



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



Дата _____ 202__ г.

ТЕСТ: «На какой стадии родительского ресурса вы находитесь?»

ЦЕЛЬ: Данный тест поможет вам оценить степень эмоционального истощения в отношениях с подростком. Отвечайте честно, опираясь на свои ощущения в последние 2–4 недели.

Инструкция: Выберите один вариант ответа, наиболее подходящий вам.

	Вопросы:	Никогда: 0 баллов	Редко: 1 балл	Часто: 2 балла	Почти всегда: 3 балла
1	Чувствуете ли вы себя «пустым» и опустошенным (эффект «севшей батарейки») к концу дня?	0	1	2	3
2	Стремитесь ли вы полностью контролировать жизнь подростка (учебу, гаджеты, друзей), даже если это требует всех ваших сил?	0	1	2	3
3	Замечаете ли вы, что стали чаще болеть простудными заболеваниями или испытывать физическое недомогание?	0	1	2	3
4	Бывает ли так, что вы срываетесь на крик по пустякам, а потом корите себя и плачете от чувства вины?	0	1	2	3
5	Ловите ли вы себя на мысли, что выполняете родительские обязанности (кормление, быт) чисто механически, «на автопилоте»?	0	1	2	3
6	Стало ли вам трудно сопереживать проблемам ребенка? (Например, он жалуется, а вам хочется, чтобы он просто замолчал).	0	1	2	3
7	Испытываете ли вы проблемы со сном (трудно заснуть из-за мыслей о ребенке или просыпаетесь разбитым)?	0	1	2	3
8	Возникает ли у вас желание физически уйти из дома или закрыться в комнате, лишь бы не контактировать с подростком?	0	1	2	3
9	Кажется ли вам, что ваши усилия как родителя бессмысленны и вы «плохой отец / плохая мать»?	0	1	2	3
10	Стали ли вы относиться к подростку с холодностью или пренебрежением, воспринимая его как источник всех своих бед?	0	1	2	3
11	Забываете ли вы о своих личных потребностях и хобби, считая, что должны полностью посвятить себя «исправлению» ребенка?	0	1	2	3
12	Чувствуете ли вы, что находитесь за «бетонной стеной» в общении с ребенком, даже когда сидите в одной комнате?	0	1	2	3

ПОДСЧЕТ БАЛЛОВ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ:

➤ 0–8 баллов: Стадия 0. «Устойчивость».

Вы находитесь в рабочем состоянии. Возможна обычная усталость, которая проходит после отдыха. Продолжайте заботиться о себе и поддерживать баланс.

➤ 9–16 баллов: Стадия 1. «Мобилизация и идеализм».

Вы тратите слишком много сил на борьбу и контроль. Ваша тревога растет.

Совет: Снизьте планку «идеальности». Начните возвращать внимание к своим потребностям.

➤ 17–24 балла: Стадия 2. «Выдерживание».

Стресс стал хроническим. Организм сигнализирует о сбоях (сон, иммунитет).

Совет: Вам необходим делегированный отдых и работа с чувством вины. Время «спасать себя».

➤ 25–30 баллов: Стадия 3. «Эмоциональный дефицит».

Включился режим экономии эмоций. Вы дистанцируетесь, чтобы выжить.

Совет: Опасно переходить к автоматизму. Рекомендуется работа с психологом и поиск внешних ресурсов поддержки.

➤ 31–36 баллов: Стадия 4. «Деформация».

Крайняя степень истощения. Ребенок воспринимается как враждебный объект.

Совет: Рекомендуется работа с психологом и поиск внешних ресурсов поддержки.