

TESTE: QUE GÉNERO DE PAI OU MÃE É VOCÊ?

(Adaptado de Jonh Gottman e Joan DeClaire, em *A Inteligência Emocional na Educação*)

Este teste coloca questões sobre os seus sentimentos em relação à tristeza, ao medo e à ira – quer em relação a si, quer em relação aos seus filhos. Para cada questão, faça por favor um círculo sobre a opção que melhor se adapte ao seu sentimento. Se não tiver a certeza, marque a resposta que estiver mais próxima do que sente. Este teste requer a resposta a imensas perguntas e, como tal, tente responder até ao fim. Este teste foi concebido com esta dimensão precisamente para assegurar que cobríamos a maior parte dos aspectos de cada modelo parental.

V= Verdade F= Falso

- | | | |
|--|---|---|
| 1. As crianças têm muito poucos motivos para estar tristes. | V | F |
| 2. Não há problema na ira desde que seja controlada. | V | F |
| 3. Normalmente as crianças fazem-se tristes para fazer com que os adultos tenham pena delas. | V | F |
| 4. A ira de uma criança merece um castigo. | V | F |
| 5. Quando a minha criança está triste, transforma-se numa peste autêntica. | V | F |
| 6. Quando a minha criança está triste, quase que se espera de mim que arranje o mundo e que tudo fique perfeito. | V | F |
| 7. Eu não tenho tempo para tristezas na minha vida. | V | F |
| 8. A ira é um estado perigoso. | V | F |
| 9. Se ignorarmos a tristeza de uma criança, ela acaba por desaparecer e o assunto resolve-se por si próprio. | V | F |
| 10. A ira naturalmente significa agressão. | V | F |
| 11. Muitas vezes as crianças fazem-se tristes só para conseguirem levar as coisas à maneira delas. | V | F |
| 12. Não há problema na tristeza desde que esteja sob controlo. | V | F |
| 13. A tristeza é algo que tem de ser ultrapassado, que não é estado onde nos possamos demorar. | V | F |
| 14. Não me importo de lidar com a tristeza de uma criança, desde que não dure demasiado tempo. | V | F |
| 15. Prefiro uma criança feliz a uma demasiado emotiva. | V | F |
| 16. Quando a minha criança está triste, é hora de resolver problemas. | V | F |
| 17. Ajudo as minhas crianças a ultrapassarem rapidamente a tristeza para que possam passar para coisas melhores. | V | F |
| 18. Não vejo no facto de uma criança estar triste nenhuma espécie de oportunidade para lhe ensinar qualquer coisa. | V | F |
| 19. Penso que as crianças ficam tristes quando dão demasiada importância ao lado negativo da vida. | V | F |

20. Quando a minha criança está zangada, transforma-se numa autêntica peste.	V	F
21. Eu estabeleço limites à ira da minha criança.	V	F
22. Quando a minha criança se mostra triste, fá-lo para chamar a atenção.	V	F
23. A ira é uma emoção que vale a pena explorar.	V	F
24. Muita da ira de uma criança tem origem na falta de compreensão e na imaturidade da criança.	V	F
25. Eu tento conduzir a minha criança da má para a boa disposição.	V	F
26. Devemos expressar a ira que sentirmos.	V	F
27. Quando a minha criança está triste é uma oportunidade de nos aproximarmos.	V	F
28. As crianças têm muito poucos motivos para se irritar.	V	F
29. Quando a minha criança está triste, tento ajudá-la a analisar aquilo que a entristece.	V	F
30. Quando a minha criança está triste, eu mostro-lhe que compreendo.	V	F
31. Eu quero que a minha criança experimente a tristeza.	V	F
32. O fundamental é descobrir porque razão a criança se sente triste.	V	F
33. A infância é uma idade para brincadeiras, não é para zangas nem para tristezas.	V	F
34. Quando a minha criança está triste, nós sentamo-nos e discutimos o assunto.	V	F
35. Quando a minha criança está triste, tento ajudá-la a descobrir a razão daquele sentimento.	V	F
36. Quando a minha criança está zangada, é uma oportunidade de nos aproximarmos.	V	F
37. Quando a minha criança está zangada, eu tento durante algum tempo viver esse sentimento com ela.	V	F
38. Eu quero que a minha criança experimente a ira.	V	F
39. Eu penso que é bom as crianças irritarem-se às vezes.	V	F
40. O mais importante é descobrirmos o motivo porque as crianças se irritam.	V	F
41. Quando ela se põe triste, eu alerto-a para que não desenvolva um mau carácter.	V	F
42. Preocupa-me, quando a minha criança está triste, que ela possa desenvolver uma personalidade negativa.	V	F
43. Na realidade, não ando a tentar ensinar à minha criança nada em particular sobre a tristeza.	V	F
44. Se há alguma lição na tristeza é que é bom expressá-la.	V	F
45. Eu não tenho a certeza que se possa fazer alguma coisa para mudar a tristeza.	V	F

46. Não se pode fazer muito mais por uma criança triste para além de lhe oferecer conforto.	V	F
47. Quando a minha criança está triste, tento fazê-la saber que a amo, aconteça o que acontecer.	V	F
48. Quando a minha criança está triste, não tenho bem a certeza do que ela quer que eu faça.	V	F
49. Na realidade, não ando a tentar ensinar à minha criança nada em particular sobre a ira.	V	F
50. Se há alguma lição na ira é que é bom expressá-la.	V	F
51. Quando a minha criança está zangada, tento compreender a sua disposição.	V	F
52. Quando a minha criança está zangada, tento fazê-la saber que a amo, aconteça o que acontecer.	V	F
53. Quando a minha criança está zangada, não tenho bem a certeza do que ela quer que eu faça.	V	F
54. A minha criança tem mau feitio e isso preocupa-me.	V	F
55. Não acho bem que uma criança se mostre irritada.	V	F
56. As pessoas quando se zangam, perdem o controlo.	V	F
57. Uma criança a expressar a ira equivale a um ataque de cólera.	V	F
58. As crianças zangam-se só para levarem a água ao seu moinho.	V	F
59. Quando a minha criança se zanga, preocupo-me com as suas tendências destrutivas.	V	F
60. Se deixar que os seus filhos façam birras, eles vão pensar que podem agir sempre assim.	V	F
61. As crianças birrentas são desrespeitadoras.	V	F
62. As crianças têm muita graça quando fazem birras.	V	F
63. Normalmente a ira acaba por me toldar o julgamento e acabo por fazer coisas de que me arrependo.	V	F
64. Quando a minha criança faz birra, está na altura de resolver um problema.	V	F
65. Quando a minha criança faz birra, penso que está na hora de uns açoites.	V	F
66. Quando a minha criança faz birra, só penso em fazer aquilo parar.	V	F
67. Não atribuo grande importância a uma birra de criança.	V	F
68. Quando a minha criança faz uma birra, normalmente não levo aquilo muito a sério.	V	F
69. Quando me irrita até parece que vou explodir.	V	F
70. A ira não leva a lado nenhum.	V	F
71. A ira é uma coisa excitante para uma criança expressar.	V	F
72. A ira de uma criança é importante.	V	F

73. As crianças têm o direito de se irritar.	V	F
74. Quando a minha criança se enfurece, simplesmente descubro o que a está a enfurecer.	V	F
75. É importante descobrir o que provocou a ira da criança.	V	F
76. Quando a minha criança se irrita comigo, eu penso: “Não quero ouvir isto”.	V	F
77. Quando a minha criança está irritada, penso: “Que bom que era se ela aprendesse a dançar conforme a música”.	V	F
78. Quando a minha criança se irrita, eu penso: “Por que razão não aceita ela as coisas tal como elas são?”.	V	F
79. Eu quero que a minha criança se enfureça, que ela se levante e vá à luta.	V	F
80. Não faço um grande problema da tristeza da minha criança.	V	F
81. Quando a minha criança se enfurece, quero saber o que está ela a pensar.	V	F

COMO INTREPRETAR A SUA PONTUAÇÃO

Ausentes:

Some o número de vezes que respondeu “verdade” às seguintes afirmações:

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.

Divida o total por 25. Essa é a sua pontuação de *ausente*.

Castradores:

Some o número de vezes que respondeu “verdade” às seguintes afirmações:

3, 4, 5, 8, 10, 11, 20, 21, 22, 41, 42, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 63, 65, 69, 70.

Divida o total por 23. Essa é a sua pontuação de *castrador*.

Permissivos:

Some o número de vezes que respondeu “verdade” às seguintes afirmações:

26, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 52, 53.

Divida o total por 10. Essa é a sua pontuação de *permissivo*.

Orientadores:

Some o número de vezes que respondeu “verdade” às seguintes afirmações:

16, 23, 27, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 51, 64, 71, 72, 73, 74, 75, 79, 81.

Divida o total por 23. Essa é a sua pontuação de *orientador*.

Agora compare as 4 pontuações. A área em que obtiver a pontuação mais alta corresponderá ao seu modelo de educação predominante.