

## שאלון תגובות הוריות (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:

| נחת וסיפוק | לעיתים רחוקות | לעיתים | לעיתים קרובות | כמעט תמיד |
|------------|---------------|--------|---------------|-----------|
|            |               |        |               |           |
|            |               |        |               |           |
|            |               |        |               |           |
|            |               |        |               |           |
|            |               |        |               |           |
|            |               |        |               |           |
|            |               |        |               |           |

### 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 .."

|                                                                                                           | 1<br>בכלל לא | 2<br>לעיתים<br>רחוקות | 3<br>לעיתים | 4<br>לעיתים<br>קרובות | 5<br>כמעט<br>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 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<br>כמעט<br>תמיד | 4<br>לעיתים<br>קרובות | 3<br>לעיתים | 2<br>לעיתים<br>רחוקות | 1<br>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 פנייתו                                                                      |
|                   |                       |             |                       |              | 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.