμαι σίγουρος/η ότι υπάρχει κάτι που μπορεί να γίνει για να αλλάξεις τη λύπη	Σ - Λ
46. Δεν υπάρχουν πολλά που μπορείς να προσφέρεις σ' ένα λυπημένο παιδί εκτός από παρηγοριά	Σ - Λ
47. Όταν το παιδί μου είναι λυπημένο, προσπαθώ να το κάνω να καταλάβει ότι το αγαπώ, όπως και αν έχουν τα πράγματα	Σ - Λ



48. Όταν το παιδί μου είναι λυπημένο, δεν είμαι σίγουρος/η τι ακριβώς περιμένει από εμένα	Σ - Λ
49. Δεν προσπαθώ να διδάξω τίποτα το ιδιαίτερο στο παιδί μου σχετικά με το θυμό	Σ - Λ
50. Αν υπάρχει κάτι που έμαθα για την οργή είναι ότι πρέπει να την εκφράζεις	Σ - Λ
51. Όταν το παιδί μου είναι θυμωμένο, προσπαθώ να δείξω κατανόηση γι' αυτή του τη διάθεση	Σ - Λ
52. Όταν το παιδί μου είναι θυμωμένο, προσπαθώ να το κάνω να καταλάβει ότι το αγαπώ όπως και αν έχουν τα πράγματα	Σ - Λ
53. Όταν το παιδί μου είναι θυμωμένο, δεν είμαι σίγουρος/η τι ακριβώς ζητά από εμένα	Σ - Λ
54. Το παιδί μου έχει κακό χαρακτήρα κι αυτό με ανησυχεί	Σ - Λ
55. Δε νομίζω ότι είναι σωστό τα παιδιά να δείχνουν το θυμό τους	Σ - Λ
56. Όταν οι άνθρωποι θυμώνουν, χάνουν τον έλεγχο	Σ - Λ
57. Ένα παιδί που δείχνει θυμό έχει νευρικό χαρακτήρα	Σ - Λ
58. Τα παιδιά θυμώνουν για να πετύχουν αυτό που θέλουν	Σ - Λ
59. Όταν το παιδί μου θυμώνει, ανησυχώ για τις καταστροφικές του τάσεις	Σ - Λ
60. Αν επιτρέπεις στα παιδιά να θυμώνουν, θα νομίζουν ότι μπορούν να κάνουν πάντα το δικό τους	Σ - Λ
61. Τα παιδιά που θυμώνουν δε σέβονται	Σ - Λ
62. Τα παιδιά είναι αρκετά αστεία όταν θυμώνουν	Σ - Λ
63. Ο θυμός θολώνει την κρίση μου και κάνω πράγματα για τα οποία μετανιώνω	Σ - Λ
64. Όταν το παιδί μου θυμώνει, θεωρώ ότι ήρθε η στιγμή να λύσουμε κάποια προβλήματα	Σ - Λ
65. Όταν το παιδί μου θυμώνει, πιστεύω ότι ήρθε η ώρα για ένα χέρι ξύλο	Σ - Λ
66. Όταν το παιδί μου θυμώνει, αυτό που επιδιώκω είναι να το κάνω να σταματήσει	Σ - Λ
67. Δεν κάνω ζήτημα το θυμό του παιδιού μου	Σ - Λ
68. Όταν το παιδί μου θυμώνει, συνήθως δεν το παίρνω στα σοβαρά	Σ - Λ
69. Όταν είμαι θυμωμένος/η, νιώθω ότι μπορεί να εκραγώ	Σ - Λ
70. Με το θυμό δεν πετυχαίνεις τίποτα	Σ - Λ
71. Είναι συναρπαστικό για ένα παιδί να εκφράζει το θυμό του	Σ - Λ
72. Ο θυμός ενός παιδιού έχει σημασία	Σ - Λ
73. Τα παιδιά έχουν το δικαίωμα να αισθάνονται θυμωμένα	Σ - Λ
74. Όταν το παιδί μου είναι θυμωμένο, προσπαθώ απλώς να καταλάβω τι είναι αυτό που του προκάλεσε το θυμό	Σ - Λ
75. Είναι σημαντικό να βοηθάς ένα θυμωμένο παιδί να καταλάβει τι προκάλεσε την οργή του	Σ - Λ
76. Όταν το παιδί μου θυμώνει μαζί μου, σκέφτομαι: «Δε θέλω να ακούσω»	Σ - Λ
77. Όταν το παιδί μου είναι θυμωμένο, σκέφτομαι: «Αν τουλάχιστον μπορούσε να μάθει να αποφεύγει τη σύγκρουση, να κάνει λίγο πίσω»	Σ - Λ
78. Όταν το παιδί μου είναι θυμωμένο, σκέφτομαι: «Γιατί δεν μπορεί να δεχτεί τα πράγματα όπως έχουν;»	Σ - Λ
79. Θέλω το παιδί μου να θυμώνει και να υπερασπίζεται τον εαυτό του	Σ - Λ
80. Δεν κάνω ζήτημα τη λύπη του παιδιού μου	Σ - Λ
81. Όταν το παιδί μου είναι θυμωμένο, θέλω να μάθω τι σκέφτεται	Σ - Λ

Πώς να ερμηνεύσετε τα αποτελέσματα:

Οι «αποστασιοποιημένοι»

Προσθέστε τον αριθμό των απαντήσεων «σωστό» για τις ακόλουθες ερωτήσεις: 1, 2, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 24, 25, 28, 33, 43, 62, 66, 67, 68, 76, 77, 78, 80. Διαιρέστε το σύνολο διά 25. Αυτή είναι η βαθμολογία που δείχνει πόσο «αποστασιοποιημένοι» γονείς μπορεί να είστε.

Οι «επικριτικοί - αποδοκιμαστικοί»

Προσθέστε τον αριθμό των απαντήσεων «σωστό» για τις ακόλουθες ερωτήσεις: 3, 4, 5, 8, 10, 11, 20, 21, 22, 41, 42, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 63, 65, 69, 70. Διαιρέστε το σύνολο διά 23. Αυτή είναι η βαθμολογία που δείχνει πόσο «επικριτικοί-αποδοκιμαστικοί» γονείς μπορεί να είστε.

Οι «επιτρεπτικοί - παραχωρητικοί»

Προσθέστε τον αριθμό των απαντήσεων «σωστό» για τις ακόλουθες ερωτήσεις: 26, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 52, 53. Διαιρέστε το σύνολο διά 10. Αυτή είναι η βαθμολογία που δείχνει πόσο επιτρεπτικοί-παραχωρητικοί γονείς μπορεί να είστε.

Οι «συναισθηματικού μέντορες»

Προσθέστε τον αριθμό των απαντήσεων «σωστό» για τις ακόλουθες ερωτήσεις: 16, 23, 27, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 51, 64, 71, 72, 73, 74, 75, 79, 81. Διαιρέστε το σύνολο διά 23. Αυτή είναι η βαθμολογία που δείχνει πόσο διαπαιδαγωγείτε συναισθηματικά τα παιδιά σας.

Συγκρίνετε τις τέσσερις βαθμολογίες. Η υψηλότερη σε κάποια δείχνει ότι τείνετε περισσότερο προς το συγκεκριμένο είδος διαπαιδαγωγικής.