**TEST vzťahovej psychológie. Odhalí KTO ste a KAM kráčate.**

Ahojte deti,

na našich spoločných hodinách terapeuticko-korekčných cvičení (TKC) sa opakovane venujeme téme sebapoznávania. Jednou z najdôležitejších vecí v živote je sebapoznanie. Je to schopnosť porozumieť svojím myšlienkam, pocitom a emóciám. Cesta sebapoznania je naozaj náročná, ale dá sa odľahčiť aj rôznymi testami, ktoré nám pomáhajú vidieť kto sme a kam kráčame.

Tento test vám pomôže pochopiť, aký máte vzťah k sebe, k blízkym osobám, problémom, aké myšlienky a pocity vás formujú a vytvárajú váš obraz o svete. Ide o test vzťahovej psychológie , má 8 otázok, na ktoré odpovedajte bez dlhého uvažovania a zostaňte pri myšlienke, ktorá vám napadne ako prvá. Skúste si predstaviť načrtnutú situáciu a to, ako by ste sa zachovali, čo by ste v danej chvíli urobili.

Vezmite si kúsok papiera a pero, budete si zapisovať odpovede na otázky. Nevadí, keď vám príde pri niekoľkých otázkach tá istá odpoveď, len si ich zapíšte, tak ako prídu. Na otázky odpovedajte postupne, nie tak, že si najprv všetko prečítate a až potom začnete odpovedať – skreslilo by to výpovednú hodnotu testu.

Ak sa vám na niektorú otázku nepodarí odpovedať hneď, neprechádzajte na ďalšiu, počkajte a odpoveď určite príde. Celý test vám nezaberie viac ako 5 minút.

Papier (zošit) s odpoveďami si schovajte do školskej tašky a prineste so sebou, keď sa vrátite do školy – LVS. Keď sa najbližšie stretneme na hodine TKC, tam sa dozviete výsledky testu!

A ešte niečo. V tomto teste neexistujú správne odpovede. Každá vaša úprimná odpoveď – vaša prvá spontánna myšlienka je tá správna odpoveď.

Teším sa na Vás.

Vaša teta psychologička Jana



**Začíname s testom**

1. Nie si sám. Kráčaš lesom a niekto ide s tebou. Kto to je?
2. Kráčaš lesom. Vidíš zviera. Aké zviera to je?
3. Aká interakcia prebehne medzi tebou a tým zvieraťom?
4. Ideš hlbšie do lesa. Vyjdeš na čistinku a pred sebou máš dom svojich snov. Popíš jeho veľkosť.
5. Je dom tvojich snov oplotený?
6. Vojdeš do domu. Prejdeš do jedálne alebo jedálenského kúta a vidíš jedálenský stôl. Popíš, čo vidíš na ňom a okolo neho.
7. Vyjdeš z domu zadnými dvierkami. V tráve leží hrnček. Z akého materiálu je?
8. Čo s hrnčekom urobíš?