

שאלון דפוס תגובות הוריות – שאלון הכרות

*השאלון מנוסח בלשון זכר ללא התייחסות מגדרית

חלק א'

הורה יקר, אנא דרג באיזו תדירות אתה מרגיש את התחושות הבאות ביחס לילד שעבורו ביקשת עזרה:

כמעט תמיד	לעיתים קרובות	לעיתים	לעיתים רחוקות	
				נחת וסיפוק
				נינוחות
				דאגה או מתח
				עלבון
				כעס
				תחושה אחרת: _____

חלק ב'

ברשימה הבאה מופיעות תגובות ספונטניות שכיחות של הורים במצבים בהם ילדם מעורר בהם תחושות דאגה, מתח, כעס או תחושה לא נוחה אחרת. המספרים מציינים תדירויות, מ-1 (בכלל לא) ועד ל-5 (כמעט תמיד).

כדי שנכיר את סוג ותדירות תגובותיך, השלם בבקשה את המשפט הבא: " כאשר הילד שלי נוהג כלפי עצמו או כלפי הסובבים אותו בדרך שמדאיגה אותי או שמקשה עלי כהורה אני .."

5 כמעט תמיד	4 לעיתים קרובות	3 לעיתים	2 לעיתים רחוקות	1 בכלל לא		
					1	חוסך ממנו התמודדות עם אי נוחות, קושי או אתגר (לדוגמה מצדיק אותו, מתערב לטובתו מול מישהו אחר וכו')
					2	פוטר אותו מלשאת בתוצאות הלא נעימות של מעשיו
					3	לוקח אחריות ופועל במקומו (לדוגמה: אומר או עושה דברים במקומו, מזכיר לו, מארגן לו) בלי בקשה והדדיות* מצדו
					4	מיעץ לו מה כדאי לו לעשות למען עצמו בלי בקשה והדדיות* מצדו
					5	מפרש אותו, אומר לו מה הוא מרגיש ומדוע הוא נוהג בדרך מסוימת
					6	חושב שאני יודע למה הוא מתנהג כפי שמתנהג ומחליט מה נחוץ לו
					7	מסביר לו, מנסה לשכנע אותו או להראות לו שהוא טועה, בלי בקשה והדדיות* מצדו
					8	מרצה אותו
					9	"משחד" אותו
					10	מגיב לאירועים חוזרים ונשנים "על חם" (בזמן התרחשותם או בסמוך אליהם)

*הדדיות משמעה שיש עניין, הקשבה, תודה וכו' מצד הילד. כאשר כתוב בלי בקשה והדדיות הכוונה שאין עניין, הקשבה, תודה וכו' מצד הילד.

5 כמעט תמיד	4 לעיתים קרובות	3 לעיתים	2 לעיתים רחוקות	1 בכלל לא		
					11	מגדיר אותו ואומר לו מיהו או מהו (לדוגמה: "אתה צעיר", "אתה כמוני", "אתה עצבני" וכו') בלי בקשה והדדיות* מצדו
					12	פונה אליו ממקום לא אישי ומדבר אליו בהכללות ("צריך", "כך עושים", "לא הגיוני" וכו')
					13	מטיף לו, "מחנך" אותו
					14	מתעמת אתו (לדוגמה: מתווכח אתו, נכנס לריב וכו')
					15	בא אליו בשאלות, "מראיין" אותו, "מתחקר" אותו
					16	"מלמד אותו לקח"
					17	מעיר לו או מבקר אותו
					18	מתנהג כאילו הוא לא קיים, מתעלם ממנו
					19	מאשים אותו
					20	כופה עליו, מכריח אותו
					21	מאיים עליו ("אם אתה... אז אני...")
					22	מצפה לשינוי מידי בעמדתו והתנהגותו בעקבות פנייתי
					23	מתפרץ, 'שופך' עליו את הרגשות שלי בלי לשלוט בתגובות שלי
					24	דורש ממנו, מדבר אליו באופן מצווה, "מפקד" עליו
					25	תוקף אותו (לדוגמה מטיח בו אמירות קשות, לועג לו, משפיל אותו)
					26	מפעיל אחרים במטרה להשפיע עליו מבלי שהוא יידע על כך
					27	מסכים בפועל אך לא בלב שלם ומתקשה לבטא את אי הסכמתי (לדוגמה "מסכים בתנאי ש... למרות שאיני סומך שילדי יקיים את התנאי)
					28	מדבר אליו באופן מעורפל ("מסביב", "סחור-סחור")
					29	מתעלם מהתחושות שלי או מטשטש אותן
					30	מנסה לצחוק או להתבדח אתו
					31	מתנהג כאילו לא קרה כלום גם כאשר המתח עם ילדי נרגע
					32	מתעלם מהצרכים, הרצונות והערכים שלי או מטשטש אותם
					33	עושה דברים שאני לא שלם איתם או שחורגים מהיכולות, הכוחות או האמצעים שלי
					34	מתעלם מהפרה של נורמות או כללים ידועים שלי
					35	נשאר לידו כאשר אני חש מאוים או מותקף

*הדדיות משמעה שיש עניין, הקשבה, תודה וכו' מצד הילד. כאשר כתוב בלי בקשה והדדיות הכוונה שאין עניין, הקשבה, תודה וכו' מצד הילד.