

FORMULARZ TESTU WSTĘPNEGO / KOŃCOWEGO

Podręcznik Trenera

Uczestnik:

Data:

Rodzaj zastosowania:

- ☐ Test wstępny (początek Sesji 1)
- ☐ Test końcowy (koniec Sesji 6)

Ten formularz nie jest egzaminem. Nie ma odpowiedzi prawidłowych ani błędnych. Prosimy o szczere udzielenie odpowiedzi na każde pytanie.

1. Kiedy dziecko nagle zaczyna płakać, jaka myśl pojawia się jako pierwsza?

- ☐ Pytam: „Przestań płakać; dlaczego płaczesz?”
- ☐ Mówię: „Nie płacz; to minie. Nie ma powodu do smutku.”
- ☐ Podchodzę do dziecka, początkowo pozostaję przy nim bez słów i mówię: „Możemy porozmawiać, kiedy będziesz gotowy.”
- ☐ Często nie wiem, co zrobić.

2. Jak zdefiniował(a)byś pojęcie „Inteligencji emocjonalnej (EQ)”? (Napisz krótko własnymi słowami.)

3. Które z poniższych emocji pełnią, twoim zdaniem, funkcjonalną rolę u dzieci — czyli chronią lub wspierają rozwój? (Możesz zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.)

- | | |
|--|---|
| ☐ Złość | ☐ Smutek |
| ☐ Strach | ☐ Przyjemność/Radość |
| ☐ Miłość | ☐ Zaskoczenie |
| ☐ Wstręt | ☐ Wstyd |
| ☐ Wszystkie pełnią jakąś funkcję. | |
| ☐ Emocje negatywne nie pełnią żadnej funkcji. | |

4. Co robisz, gdy dziecko przeżywa wybuch złości — krzyczy i rzuca przedmiotami? (Zaznacz odpowiedź, którą stosujesz najczęściej.)

- ☐ Podnoszę głos i mówię: „Przestań!”
- ☐ Natychmiast interweniuję i fizycznie przytrzymuję dziecko.
- ☐ Zachowuję spokój, podchodzę bliżej i mówię cicho: „Jestem tutaj; jestem z tobą.”
- ☐ Nie wiem, jak zareagować.

5. Czy zgadzasz się ze stwierdzeniem: „Złość jest naturalną emocją, natomiast agresja jest zachowaniem niedopuszczalnym”?

- ☐ Zdecydowanie się zgadzam.
- ☐ Częściowo się zgadzam.
- ☐ Nie zgadzam się.
- ☐ Nie mam pewności.

6. Co robisz, gdy musisz nadal pracować z dziećmi, mimo że sam(a) czujesz stres lub złość?

7. Które z poniższych dwóch zdań najlepiej opisuje empatię?

☐ „

Bardzo mi ciebie żal.”

☐ „

To doświadczenie musiało postawić cię w bardzo trudnej sytuacji; rozumiem.”

8. Co powiedział(a)byś, gdyby dziecko powiedziało: „Nikt mnie nie kocha”? (Napisz własnymi słowami.)

9. Czy poniższe stwierdzenie jest prawidłowe? „Uznanie emocji dziecka oznacza również aprobatę jego zachowania.”

- ☐ Tak, jest prawidłowe.
- ☐ Nie, jest nieprawidłowe.
- ☐ Nie mam pewności.

10. Jak zazwyczaj interweniujesz, gdy dwoje dzieci kłóci się lub bije w placówce?

- ☐ Rozstrzygam, kto ma rację.
- ☐ Rozdzielam dzieci i rozmawiam z każdym osobno.
- ☐ Pomagam im znaleźć własne rozwiązania.

☐ Często nie wiem, jak interweniować.

11. Które z poniższych zachowań stosujesz podczas konfliktu?

- ☐ Nalegam na wygraną, nawet gdy druga osoba ma rację.
- ☐ Mówię: „Ty zrób jeden krok, a ja zrobię drugi”, i szukam kompromisu.
- ☐ Staram się zrozumieć rzeczywiste potrzeby obu stron i znaleźć nowe rozwiązanie, które je uwzględni.
- ☐ Rezygnuję z własnej potrzeby, aby druga osoba była zadowolona.

12. Czy zdarzają się sytuacje, w których trudno ci powiedzieć „Nie”?

- ☐ Bardzo często.
- ☐ Czasami.
- ☐ Rzadko.
- ☐ Nigdy.

13. Czy potrafisz wyjaśnić różnicę między komunikatem „ty” a komunikatem „ja”?

14. Oznacz każde z poniższych zdań jako „Bierne”, „Agresywne” lub „Asertywne”:

Zdanie

Kategoria

„Ty zawsze tak robisz!”

„Dobrze, zrobimy tak, jak ty chcesz.”

„Ta sytuacja jest dla mnie niekomfortowa; czy możemy o niej porozmawiać?”

15. Oceń siebie w skali od 1 do 5 w każdym z poniższych obszarów:

(1 = Brak kompetencji 5 = Bardzo wysokie kompetencje)

Obszar

Ocena

Rozpoznawanie emocji dzieci

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Zachowywanie spokoju podczas kryzysu

☐ 1

 ☐ 2

 ☐ 3

 ☐ 4

 ☐ 5

Okazywanie empatii wobec dziecka

☐ 1

 ☐ 2

 ☐ 3

 ☐ 4

 ☐ 5

Konstruktywne rozwiązywanie konfliktów

☐ 1

 ☐ 2

 ☐ 3

 ☐ 4

 ☐ 5

Zarządzanie własnymi emocjami

☐ 1

 ☐ 2

 ☐ 3

 ☐ 4

 ☐ 5

Wyznaczanie granic / umiejętność mówienia „Nie”

☐ 1

 ☐ 2

 ☐ 3

 ☐ 4

 ☐ 5

16.

☐ Test wstępny: Czego najbardziej chcesz nauczyć się podczas tego szkolenia?

☐ Test końcowy: Co zmieniło się u Ciebie najbardziej dzięki temu szkoleniu?

Dziękujemy za udział i szczerość. • Empowered by Empathy — Erasmus+ KA210-ADU