

## דפוס 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...

ש'	ו'	ה'	ד'	ג'	ב'	א'	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.
							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 ליעץ 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

ש'	ו'	ה'	ד'	ג'	ב'	א'	אם פעם 1, נא לרשום 1. אם יותר מפעם, נא לרשום 2 אם בכלל לא, נא להשאיר ריק.
							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 (לדוגמה "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.