דפוסי תגובה באירועים מאתגרים - התבוננות עצמית יומית להורה

\*השאלון מנוסח בלשון זכר ללא התייחסות מגדרית

תאריך \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ שם ההורה הממלא \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ שם הבן/הבת \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**אירועים:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**שאלות/הערות:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**התקדמויות:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

אנא השלם את המשפט הבא תוך התייחסות לפריטים המופיעים בטבלה:

**במקרה שביממה האחרונה התעוררו אצלך דאגה, מתח או הרגשה לא נוחה אחרת ביחס להתנהלות ילדך, תגובתך היתה...**

|  |  **נא להקיף בעיגול את היום בשבוע בו החל הרישום.****אם פעם 1, נא לרשום 1**. **אם יותר מפעם, נא לרשום 2** **אם בכלל לא, נא להשאיר ריק.**במידה שלא היה כלל מפגש עם הילד ביום מסוים, נא לציין זאת.  | **א**' | **ב'** | **ג'** | **ד'** | **ה'** | **ו'** | **ש'** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | לחסוך ממנו התמודדות עם אי נוחות, קושי או אתגר (לדוגמה להצדיק אותו, להתערב לטובתו מול מישהו אחר וכו') |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | לפטור אותו מלשאת בתוצאות הלא נעימות של מעשיו |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | לקחת אחריות ולפעול במקומו (לדוגמה: להגיד או לעשות דברים במקומו, להזכיר לו, לארגן לו) בלי בקשה והדדיות\* מצדו  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | לייעץ לו מה כדאי לו לעשות למען עצמו בלי בקשה והדדיות\* מצדו |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | לפרש אותו, לומר לו מה הוא מרגיש ומדוע הוא נוהג בדרך מסוימת |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | לחשוב שאתה יודע למה הוא מתנהג כפי שמתנהג ולהחליט מה נחוץ לו |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | להסביר לו, לנסות לשכנע אותו או להראות לו שהוא טועה, בלי בקשה והדדיות\* מצדו |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | לרצות אותו |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **אם פעם 1, נא לרשום 1**. **אם יותר מפעם, נא לרשום 2** **אם בכלל לא, נא להשאיר ריק.** | **א**' | **ב'** | **ג'** | **ד'** | **ה'** | **ו'** | **ש'** |
| 9 | "לשחד" אותו  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | להגיב לאירועים חוזרים ונשנים "על חם" (בזמן התרחשותם או בסמוך אליהם) |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | להגדיר אותו ולומר לו מיהו או מהו (לדוגמה: "אתה צעיר", אתה כמוני", "אתה עצבני" וכו') בלי בקשה והדדיות\* מצדו |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | לפנות אליו ממקום לא אישי ולדבר אליו בהכללות ("צריך", "כך עושים", "לא הגיוני" וכו') |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | להטיף לו, "לחנך” אותו |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | להתעמת אתו (לדוגמה: להתווכח אתו, להיכנס לריב וכו')  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | לבוא אליו בשאלות, "לראיין" אותו, "לתחקר" אותו |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | "ללמד אותו לקח" |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | להעיר לו או לבקר אותו |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | להתנהג כאילו הוא לא קיים, להתעלם ממנו |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | להאשים אותו |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | לכפות עליו, להכריח אותו |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | לאיים עליו ("אם אתה... אז אני...") |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | לצפות לשינוי מידי בעמדתו והתנהגותו בעקבות פנייתך |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  להתפרץ, 'לשפוך' עליו את הרגשות שלך בלי לשלוט בתגובותיך  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | לפנות אליו באופן מצווה, לדרוש, "לפקד" עליו |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | לתקוף אותו (לדוגמה להטיח בו אמירות גנאי, ללעוג לו, להשפיל אותו)  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | להפעיל אחרים במטרה להשפיע עליו מבלי שהוא יידע על כך |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | להסכים בפועל אך באופן לא אוטנטי , לטשטש או להסוות אי הסכמה (לדוגמא "אני מסכים בתנאי ש..." באמונה שהתנאי לא יקוים על ידי הילד)  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | לדבר אליו באופן מעורפל ("מסביב", "סחור-סחור")  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | להתעלם מתחושותיך, לטשטש אותן |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | לנסות לצחוק או להתבדח אתו |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 | להתנהג כאילו לא קרה כלום גם כאשר המתח עם ילדך נרגע |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 | להתעלם מהצרכים, הרצונות והערכים שלך או לטשטש אותם |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | לעשות דברים שאתה לא שלם איתם או שחורגים מהיכולות, הכוחות או האמצעים שלך |  |  |  |  |  |  |  |
| 34 | להתעלם מהפרה של נורמות וחוקים מוצהרים שלך  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | להישאר ליד ילדך כאשר אתה 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.**