**שאלון יחסי הורים (מבוסס על שאלון תגובות הוריות של ד"ר איתן לבוב )**

שם הממלא \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   שם ההורה השני \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_     תאריך \_\_\_\_\_\_\_\_

 ברשימה הבאה מופיעות תגובות שכיחות של תקשורת בין הורים במצבים מאתגרים (דאגה, מתח, חוסר הסכמה וכו' )המספרים מציינים תדירויות, מ- 1 (בכלל לא) ועד ל- 5 (כמעט תמיד).

כדי שנכיר את סוג ותדירות תגובותיך, השלם בבקשה את המשפט הבא:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |  | **1****בכלל לא** | **2****לעיתים רחוקות** | **3****לעיתים** | **4****לעיתים קרובות** | **5****כמעט תמיד** |
| 1 | לוקח אחריות ופועל במקומו בלי בקשה והדדיות\* מצדו (לדוגמה: אומר או עושה דברים במקומו, מזכיר לו, מארגן לו, מסביר, מייעץ ,מנסה לשכנע ולהראות שטועה) |   |   |   |   |   |
| 2 | מגיב לאירועים חוזרים ונשנים "על חם" (בזמן התרחשותם או בסמוך אליהם) |   |   |   |   |   |
| 3 | מדבר אליו בהכללות ("צריך", "כך עושים", "לא הגיוני" וכו') |   |   |   |   |   |
| 4 | מתעמת איתו , מעיר לו, מבקר אותו, מאשים אותו… |   |   |   |   |   |
| 5 | מתעלם ממנו, לא מגיב לפניות מצידו  |   |   |   |   |   |
| 6 | דורש ממנו, מדבר אליו באופן מצווה |   |   |   |   |   |
| 7 | מאיים עליו ("אם אתה... אז אני...") |   |   |   |   |   |
| 8 | מפעיל אחרים במטרה להשפיע עליו מבלי שהוא יידע על כך |   |   |   |   |   |
| 9 | עושה דברים שאני לא שלם איתם או שחורגים מהערכים, היכולות,  או האמצעים שלי |   |   |   |   |   |
| 10  | מתקשה לבטא את אי הסכמתי בסוגיות הוריות מול ההורה השני  |   |   |   |   |   |
| 11 | נשאר לידו או ממשיך בתקשורת איתו כאשר אני חש מאוים או מותקף |   |   |   |   |   |

" כאשר ההורה השני נוהג  בדרך שמדאיגה אותי או שמקשה עלי כהורה, אני .."

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