**שאלון תגובות הוריות (הכרות)**

\*השאלון מנוסח בלשון זכר ללא התייחסות מגדרית

**חלק א'**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | לעתים רחוקות | לעתים | לעתים קרובות | כמעט תמיד |
| נחת וסיפוק  |  |  |  |  |
| נינוחות  |  |  |  |  |
| דאגה או מתח |  |  |  |  |
| עלבון  |  |  |  |  |
| כעס |  |  |  |  |
| תחושה אחרת: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |  |  |  |

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

**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 .."

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1בכלל לא | 2לעיתים רחוקות | 3לעיתים | 4לעיתים קרובות | 5 כמעט תמיד |
| 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 | מייעץ 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.** |
|  |  | 1בכלל לא | 2לעיתים רחוקות | 3לעיתים | 4לעיתים קרובות | 5 כמעט תמיד |
| 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 (לדוגמא "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   |  |  |  |  |  |