

Önreflexiós kérdőív – érzéseim az örökbefogadással kapcsolatban

Most pedig töltsd le az önreflexiós kérdőívet, hogy átgondolhasd: milyen érzések élnek benned az örökbefogadással kapcsolatban. Ez segíthet abban, hogy felkészülten és nyitottan vágj bele a következő modulokba is.

Az örökbefogadás nem csak egy jogi és gyakorlati döntés, hanem érzelmileg is mélyen megérintő, olykor megterhelő folyamat lehet mind a gyermek, mind a szülők számára. Ez a kérdőív segít átgondolni saját érzéseidet, motivációidat és félelmeidet, hogy tudatosabban készülhess fel a közös útra.

Javasoljuk, hogy őszintén, ítélezés nélkül válaszolj a kérdésekre – akár le is írhatsz néhány mondatos válaszokat.

1 Motivációk

Miért szeretnél örökbe fogadni?

Mit jelent számodra szülőnek lenni?

Hogyan gondolsz a saját családra és a gyökereidre?

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 tiedtől?

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 kérj, ha szükséges?

5 Jövőkép

Hogyan képzeled el a családot 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.

