

آزمون کودک درون آزرده



اگر نیازهای اصلی کودک در سنین مختلف برآورد نشود ، او در همان مرحله بخصوص ، از رشد فکری باز خواهد ماند (به عبارت دیگر او فردیست بزرگسال با افکار و رفتارهایی که درون مایه کودکانه دارد).

بدین ترتیب کودک درون ما آزرده می شود. همین مسئله باعث خواهد شد که ما در طول زندگی با مشکلات زیادی رو به رو شویم و زندگی مان را بصورت ناموفقی و ناراضی و با احساسات غیر خوب سپری نماییم .

در واقع منشا مشکلات انسانی مثل وابستگی ، استرس ، زود رنجی ، ترس ، غم ، خیالپردازی ، خودشیفتگی و... همین کودک آزرده می باشد . کودک درون در صورتی که سالم و خود انگیخته باشد ، منبع سرشاری از انرژی ، خلاقیت ، شادی و تازگی می باشد و باعث پیشرفت روز افزون در زندگی می گردد.

قلم و کاغذی بردارید و پاسخ ها را در آن یاد داشت کنید .

۱. هنگامی که در صدد انجام کاری جدید بر می آیم احساس ترس و نگرانی می کنم . (بله / خیر)
۲. به ندرت در مورد جملات نامفهوم که درکشان برآیم آسان نست از دیگران سوال می کنم . (بله / خیر)
۳. در اعماق وجودم احساس می کنم ایراد دارم . (بله / خیر)
۴. در شروع هر کار مشکل دارم . (بله / خیر)
۵. در پایان کارها مشکل دارم . (بله / خیر)
۶. همواره خود را به علت بی کفایتی سرزنش می کنم . (بله / خیر)
۷. کمال گرا هستم و هیچ چیز مرا راضی نمی کند. (بله / خیر)
۸. هیچ گاه قدرت سنجش درستی ندارم و راه درست را انتخاب نمی کنم . (بله / خیر)
۹. دقیقا نمی دانم چه می خواهم . (بله / خیر)
۱۰. همواره به من القا شده است که به بهترین ها دست یابم . (بله / خیر)
۱۱. زندگیم پوچ است و بیشتر اوقات احساس افسردگی می کنم . (بله / خیر)
۱۲. واقعا نمی دانم که چه کسی هستم ملاک های ارزشی من چه هستند . (بله / خیر)
۱۳. به گونه ای نامنظم غذا می خورم . (بله / خیر)
۱۴. به ندرت می دانم چه احساسی دارم . (بله / خیر)
۱۵. وقتی عصبانی می شوم احساس شرمساری می کنم . (بله / خیر)
۱۶. از عصبانیت دیگران می ترسم و برای کنترل آن هر کاری می کنم . (بله / خیر)
۱۷. هنگام گریستن شرمسارم . (بله / خیر)
۱۸. هنگام ترس احساس شرمساری می کنم . (بله / خیر)
۱۹. تقریبا هرگز احساسات نامطلوبم را بروز نمی دهم . (بله / خیر)
۲۰. خواب مرتبی ندارم . (بله / خیر)
۲۱. به اطرافیان و به خودم بی اعتمادم . (بله / خیر)
۲۲. منزوی هستم از مردم و به خصوص از مقامات گریزانم . (بله / خیر)
۲۳. کارهایی را که گمان می کنم دیگران از من انتظار دارند ، انجام می دهم . (بله / خیر)
۲۴. به هر قیمت از نزاع خودداری می کنم . (بله / خیر)
۲۵. به شدت با دیگران رقابت می کنم ولی بازنده هستم . (بله / خیر)
۲۶. اغلب مستقیما به کسی جواب رد نمی دهم بلکه به گونه ای ماهرانه و غیر مستقیم از انجام آنچه دیگران از من می خواهند سرباز می زنم . (بله / خیر)
۲۷. هیچ گاه احساس نزدیکی با والدینم نداشته ام . (بله / خیر)
۲۸. خودم و یا دیگران را در صورت ارتکاب اشتباه مسخره می کنم . (بله / خیر)

در صورتی که به بیش از ۶ مورد پاسخ مثبت داده باشید کودک شما آزرده است .