

1. Motivációk

Miért szeretnél örökbe fogadni?

Mit jelent számodra szülőnek lenni?

Hogyan gondolsz a saját családomra és a gyökereimre?

Hogyan jellemeznéd a gyerekkorod?

Hogyan viszonyulok ahhoz a gondolathoz, hogy a gyermekemnek „múltja” és eltérő genetikája van?

2. Érzelmi felkészültség

Hogyan kezeled a veszteséget az életedben? mi volt az a veszteség, ami a legérzékenyebben érintett?

Hogyan szoktál reagálni, ha valami nem úgy sikerül, ahogy elképzelted?

Hogyan éled meg, ha egy kapcsolatban eleinte nehezebben alakul ki a kölcsönös kötődés?

3. A gyermek érzéseinek megértése

Hogyan reagálnál, ha a gyermeked dühös, szomorú vagy elutasító lenne?

Hogyan tudsz türelmes lenni, ha a gyermeked nem teljesíti amit mondasz neki?

Mennyire tudod elfogadni, hogy a gyermekednek lehetnek olyan érzései, amiket nem tudsz „megoldani”, vagy eltérőek a tieidtől?

4. Támogatás

Van olyan ember, akivel őszintén beszélhetsz az érzéseidről?

Van körülötted támogató közösség vagy családtagok, akik melletted állnak?

Mennyire vagy nyitott arra, hogy szakember segítségét kérjed, ha szükséges?

5. Jövőkép

Hogyan képzeled el a családotat 1, 5, 10 év múlva?

Mit szeretnél, hogy a gyermeked érezzen, ha rád gondol?

Mit szeretnél, hogy mit érezz, amikor a gyermekedre nézel?

Zárógondolat:

Ne feledd: nincs „tökéletes” szülő, hiszen mindannyian magunkkal hozzuk transzgenerációs örökségünket, családi mintáinkat, élményeinket és veszteségeinket. Ezek formáltak minket olyanná, amilyenek most vagyunk. Nincs „tökéletes” válasz ezekre a kérdésekre sem, végiggondolásuk csupán azt a célt szolgálja, hogy feltárjuk saját érzéseinket, az örökbefogadáshoz, gyermekünkhöz való viszonyunkat.

A legfontosabb, hogy nyitottan, őszintén és szeretettel fordulj önmagad, a társad és a gyermeked felé is.