

Test pre rodičov :
“Ako zvládam stres.”



Popis:

Tento test vám pomôže lepšie porozumieť, ako zvládáte stres v rámci rodičovstva. Jeho cieľom je informovať vás o tom, aké sú vaše reakcie na stres a ako tieto reakcie môžu ovplyvňovať vašu výchovu.

Otázky a bodové hodnotenie:

Ako často cítite napätie alebo úzkosť pri riešení bežných rodičovských povinností?

- 1 – Nikdy
- 2 – Málokedy
- 3 – Občas
- 4 – Často
- 5 – Veľmi často

Ako často máte pocit, že vaša únava negatívne ovplyvňuje vašu trpezlivosť voči deťom?

1 – Nikdy

2 – Málokedy

3 – Občas

4 – Často

5 – Veľmi často

3. Cítite sa zahanbení alebo pociťujete vinu, keď zvýšite hlas na svoje deti alebo zareagujete impulzívne?

1 – Nikdy

2 – Málokedy

3 – Občas

4 – Často

5 – Veľmi často

Ako často si nájdete čas len pre seba, aby ste sa zbavili stresu a obnovili energiu?

5 – Nikdy

4 – Málokedy

3 – Občas

2 – Často

1 – Veľmi často

Ako často cítite, že váš stres negatívne ovplyvňuje vaše správanie voči deťom?

1 – Nikdy

2 – Málokedy

3 – Občas

4 – Často

5 – Veľmi často

Ako počítať body:

Po zodpovedaní všetkých otázok si sčítajte body z jednotlivých odpovedí (1 až 5 bodov za každú otázku).

Minimálny počet bodov je 5, maximálny 25.

Interpretácia výsledkov:

5-10 bodov:

Zvládnete stres veľmi dobre. Dokážete efektívne kontrolovať stres a negatívne emócie vo svojom živote a výchove. Pokračujte v starostlivosti o seba a hľadani rovnováhy medzi rodičovskými povinnosťami a osobným časom.

11-18 bodov:

Vaša úroveň stresu je mierna, no stále by ste mohli využiť niektoré techniky na zlepšenie zvládania stresu. Pravdepodobne zažívate stres častejšie, než by ste chceli, a môže to ovplyvňovať vaše správanie voči deťom. Odporúčam techniky na sebareguláciu a relaxáciu, ktoré môžu byť pre vás užitočné.

19-25 bodov:

Vaša úroveň stresu je vysoká a pravdepodobne to negatívne ovplyvňuje vaše rodičovské rozhodnutia a reakcie. Odporúčam

praktizovať relaxačné techniky, ktoré vám pomôžu znížiť stres. Taktiež zvažte hľadanie podpory, či už v rodine, medzi priateľmi alebo prostredníctvom odbornej pomoci.

Upozornenie:

Tento test je určený len na informatívne účely. Výsledky nie sú hodnotením vašich rodičovských schopností, ale môžu vám pomôcť lepšie pochopiť vaše reakcie na stres.